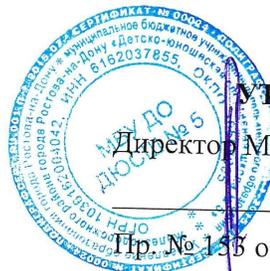




муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
Железнодорожного района г. Ростова-на-Дону
«Детско-юношеская спортивная школа № 5»

ПРИНЯТА:

на заседании методического
совета МБУ ДО ДЮСШ № 5
Прот. № 1 от 01.09.2021 г.



УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБУ ДО ДЮСШ № 5
С.Е.Кутасов
Пр. № 133 от 01.09. 2021 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ
ЗАНИМАЮЩИХСЯ, ТРЕНЕРОВ И ТРЕНЕРОВ-ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ
МБУ ДО ДЮСШ №5
(Новая редакция)**

Срок реализации программы – 5 лет
Год составления – 2017
Год обновления – 2019, 2020, 2021

Авторский коллектив: Цуцкиридзе К.Г.
Соловьева Н.И.
Кутасов С.Е.

Внутренняя рецензия

Научно-методический
совет МБУ ДО ДЮСШ №5
протокол № 1 от 02. 09. 2019 г.

Внешняя рецензия

АНО ДПО АИОР,
руководитель академии
О.В. Рубцова, 2020 г.

Содержание

Паспорт Дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Психологическое сопровождение занимающихся, тренеров и тренеров-преподавателей МБУ ДО ДЮСШ».....	3
I. Пояснительная записка	8
II. Учебно-тематический план Программы психологического сопровождения на учебный год.....	15
III. Методическое обеспечение.....	22
3.1. Психологическое сопровождение. «Социально-коммуникативного развитие.....	22
3.2. Этапы деятельности психологической службы.....	23
3.3. Организация психологического сопровождения в МБУ ДО ДЮСШ № 5.....	59
3.4. Программное обеспечение психологического сопровождения МБУ ДО ДЮСШ № 5	60
3.5. Научно-методическая деятельность психологического сопровождения МБУ ДО ДЮСШ 5	61
3.6. Общая психологическая подготовка юных спортсменов	61
3.7. Формирование личности спортсмена ДЮСШ.....	61
4. Информационно-аналитическая справка о деятельности МБУ ДО ДЮСШ № 5 за 2017 год.....	64
5. Основные направления программы и ожидаемые результаты.....	68
5.1. Создание условий для повышения качества и эффективности образовательного процесса школы	69
IV. Список литературы.....	71
V. Приложения	72

Программа является интеллектуальной собственностью разработчиков. Нарушение авторских и смежных прав предусматривает наказание в виде штрафа в размере до 200 тысяч рублей, либо лишение свободы на срок до двух лет. УК РФ Ст. 146.

**Паспорт Дополнительной образовательной общеразвивающей программы
«Психологическое сопровождение занимающихся, тренеров и тренеров-преподавателей МБУ ДО ДЮСШ № 5 »**

Название МБУ ДО	муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа № 5»
Сведения об авторах	ФИО: Цуцкиридзе К.Г. Соловьева Н.И. Кутасов С.Е.
	Место работы: МБУ ДО ДЮСШ №5 Железнодорожного района г. Ростов – на- Дону
	Адрес образовательной организации: 344034 г. Ростов-на-Дону, ул. Загорская,10
	Телефон служебный: 8(863)240-78-04; 240-29-18
	Телефон мобильный: Цуцкиридзе К.Г – 8-952-582-65-97 Соловьева Н.И. – 8 -951–827–51-74 Кутасов С.Е. - 8863240-78-04
	Должность: Цуцкиридзе К.Г – педагог – психолог I категории Соловьева Н.И. – заместитель директора по научно-методической работе Кутасов С.Е. – директор, тренер-преподаватель
Нормативно – правовая база (основная для разработки программы, чем регламентируется содержание и порядок работы по ней)	Государственная программа Российской Федерации «Развитие образования» на 2013-2020 годы; Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» (№ 273-ФЗ от 29.12.2012); Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации № 1008 от 29.08.2013 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; «Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.4.3172-14» (утв. Главным государственным санитарным врачом РФ 4 июля 2014 г. N 41); Письмо Минобрнауки РФ от 11.12.2006 N 06-1844 «О Примерных требованиях к программам дополнительного образования детей» ; Приказ Минобрнауки РФ от 22.10.1999 г. N 636 «Об утверждении положения о службе практической психологии в системе Министерства образования Российской Федерации»; Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 24.07.2015г № 514н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог-психолог (психолог в сфере образования)».
Материально техническая база	Стимульный материал: бланки стирательная резинка (каждому участнику)

	<p>ручки – синяя шариковая (каждому участнику) карандаши – набор 12 цветов (каждому участнику) листовки карточки мяч диски с фильмами (просветительские фильмы) диски с музыкой (для тренингов) Техническое оснащение: помещения для проведения занятий и тестирования. помещения для проведения презентаций, тренингов, просветительской работы. компьютерная и мультимедийная техника для подготовки методических мероприятий и отчетных материалов. компьютерная и мультимедийная техника для проведения тренингов, семинаров и тестирований.</p>
<p>Год разработки, редактирования</p>	<p>Программа была разработана в 2016 г. Новая редакция программы – 2018 г. Внесены дополнения в программу – 2019 г.</p>
<p>Структура программы</p>	<p>Титульный лист Паспорт программы Содержание программы Пояснительная записка (в т.ч. – цель, задачи, планируемый результат) Учебно-тематический план Методическое обеспечение Список литературы Приложения</p>
<p>Направленность</p>	<p>Физкультурно-спортивная, интеллектуальная, эстетическая</p>
<p>Направление</p>	<p>Психолого – педагогическое</p>
<p>Возраст обучающихся</p>	<p>6 – 18 лет</p>
<p>Срок реализации</p>	<p>2018 – 2022 гг.</p>
<p>Этапы развития</p>	<p>1. Информационно аналитический 2. Практический 3. Промежуточный 4. Результативный</p>
<p>Новизна</p>	<p>Новизна психологического сопровождения в МБУ ДО ДЮСШ заключается в создании и апробации единого психолого-педагогического пространства школьного образовательного процесса, ориентированного на не только спортивных, но и творческих способностей обучающихся, которым характерна насыщенность эмоциональных переживаний, повышенная чувствительность к средовым воздействиям, богатая фантазия, воображение. Выявление и развитие творческих и спортивных способностей, не исключая при этом основные задачи психологического</p>

	<p>сопровождения ДО. Программа основана на базе МБУ ДО ДЮСШ и охватывает различные возрастные группы: от дошкольников до подросткового возраста обучающихся, включая тренеров, родителей и в целом весь коллектив МБУ ДО ДЮСШ. В настоящее время отсутствуют факты построения такой модели. Это и составляет объективную научную и практическую новизну данной программы. Опираясь на концептуальные положения спортивной подготовки, мы можем предполагать, что суть программы заключается в создании условий для развития нового поколения спортсменов, одним из компонентов направленности которой будет альтернативная культурная деятельность активность, представленная разнообразием форм спортивного и культурно-образовательного процесса.</p>
--	---

<p>Актуальность</p>	<p>Актуальность программы заключается в поиске новых перспективных форм психологического сопровождения детей в спортивной деятельности на основе современных тенденций, направленных на эффективное развитие творческих и спортивных способностей, формирование и сохранение психологического здоровья обучающихся, адаптации обучающихся к жизни в обществе.</p>
<p>Цель</p>	<p><i>Целью психологического сопровождения МБОУ ДО ДЮСШ является создание социально – психологических и психолого-педагогических условий для успешного развития личности, профессионального самоопределения и успешного обучения обучающихся в данной педагогической среде. Развитие и психоэмоциональная стабильность обучающихся, коллектива, тренеров–педагогов. Помощь детям в эмоциональной и умственной адаптации к переменам. Психологическое сопровождение обучающихся и тренеров при подготовке к соревнованиям, вовремя соревнований и после соревнований.</i></p>
<p>Ожидаемые результаты</p>	<ul style="list-style-type: none"> – Сохранение, укрепление и развитие психического и психологического здоровья обучающихся, их родителей (опекунов законных представителей), тренеров и других участников образовательного учреждения. – Получение обучающимися, тренерами, родителями (законными представителями, опекунами) своевременной полноценной психологической поддержки и помощи. – Выявление и развитие творческих и спортивных способностей у обучающихся. – Формирование всесторонне развитой, социально-активной личности. – Обогащение профессионального потенциала тренеров-преподавателей современными научными эффективными методиками и технологиями в области психологического здоровья. – Развитие индивидуальных качеств тренеров для эффективного взаимодействия с обучающимися. – Трансляция опыта реализации инновационного проекта в учреждениях, реализующих федеральные стандарты спортивной подготовки. – Апробирование инновационного психологического сопровождения тренировочного процесса. – Формирование системы мониторинговых исследований личностных результатов спортсменов.

Форма занятий	Индивидуальные, групповые (3 – 20 человек)
Формы подведения итогов реализации	Диагностика: 1. Метод наблюдения 2. Тесты 3. Беседа 4. Тренинг Сравнительный анализ Публикации в журналах Участие в конкурсах, конференциях

I. Пояснительная записка

Современное образование во многом определяет перспективы человека, его возможности и развитие духовных ценностей. Сегодня наши дети отчаянно нуждаются в заботе не только родителей, но и общества в целом. Одна из основных задач, в том числе и дополнительного образования, проявить максимально эту заботу. Применяя научные, педагогические и статистические методы, мы можем прийти к наиболее точному исследованию и диагностике каждого обучающегося.

Дополнительное образование, позволяет каждому развить свои таланты, раскрыть в себе новые грани и развить духовные и эстетические ценности. Психологическое сопровождение является необходимым условием, обеспечивающим решение таких задач, как позитивная социализация ребенка, его всестороннее личностное и морально-нравственное развитие, развитие творческих и спортивных способностей. Новый стандарт психологического сопровождения выделяет в качестве основных образовательных результатов компетенции: предметные, метапредметные и личностные. Необходимость измерения метапредметных компетенций и личностных качеств требует создания системы диагностики результатов образовательного процесса, а технологии формирования и измерения указанных компетенций становятся основным предметом деятельности психолога в сфере образования.

Значительное место в образовательном процессе занимают психическое здоровье обучающихся, индивидуализация образовательных маршрутов, создание психологически безопасной и комфортной образовательной среды, выявление и раскрытие новых граней у обучающихся. Работа педагога-психолога, таким образом, становится необходимым элементом системы управления образовательным процессом спортивной школы, поскольку результаты его деятельности предполагают оценку качества обучения по ряду обязательных критериев. Программа психологического сопровождения определяет весь процесс модернизации психолого-педагогической подготовки участников образовательного процесса.

Дополнительная общеразвивающая общеобразовательная программа психологического сопровождения составлена с учетом нормативно правовой-базы и определяет содержание и структуру деятельности педагога-психолога по всем профессиональным направлениям (психопрофилактика, психодиагностика, психокоррекция, психологическое консультирование и просвещение) в процессе реализации образовательного процесса и процесса спортивной подготовки с детьми, родителями обучающихся, тренерами и администрацией МБУ ДО ДЮСШ.

Приоритетом программы является осуществление профессиональной деятельности, направленной на сохранение, укрепление и развитие психического и психологического здоровья обучающихся, их родителей (опекунов законных представителей), тренеров и других участников образовательного учреждения и раскрытию новых ресурсов у обучающихся. Для реализации развивающегося потенциала образования, актуальной задачей становится обеспечение развития универсальных учебных действий как собственно психологической составляющей ядра образования. Изменение парадигмы психологического сопровождения и превращение его по существу в образование психолого-педагогическое, означает необходимость такого содержания, которое позволит осуществлять в процессе своей профессиональной деятельности обучения, ориентированное на развитие обучающихся, учет их особенностей и всестороннее раскрытие их интеллектуального, личностного и творческого и спортивного потенциала.

При создании программы психологического сопровождения учитывалась основная направленность МБУ ДО ДЮСШ, которая осуществляет образовательную деятельность и спортивную подготовку по следующим видам спорта: волейбол (юноши и девушки), гандбол, художественная гимнастика, ушу, каратэ, борьба на поясах.

В связи с этим, наряду с основными задачами школы важное место в программе психологического сопровождения занимает развитие креативности, творческих и спортивных способностей обучающихся.

Направленность данной программы: физкультурно-спортивная, направление деятельности психолого–педагогическое, при реализации которого основной акцент направлен на формирования общей культуры личности обучающихся, адаптации обучающихся к жизни в обществе, выявление и усовершенствования творческого и спортивного потенциала.

Актуальность программы заключается в поиске новых перспективных форм психологического сопровождения детей и педагогов школы в спортивной деятельности на основе современных тенденций, направленных на эффективное развитие творческих и спортивных способностей, формирование и сохранение психологического здоровья обучающихся, адаптации обучающихся к жизни в обществе

Новизна программы Новизна психологического сопровождения в МБУ ДО ДЮСШ заключается в создании и апробации единого психолого-педагогического пространства школьного образовательного процесса, ориентированного на не только спортивных, но и творческих способностей обучающихся и спортсменов, которым характерна насыщенность эмоциональных переживаний, повышенная чувствительность к средовым воздействиям, богатая фантазия, воображение, выявление и развитие творческих и спортивных способностей, не исключая при этом основные задачи психологического сопровождения ДО. Программа реализуется на базе МБУ ДО ДЮСШ и охватывает различные возрастные группы: от дошкольников до подросткового возраста обучающихся, включая тренеров, родителей и в целом весь коллектив МБУ ДО ДЮСШ. Опираясь на концептуальные положения спортивной подготовки, мы предполагаем, что суть программы заключается в создании условий для развития нового поколения спортсменов, одним из компонентов направленности которой, будет альтернативная культурная деятельная активность, представленная разнообразием форм спортивного и культурно-образовательного процесса.

Аналогичные программы в настоящее время в практике и электронных СМИ не представлены. Это и составляет объективную научную и практическую новизну данной программы.

Целью психологического сопровождения МБУ ДО ДЮСШ является:

1. Развитие и психоэмоциональная стабильность обучающихся и спортсменов, коллектива, тренеров–педагогов. Помощь детям в эмоциональной и умственной адаптации к переменам.
2. Психологическое сопровождение обучающихся и спортсменов, тренеров и тренеров-преподавателей при подготовке к соревнованиям, вовремя соревнований и после соревнований. Этика, основанная на несущей способности, а не мнении или кем-то внушённым осознанием себя как личности.
3. Работа с мотивацией обучающихся и спортсменов и их тренеров.
4. Развитие спортивного интеллекта (способность извлекать значимую информацию из любой ситуации, будь то победа или проигрыш).
5. Обучить спортсменов принимать собственные решения.
6. Работа с зависимостью и табу. Зависимость избегать побед, зависимость не быть счастливым, табу быть лидером, зависимость от мнения толпы.

7. Пропаганда духовно – нравственного образа жизни среди подростков.
8. Создание социально-психологических условий для развития личности спортсменов и эффективности их тренировок.
9. Выделение путей формирования профессионально важных качеств личности тренера для создания результативного взаимодействия тренер- спортсмен.
10. Кардинальная научно-обоснованная модернизация системы психологической подготовки спортсменов, направленная на сохранение, укрепление психологического здоровья и более эффективной деятельности.
11. Развитие креативности и творческого мышления. Умение соединить уникальным образом известные элементы, для улучшения результата и для создания своей неповторимой уникальной стратегии.
12. Работа с ментальностью. «Нам трудно сделать шаг в будущее, не прихватив с собой частичку прошлого» (Ж. Фреско), например, негативный опыт.

Цель программы:

1. Создание социально-психологических и психолого-педагогических условий для успешного развития личности, профессионального самоопределения и успешного обучения обучающихся в данной педагогической среде.

Задачи программы:

1. Создание благоприятного психологического климата в группах.
2. Психологическое сопровождение и поддержка процесса обучения через индивидуальную и групповую работу с тренерами, обучающимися и родителями.
3. Психологическая помощь при подготовке и проведении мероприятий, соревнований с использованием знаний об индивидуальных особенностях обучающихся, взаимоотношений в коллективах.
4. Развитие у обучающихся способностей к самопознанию, самоопределению и саморазвитию.
5. Разработка и внедрение форм и методов работы с тренерами, обучающимися, родителями (опекунами, законными представителями), включающей в себя просветительскую и консультативную деятельность.
6. Оказание своевременной психолого-педагогической помощи как обучающимся, так и их родителям (опекунам, законным представителям), а также тренерам.
7. Развитие творчески ориентированной, успешной личности, путем развития эмоционально-волевой сферы детей через формирование навыков рефлексии и выражения своих чувств, эмоциональных впечатлений и переживаний.
8. Выявление и развитие ресурсов обучающихся.

9. Повышение мотивации спортсменов к систематическим занятиям. Борьба с монотонией.
10. Нормализация предстартового состояния. Формирование оптимального уровня боевой готовности спортсменов средствами психологического воздействия.
11. Изучение социально-психологических особенностей обучающихся и спортсменов.
12. Изучение структуры "социально-психологического климата" в группах в период подготовки к ответственным соревнованиям и его корректировка.
13. Создание условий, влияющих на формирование и способствующих повышению результативности, выполняемой деятельности обучающихся и тренеров-преподавателей.
14. В процессе реализации психологического сопровождения (с помощью тренингов, тестов, метода интервью) разработать рекомендации по оптимизации спортивной деятельности обучающихся и повышению ее результативности.
15. Обеспечение совершенствования в выбранной спортивной специализации.
16. Психологическая поддержка родителей (опекунов, законных представителей).
17. Психологическая поддержка тренеров
18. Работа с отношением к себе и окружающему миру.
19. Проведение психодиагностической работы.
20. Организация психологической подготовки спортсмена к соревнованиям.

Адресат программы - программа рассчитана: на обучающихся, возраст которых составляет от 6 до 18 лет, женского и мужского пола.

Формы и методы организации – групповые и индивидуальные.

Занятия включают в себя: тестирования, развивающиеся и познавательные игры, упражнения, тренинги, семинары, тренинги с элементами арт – терапии, сказко – терапии, психодрамы.

Управление процессом реализации программы психологического сопровождения.

Основные положения программы психологического сопровождения получит дальнейшее развитие и конкретизацию в ежегодном плане, графике и отдельных подпрограммах. В план будут включены мероприятия, направленные на решение приоритетных задач.

Планирование и координацию деятельности, направленной на реализацию психологического сопровождения, осуществляет педагог психолог совместно с тренерами и администрацией школы.

Контроль реализации психологического сопровождения осуществляют учредитель и администрация школы. Результаты выполнения программы психологического сопровождения обсуждаются с директором школы, тренерами и по запросу с родителями. Итоги результатов представляются в ежегодных персональных отчетах, сравнительном анализе по выполнению основных задач программы психологического сопровождения с учётом достижений индикативных показателей эффективности их исполнения.

Ожидаемые результаты:

- Сохранение, укрепление и развитие психического и психологического здоровья обучающихся, их родителей (опекунов законных представителей), тренеров и других участников образовательного учреждения.
- Получение обучающимися, тренерами, родителями (законными представителями, опекунами) своевременной полноценной психологической поддержки и помощи.
- Выявление и развитие творческих и спортивных способностей у обучающихся.
- Формирование всесторонне развитой, социально-активной личности.
- Обогащение профессионального потенциала тренеров-преподавателей современными научными эффективными методиками и технологиями в области психологического здоровья.
- Развитие индивидуальных качеств тренеров для эффективного взаимодействия с обучающимися.
- Трансляция опыта реализации инновационного проекта в учреждениях, реализующих федеральные стандарты спортивной подготовки.
- Апробирование инновационного психологического сопровождения тренировочного процесса.
- Формирование системы мониторинговых исследований личностных результатов спортсменов.

Основные виды контроля психологического сопровождения: текущий, промежуточный, итоговый контроль.

Текущий контроль осуществляется регулярно педагогом - психологом на занятиях, тренингах и индивидуально. Направлен на психологическое поддержание обучающихся, тренеров и родителей (опекунов, официальных представителей), выявление и развитие творческих и спортивных способностей, обучающихся на занятиях, тренингах в ходе тестирований методом наблюдения, с помощью метода интервью.

Промежуточный контроль – осуществляется с помощью синтеза итогов выступлений на соревнованиях и анализа проведённых тестирований, опросов.

Итоговый контроль – включает в себя сравнительный анализ показателей, обучающихся в начале и конце учебного года, представленный в виде отчёта и рекомендаций. Анализ результатов выступлений на соревнованиях. Публикации в журналах, участие в конкурсах, конференциях.

Нормативно-правовая основа для разработки программы:

Программа разработана в соответствии с:

- Конституцией Российской Федерации;
- Конвенцией ООН о правах ребенка;
- Законом Российской Федерации «Об образовании»;
- Государственной программой Российской Федерации "Развитие образования";
- Национальной доктриной развития российского образования;
- Федеральной целевой программой развития образования;
- Приказом и Постановлением об утверждении Типового положения об образовательном учреждении дополнительного образования детей;
- Уставом школы;
- Локальными актами;
- Приказами МБУ ДО ДЮСШ.

Перечень нормативных документов:

- Государственная программа Российской Федерации «Развитие образования» на 2013-2020 годы;
- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (принят Государственной Думой 21 декабря 2012 года, одобрен Советом Федерации 26 декабря 2012 года, опубликован в «Российской газете» 31 декабря 2012 г., вступил в силу: 1 сентября 2013 г.);

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации № 1008 от 29.08.2013 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- «Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.4.3172-14» (утв. Главным государственным санитарным врачом РФ 4 июля 2014 г. N 41);
- Письмо Минобрнауки РФ от 11.12.2006 N 06-1844 "О Примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;
- Приказ Минобрнауки РФ от 17.10.2013г. № 1155 «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;
- Приказ Минобрнауки РФ от 22.10.1999 г. N 636 «Об утверждении положения о службе практической психологии в системе Министерства образования Российской Федерации»;
- Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 24.07.2015г № 514н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог-психолог (психолог в сфере образования)»»;
- Письмо Министерства образования РФ от 22.01.1998г. № 20-58-07ИН/20-4 «Об учителях-логопедах и педагогах-психологах образовательного учреждения»;
- Письмо Минобрнауки РФ от 27.01.2009 г. № 03-132 «О методических рекомендациях по процедуре и содержанию психолого-педагогического обследования детей старшего дошкольного возраста»;
- Письмо Министерства образования РФ от 17.02.2004 г. N 14-51-36/13 «Об использовании программ индивидуального адаптивного развития при подготовке детей к школе» (методическое письмо Института возрастной физиологии РАО);
- Приложение к приказу Минобрнауки Ростовской области от 01.03.2016 №115, п.6.;
- Приложение к приказу Минобрнауки Ростовской области от 01.03.2016 №115, п.6.1.5;
- Приложение к приказу Минобрнауки Ростовской области от 01.03.2016 №115, п.6.3.1 и 6.4.2;
- Приложение к приказу Минобрнауки Ростовской области от 01.03.2016 №115, п.6.7.6;
- Приложение к приказу Минобрнауки Ростовской области от 01.03.2016 №115, п.6.7.7.

Разработчики программы

Педагог – психолог 1 категорий МБУ ДО ДЮСШ – Цукиридзе К.Г.

Заместитель директора по научно-методической работе – Соловьёва Н.И

Исполнители программы

Педагог – психолог МБОУ ДО ДЮСШ Цукиридзе К.Г.

Тренеры-преподаватели школы.

Сроки и этапы реализации программы

- начало учебного года – организационно-методический этап;
- в течение всего года – коррекционный этап (тренинги, семинары, просветительская работа);
- в течение всего года – общее тестирование;
- в течение всего года – тестирование перед соревнованиями;
- ноябрь – декабрь - промежуточно-аналитический этап;
- в конце учебного года – итоговый (аналитический) этап.

Критерии оценки достижения планируемых результатов.

Подходы и инструменты к оценке индивидуального прогресса обучающегося.

Индивидуальный прогресс обучающегося осуществляется по двум понятиям оценки: «индивидуальные достижения обучающегося» и «индивидуальный прогресс спортсмена».

Выделяют следующие подходы к оценке индивидуального прогресса спортсмена:

1. психолого-педагогический;
2. статистический;

3. формирующий;
4. системный;
5. компетентности;
6. комплексный;
7. интегрированный и др.

Психолого-педагогический подход к оценке индивидуального прогресса спортсмена можно отнести комплекс оценочных материалов, используемых в практике обучения спортсмена. (Л.С. Выготского, Д.Б. Эльконина и В.В. Давыдова).

Статистический подход (Великобритания). Разработана система учета результатов, проводимых тренерами, по стандартизированным заданиям.

Формирующий подход – формирующее оценивание рассматривается как существенный элемент тренировочных реформ, направленных на повышение спортивных достижений обучающихся, обеспечение равенства в обучении и поддержку образования, цель которого «помочь обучаться» и адаптироваться осуществляется через коррекцию тренировочного процесса.

К базовым принципам формирующего подхода (формирующего оценивания) относятся:

- 1.центрированность на спортсмене (отслеживание и коррекция тренировочной активности);
- 2.компетентность тренера;
- 3.активность обучающихся (вовлечение в рефлексию и самооценивание);
- 4.непрерывность (использование широкого ассортимента простых техник, возможностей для улучшения процесса тренировки);
- 5.особая форсированность тренировочного процесса (алгоритм действий тренера).

Условия реализации новых стратегий:

- мониторинг индивидуальной динамики и прогресса, обучающегося на основе результатов проводимого на тренировках оценивания;
- учет оценочной деятельности тренера в качестве элемента его профессионального мастерства при регулярной аттестации;
- анализ данных, полученных в ходе внутригруппового оценивания, наряду с другими данными внутренней школьной оценки достижений обучающихся.

Системный подход в оценивании индивидуального прогресса спортсмена реализуется на основе разработки системы мониторинга через измерительные дидактические материалы – предметные тесты, которые показывают готовность перехода спортсмена на следующий уровень овладения предметными действиями.

В прогрессе спортсмена учтены два вектора:

- 1) наращивание физических культурных средств по мере развертывания программного содержания;
- 2) процесс постепенного овладения этими средствами, их включения в систему личностных ресурсов.

Формы и методы оценки.

Основные изменения:

- **продуктивные задания и тренинги** по применению знаний и умений, создание спортсменом в ходе выполнения задания своего информационного продукта: вывода, оценки и т.п.;
- **метапредметные диагностические работы** (компетентностей задания, требующие от спортсмена не только познавательных, но и регулятивных и коммуникативных действий);

- **диагностика результатов личностного развития** (диагностическая работа, результаты наблюдения и т.д.), проявление спортсменом качеств своей личности.
- изменить традиционную оценочно-отметочную шкалу **по принципу «прибавления» и «уровневого подхода»** – решение спортсменом даже простой тренировочной задачи, части задачи оценивать как успех (на элементарном уровне), за которым следует более высокий уровень, к нему спортсмен **может** стремиться;
- главное средство накопления информации об образовательных результатах ученика – **достижения в соревнованиях и степень адаптации в группе и на соревнованиях.**

II. Учебно-тематический план Программы психологического сопровождения обучающихся и спортсменов, тренеров и тренеров-преподавателей

МБУ ДО ДЮСШ №5 на учебный год

№ п/п	Виды деятельности	Дата проведения	Основание	Ответственный
ДИАГНОСТИКА				
Диагностика обучающихся и спортсменов				
1.	<ul style="list-style-type: none"> – Сбор информации от тренеров и тестирование обучающихся с целью выявления сильных сторон обучающихся и скрытых ресурсов (приложения № 5) – Составление карты характеристика личности обучающихся. Карта личности К. Платонова (приложение № 4) – Диагностика адаптации в школе обучающихся (приложение №6,7) 	Сентябрь – Октябрь	Обязательный компонент	Педагог-психолог Тренеры
2.	Индивидуальная диагностика обучающихся при консультировании	В течение года	По запросу	Педагог-психолог
3	<ul style="list-style-type: none"> Анкетирование обучающихся по анкете Лускановой (приложение №8) Составление списков тренерами с целью выявления обучающихся группы социального риска. Диагностика с целью выявления групп социального риска (приложение №15) 	Октябрь – Ноябрь	Обязательный компонент	Педагог-психолог Тренеры
4.	<ul style="list-style-type: none"> - Диагностика психологического состояния обучающихся: Методика «несуществующее животное» (приложение № 9); Методика «Дерево, дом, человек» (приложение №10); Социометрическое исследования. Тест «Акцентуации характера». (приложение № 11); Тест Р.Кеттела (приложение № 12). 	В течение года	Обязательный компонент	Педагог-психолог

5.	<p>Диагностика творческих способностей обучающихся: Диагностика Торенс (приложение №13); Методика "Карта одаренности" (А. И. Савенков) (приложение № 14); Творческого мышления вербальный тест «Необычное использование» (К. А.Хеллер) (приложение № 16); Уровни развития творческого мышления детей дошкольного и школьного возраста Д.Джонсона <i>Модифицированный</i> вариант (приложение № 17).</p>	Март - Апрель	Обязательный компонент	Педагог-психолог
6.	<p>Диагностика личностных качеств обучающихся: Методика диагностики личности на мотивацию к успеху Т. Элерса (приложение №18); Методика Смил (ММРІ) (приложение №19); «Опросник Айзенка по определению темперамента» (приложение № 20); Изучение общей самооценки с помощью процедуры тестирования -опросник Казанцевой Г. Н. - для раскрытия внутреннего потенциала спортсмена (приложение № 21); Методика «Изучение мотивов занятий спортом» - В.И. Тропников (приложение № 22); Тест Д.Векслера (детский вариант предназначен для детей и подростков от 5 до 16лет) (приложение № 23); Когнитивные психические процессы: <i>Изучение кратковременной и долговременной вербальной памяти (А.Р. Лурия)</i> (приложение № 24); <i>Оценка устойчивости внимания.</i> <i>Оценка переключения внимания</i> (приложение № 25); <i>Механической понятливости, тест (Беннета)</i> (приложение № 26);</p>	В течение года	Обязательный компонент	Педагог-психолог
7.	<p>Перед и после соревновательная диагностика (приложение № 27): Показатель уверенности в себе (Ув) — «смогу, лия?»; Показатель восприятия и оценки возможностей соперников (Сп) — «смогут ли соперники?»; Показатель желания участвовать и значимость соревнования (Зн) — «хочу ли</p>	В течение года	Обязательный компонент	Педагог-психолог

	<p>я?»;</p> <p>Показатель зеркальной самооценки спортсмена:</p> <p>(Др) — «смогу ли я с точки зрения других людей (тренера, товарищей по команде, зрителей)?»;</p> <p>СЭУ (соревновательная эмоциональная устойчивость);</p> <p>СР (саморегуляция);</p> <p>М-Э (мотивационно - энергетический компонент);</p> <p>Уровень тревожности:</p> <p>Спортивный уровень тревожности;</p> <p>Самооценочный уровень тревожности;</p> <p>Изучение общей самооценки с помощью процедуры тестирования «опросник Казанцевой Г. Н.»</p>			
9.	<p>Исследование агрессивности и тревожности у обучающихся;</p> <p>Диагностика состояния агрессии (опросник Басса-Дарки) на выявление видов реакций: физической, косвенной, раздражение, обида и т.д. (приложение №29);</p> <p>«Самооценка психических состояний» направлена на изучение агрессии, ригидности, фрустрации и т.д.;</p> <p>Методика «Соревновательная личностная тревожность» Ю.Л.Ханина (приложение №28);</p>	В течение года	Обязательный компонент	Педагог-психолог
Диагностика тренеров, тренеров-преподавателей				
	<p>Тест «Конфликтная ли вы личность?» (приложение №30);</p> <p>Тест «Стандартный-нестандартный учитель» (адаптированный для спортивной школы) (приложение №31);</p> <p>Тест «Педагогическая справедливость» (приложение №32) *;</p> <p>Диагностика уровня эмоционального выгорания по В.В. Бойко (приложение №33)*;</p> <p>Методика «самочувствие, активность, настроение» САН (приложение №27);</p> <p>Тест: "Готовность педагога к работе со одаренными детьми" Социально-перцептивная оценка личностно-деятельностных особенностей тренера (Ю.Ханин, А.Стамбулов), (приложение</p>	В течение года	Обязательный компонент	Педагог - психолог

	№34)*			
КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ				
1.	Консультации для тренеров: «Поддержка обучающихся в период адаптации к новой ситуации».	Сентябрь – ноябрь	Обязательный компонент	Педагог-психолог
2.	Консультации для родителей (опекунов, законных представителей) и тренеров по взаимодействию с обучающимися, имеющими трудности в обучении.	Сентябрь - декабрь	Обязательный компонент	Педагог-психолог
3.	Консультации для родителей (опекунов, законных представителей) и обучающихся по вопросам диагностики, коррекции и развитию.	Октябрь-декабрь	По запросу	Педагог-психолог
4.	Консультации для родителей (опекунов, законных представителей), тренеров и обучающихся по вопросам, требующим психологической компетенции.	В течение года	По запросу	Педагог-психолог
5.	Консультации администрации и тренеров по результатам исследований.	В течение года	По запросу	Педагог-психолог
6.	Консультации для родителей (опекунов, законных представителей) и обучающихся «группы риска возникновения кризисной ситуации».	В течение года	Обязательный компонент	Педагог-психолог
8.	Индивидуальные консультации для родителей (опекунов, законных представителей).	В течение года	Обязательный компонент	Педагог-психолог
9.	Проведение групповой консультации с родителями (опекунами, законными представителями) и обучающимися с целью профилактики отклоняющегося поведения у обучающихся.	В течение года	Обязательный компонент	Педагог-психолог
ПРОСВЕТИТЕЛЬСКАЯ РАБОТА				
Просветительская работа с занимающимися				
1.	Участие в разрешении конфликтных ситуаций в группах.	В течение года	Обязательный компонент	Педагог-психолог
2.	Участие в проведении тематических занятий.	В течение года	По запрос Тренеров секций, Админ. школы	Педагог-психолог Тренера секций, Админ. школы
2	Работа на сайте школы.	В течение года	Обязательный компонент	Педагог-психолог
3.	Оформление и раздача просветительских листовок.	В течение года	Обязательный компонент	Педагог-психолог

Просветительская работа с тренерами, тренерами-преподавателями				
1.	Выступление на педагогических советах	В течение года	Запрос админ. Школы	Админ. школы, педагог-психолог
2	<p>Проведение учебно-теоретических семинаров с элементами тренингов, дискуссии о тестирования, презентации, показ фильмов по заданной тематике:</p> <p>1.«Межличностные конфликты и работа по их корректировке».</p> <p>«Вербальное и невербальное общение как способ выражения своих мыслей».</p> <p>Тренинг «Развитие креативности».</p> <p>2.«Психология одарённых детей и подростков».</p> <p>3.Возрастные особенности спортсменов, особенности обучения».</p> <p>4.Промежуточные результаты тестирования участников экспериментальных групп Инновационного проекта по разработке программы психологического сопровождения спортсменов.</p> <p>5.Результаты тестирования участников экспериментальных групп Инновационного проекта по разработке программы психологического сопровождения спортсменов.</p> <p>6.Раскрытие скрытых ресурсов у спортсменов.</p> <p>7.Детско-взрослый словарь, или как понять ребенка</p>	В течение года	Обязательный компонент	Педагог - психолог
Просветительская работа с родителями (опекунами, законными представителями)				
1.	Семинар по проблеме адаптации с элементами тренинга и презентации.	Сентябрь – октябрь	Обязательный компонент	Педагог-психолог
2	Семинар с элементами тренинга и презентации «оптимизация детско-родительских отношений».	Ноябрь – Декабрь	Обязательный компонент	Педагог-психолог
3	Семинар с элементами тренинга и презентации «повышение самооценки детей».	Март - Апрель	Обязательный компонент	Педагог - психолог
4.	Выступление на родительских собраниях по результатам диагностики.	В течение года	Запрос админ. Школы	Педагог-психолог
5.	Выступление на родительских собраниях по вопросам организации помощи, обучающимся.	В течение года	Обязательный компонент	Педагог-психолог

6.	Выступление на родительских собраниях, с целью повышения педагогических знаний родителей.	В течение года	Запрос админ. школы	Педагог-психолог
7.	На сайте школы периодически публикуется ознакомительная информация по вопросам адаптации детей, тревожности, вредных привычек, социализации, помощи в гармонизации отношений между родителем и подростком.			

Развивающая работа с обучающимися и спортсменами

2.	<p>Проведение тренингов с элементами игры, дискуссий, презентаций, показов фильмов по данной тематике, лекций:</p> <p>«Тренинги для преодоления страха публичных выступлений»;</p> <p>«Тренинги для развития креативного мышления, воображения»;</p> <p>«Способы саморегуляции и самоконтроля эмоционального состояния»;</p> <p>«Эмоции в моей жизни»;</p> <p>«Дыхательные техники, как способ саморегуляции и самоконтроля»;</p> <p>«Аутогенная тренировка как способ саморегуляции и самоконтроля»;</p> <p>«Поведение в условиях конфликта»;</p> <p>« Развитие группового взаимодействия у подростков»;</p> <p>«Антистресс подростки»;</p> <p>«Профилактика конфликта»;</p> <p>«Агрессивное поведение у подростков»;</p> <p>«Развитие креативности»;</p> <p>«Уверенное поведение» (возраст 13-17 лет);</p> <p>«Воля мой помощник»;</p> <p>«Мы со страхом друзья».</p>	В течение года	Обязательный компонент	Педагог-психолог
----	---	----------------	------------------------	------------------

Научно методическая деятельность

1.	Разработка новых методик и дополнительных образовательных программ.	В течение года	
3.	Освоение и внедрение в практику новых форм и методов диагностики.	В течение года	
4.	Разработка пособий, использование современных информационных средств и технологий.	В течение года	
5.	Публикации в различных международных и иностранных журналах с присвоенным статусом РИНЦ, EBSCO, ROAR.	В течение года	
6.	Участие в научных конференциях (публикации статус РИНЦ, EBSCO, ROAR).	В течение года	

7.	Участие в конкурсах.	В течение года
8.	Организация и участие в работе инновационных площадок (Областная, РФ.).	В течение года
Организационно-методическая работа		
1.	Разработка плана работы педагога-психолога. Разработка и распространение расписок родителям (опекунам, законным представителям), выступающих как документ, допускающий диагностическую и коррекционную работу психолога с детьми (для нового набора групп).	Сентябрь
2.	Анализ научной и практической литературы по актуальным проблемам детской психологии, с целью: а) подготовки диагностического и развивающего инструментария; б) разработки программы психологического сопровождения.	В течение года
3.	Доработка методической базы (подбор соответствующего плану работы психолога и категорий возрастных групп обучающихся методического инструментария, тренинговых упражнений, развивающих игр и пр.)	В течение года
4.	Посещение совещаний, семинаров.	В течение года

**Представленные в учебном плане методики используются в основном для работы с молодыми тренерами и тренерами-преподавателями. Для работы с опытными тренерами методики каждый год обновляются.*

Понедельный план педагога-психолога

Режим работы с 10.00 до 18.00

Перерыв с 14.00 до 15.00

Дни недели	Время	Вид работы
Понедельник	10.00 – 12.00	Консультирование для родителей
	12.10 -14.00	Просветительская работа с обучающимися, тренерами, родителями
	15.00 – 18.00	Развивающая работа с обучающимися
Вторник	10.00 – 18.00	Научно методическая деятельность
Среда	10.00 – 12.00	Консультирование для педагогов
	12.10 – 14.00	Диагностика
	15.00 – 18.00	Обработка результатов
Четверг	10.00 – 18.00	Организационно-методическая работа
Пятница	10.00 – 12.00	Консультирование для обучающихся

	12.10 – 14.00 15.00 – 18.00	Выезд на другие площадки

III. Методическое обеспечение

3.1. Психологическое сопровождение

«Социально-коммуникативного развития»

Социализация - это процесс усвоения ребенком социальных норм, ценностей и принципов, которые существуют в данном обществе. А также освоение тех правил поведения, которыми активно пользуются его члены.

Структурные компоненты

- Стихийная социализация – процесс саморазвития ребёнка под влиянием объективных обстоятельств.
- Относительно направляемая социализация - нюансы, которые предпринимает государство для решения задач, напрямую влияющих на человека. Это различного рода экономические, организационные и законодательные меры.
- Относительно контролируемая социализация – Это духовные и культурные нормы, созданные государством в целом и обществом в отдельности.
- Сознательное само изменение человека - данный пункт относится в большей степени к подросткам и взрослым людям.

Этапы социализации

- Младенчество (возраст малыша до первого года жизни).
- Раннее детство, когда крохе от 1 до 3-х лет.
- Дошкольный возраст (от 3 до 6 лет).
- Младший школьный (6-10 лет) возраст.
- Младший подростковый возраст (это примерно 10-12 лет).
- Старший подростковый (12-14 лет) возраст.
- Ранний юношеский возраст (15-18 лет).

Далее следуют иные этапы социализации, однако уже не ребенка, а взрослого человека.

Основные направления социально-коммуникативного развития

Индивидуальное и подгрупповое взаимодействие направлено, прежде всего, на закрепление того или иного материала, на работу с отстающими или часто болеющими детьми.

Коллективная деятельность способствует успешной социализации, формированию коммуникативных навыков. Для достижения общей цели дети учатся договариваться между собой.

Непосредственно образовательная деятельность (занятие) – форма, предусматривающая общение взрослого с детьми, детей между собой. В ходе занятий и тренировок участники обмениваются информацией, обсуждают и анализируют её, учатся применять полученные знания на практике.

В основные задачи психолого-педагогического сопровождения социально-коммуникативного развития обучающихся в МБУ ДО ДЮСШ входит: присвоение норм и ценностей, принятых в обществе, включая моральные и нравственные ценности; развитие общения и взаимодействия ребенка с взрослыми и сверстниками; становление самостоятельности, целенаправленности и саморегуляции собственных действий; развитие социального и эмоционального интеллекта, эмоциональной отзывчивости, сопереживания,

формирование готовности к совместной деятельности со сверстниками. Развитие способности к осознанию своих эмоциональных состояний, настроения, самочувствия. Чувство защищенности, сформированные умения преодолевать психоэмоциональное напряжение. Формирование чувства собственного достоинства. Умение адекватно реагировать на эмоциональное состояние других людей, замечания тренеров. Формирование нравственного сознания, воспитание моральных чувств, характерных для передовых членов общества и мирового сообщества (любви к Родине, чувств дружбы, товарищества, коллективизма, общественного долга, миролюбия, гуманизма и т.п.);

3.2 Этапы деятельности психологической службы

Информационный этап. Его целью является повышение психологической компетентности участников педагогического процесса. Включает в себя виды деятельности: индивидуальные и групповые консультации с учащимися, педагогами и родителями по итогам исследований; психолого-педагогические семинары; тематические родительские собрания.

Развивающий этап. Целью этапа является гармоничное развитие одаренных детей. Включает в себя организацию, проведение индивидуальных и групповых занятий по адаптации одаренного ребенка в группе сверстников, создание развивающей среды для таких детей.

Проведение следующих мероприятий: организация и проведение занятий по развитию творческого мышления учащихся, тренинговые занятия, совместные коррекционно-развивающие занятия детей и родителей, создание портфолио с целью формирования мотивации достижения, проектная деятельность учащихся и др.

Аналитический этап. Мониторинг эффективности работы с одаренными учащимися, который включает в себя анализ результатов деятельности участников педагогического процесса и построение перспективы дальнейшей работы.

Результативный этап.

1. Сохранение, укрепление и развитие психического и психологического здоровья обучающихся, тренеров, родителей (опекунов, законных представителей), педагогов и других участников образовательного учреждения.
2. Получение обучающимся, тренерами, родителями (опекунами, законными представителями) своевременной полноценной психологической поддержки и помощи.
3. Выявление способностей скрытых ресурсов.
4. Развитие физических и творческих способностей.
5. Формирование всесторонне развитой, социально-активной личности.
6. Результативность спортсменов.

3.3. Организация психологического сопровождения в МБУ ДО ДЮСШ № 5

Психологическое сопровождение реализуется с учетом возрастных особенностей учащихся. Возрастными особенностями детей и подростков являются характерные свойства личности (ее психики) закономерно изменяющиеся в процессе возрастных стадий развития под воздействием процессов воспитания и обучения. Каждый возрастной период (этап) развития личности характеризуется определенным уровнем развития ее познавательных способностей, мотивационной, эмоционально-волевой и перцептивной сферы.

Основными детскими, подростковыми, юношеским возрастными периодами являются:

- Младенческий возраст — 0-1 год жизни;

- Ранний возраст — 1-2 года жизни;
- Дошкольный возраст — 3-5 лет;
- Младший школьный возраст — 6-11 лет;
- Средний школьный возраст — 12-15 лет;
- Старший школьный возраст (подростковый, ранняя юность) — 15-18 лет;
- Юношеский возраст – 18 – 23.

МБУ ДО ДЮСШ охватывает возрастную категорию от 6 до 18 лет.

Младший школьный возраст — 6-10 (7-11) лет. Развитие психики детей этого возраста осуществляется главным образом на основе ведущей деятельности - учения. Учение для младшего школьника выступает как важная общественная деятельность, которая носит коммуникативный характер. В процессе учебной деятельности младший школьник не только усваивает знания, умения и навыки, но и учится ставить перед собой учебные задачи (цели), находить способы усвоения и применения знаний, контролировать и оценивать свои действия. Новообразованием младшего школьного возраста являются произвольность психических явлений, внутренний план действий, рефлексия.

Подростковый возраст от 11-12 до 14-15 лет. Переход от детства к взрослости составляет главный смысл и специфическое различие этого этапа. Подростковый период считается «кризисным», такая оценка обусловлена многими качественными сдвигами в развитии подростка. Именно в этом возрасте происходят интенсивные и кардинальные изменения в организации ребенка на пути к биологической зрелости и полового созревания. Анатомо-физиологические сдвиги в развитии подростка порождают психологические новообразования: чувство взрослости, развитие интереса к противоположному полу, пробуждение определенных романтических чувств. Характерными новообразованиями подросткового возраста есть стремление к самообразованию и самовоспитанию, полная определенность склонностей и профессиональных интересов.

Старший школьный возраст (подростковый, ранняя юность) — 15-18 лет (ранняя юность). Главное психологическое приобретение ранней юности — это открытие своего внутреннего мира, внутреннее «Я». Главным измерением времени в самосознании является будущее, к которому он (она) себя готовит. Ведущая деятельность в этом возрасте — учебно-профессиональная, в процессе которой формируются такие новообразования, как мировоззрение, профессиональные интересы, самосознание, мечта и идеалы. Старший школьный возраст — начальная стадия физической зрелости и одновременно стадия завершения полового развития. В раннем юношеском возрасте происходит интенсивное физиологическое и психическое развитие. Особое значение, приобретает моральное воспитание, основные виды деятельности — учение и посильный труд, увеличивается диапазон социальных ролей и обязательств. Психическое развитие личности в раннем юношеском возрасте тесно связано с обучением, трудовой деятельностью и усложнением общения со взрослыми. В связи с началом трудовой деятельности отношения между личностью и обществом значительно углубляются, что приводит к наиболее четкому пониманию своего места в жизни.

3.4 Программное обеспечение психологического сопровождения

МБУ ДО ДЮСШ № 5

Содержание психологического сопровождения в спортивной школе определяется дополнительными образовательными программами, разрабатываемыми, принимаемыми и реализуемыми педагогом-психологом самостоятельно. Образовательные программы разрабатываются в соответствии с типовыми программами Министерства образования РФ и с учетом возрастных особенностей обучающихся.

3.5. Научно-методическая деятельность психологического сопровождения МБУ ДО ДЮСШ 5

С целью повышения эффективности психологического сопровождения осуществляется научно-методическая работа по следующим направлениям:

- научно-методическая деятельность психологического сопровождения, разработка новых методик и дополнительных образовательных программ;
- инновационная деятельность на базе экспериментальных площадок (областная, федеральная);
- освоение и внедрение в практику новых форм и методов диагностики, предложений, пособий, современных информационных средств и технологий;
- публикации в различных городских, областных, международных и иностранных журналах с присвоенным статусом РИНЦ, EBSCO, ROAR;
- участие в научных конференциях (публикации статус РИНЦ, EBSCO, ROAR);
- участие в конкурсах.

3.6. Общая психологическая подготовка юных спортсменов

Предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, как составной части общего интеллекта воспитанников, специализированных психических функций и психомоторных качеств. Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общая психологическая подготовка к соревнованиям, которая проводится в течение всего года, и специальная психическая подготовка к выступлению на конкретном соревновании.

В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируется высокий уровень соревновательной мотивации, соревновательные черты характера, предсоревновательная и эмоциональная соревновательная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке.

В ходе подготовки к конкретным соревнованиям формируется специальная (предсоревновательная) психологическая боевая готовность спортсмена перед выступлением, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к обязательной победе (либо к конкретной поставленной задачи тренером), оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью произвольно управлять действием, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнять во время выступления действия и движения, необходимые для победы. Средства и методы психолого-педагогических воздействий должны включать во все этапы и периоды круглогодичной воздействий.

На занятиях тренировочных групп акцент делается на развитие спортивного интеллекта, способности к саморегуляции, формирование волевых черт характера, развитие оперативного и комбинаторного мышления, специализированного восприятия, создание общей психической подготовленности к соревнованиям.

В круглогодичном цикле подготовки должен быть сделан следующий акцент при распределении объектов психолого-педагогических воздействий.

В подготовительном периоде подготовки выделяются средства и методы психолого-педагогических воздействий, связанные с морально-психологическим просвещением спортсменов, развитием их спортивного интеллекта, разъяснением целей и задач участия в соревнованиях, содержанием общей психологической подготовки к соревнованиям, развитием волевых качеств и специализированного восприятия, совершенствования эмоциональной устойчивости, оптимизацией межличностных отношений и сенсомоторным совершенствованием общей психологической подготовленности.

В соревновательном периоде подготовки упор делается на совершенствование эмоциональной устойчивости, свойств внимания, достижение специальной психической готовности к выступлению и мобилизационной готовности в состязаниях.

В переходном периоде преимущественно используются средства и методы нервно-психического восстановления организма.

В течение всех периодов подготовки применяются методы, способствующие совершенствованию моральных черт характера спортсмена, и приёмы психической регуляции, в том числе аутотренинг, медитация.

3.7. Формирование личности спортсмена ДЮСШ №5

На аспекты формирования личности спортсмена влияют: социализация, самосознание, деятельность тренера, общественное сознание (спортивный коллектив и общество). Основными компонентами самосознания являются нравственные и этические чувства, самопознание, самонаблюдение, самоконтроль, самооценка, самовоспитание. Основными компонентами деятельности тренера для формирования личности спортсмена являются общение тренера с спортсменом, эмоциональные реакции тренера на действие спортсмена, поведенческие акты, методика обучения, средства обучения, методика воспитания и средства воспитания. Так же на формирование личности спортсмена влияет общественное сознание (спортивный коллектив, родители и общество), сюда входят: оценочно – побудительные действия, совместная тренировочная деятельность, соревновательная деятельность, отношение в команде, ответственность, нормы поведения, общительность, взаимопомощь, оценка деятельности, отношения общества, отношение родителей, социальная структура общества, политика общества. Средства и методы физического воспитания способствуют решению нравственных, волевых, эстетических и интеллектуальных задач формирования личности ребенка. Также стоит обратить внимание на возрастные особенности обучающихся ... Задача педагога – психолога заключается в том, чтобы данные возможности помочь реализовать обучающемуся путем соответственно направленной деятельности. На современном этапе развития науки существует понятие «общее направление воспитания в физической культуре и спорте» : «.Всякая функция в культурном развитии ребенка появляется на сцену дважды, в двух планах: сперва – социальном, потом – психологическом, сперва между людьми. потом внутри ребенка. Функции сперва складываются в коллективе в виде отношений детей, затем становятся психическими функциями личности»(В. Выгодский).

3.7.1 Возрастные особенности обучающихся и спортсменов

Одной из наиболее важных тем в обучении является выделения и акцент на теме этапов развития личности. Данной проблемой занимались К. Бюлер, З. Фрейд, Ж. Пиаже, Э. Эриксон, П.П. Блонский, Л.С. Выготский и др. Они пытались осмыслить закономерности смены периодов развития и проанализировать причинно-следственные связи психического развития детей. Все эти изыскания породили множество теорий развития личности, среди которых можно назвать, например, теорию трех ступеней детского развития (К. Бюлер), психоаналитическую концепцию (З. Фрейд), когнитивную теорию (Ж. Пиаже).

Культурно-историческая концепция Л.С. Выготского. Ученый утверждал, что интерпсихическое становится интрапсихическим. Возникновение и развитие высших психических функций связано с употреблением знаков двумя людьми в процессе их общения. В противном случае знак не может стать средством индивидуальной психической деятельности.

Теория деятельности А.Н. Леонтьева. Он считал, что деятельность сначала выступает как сознательное действие, затем – как операция и только потом, по мере формирования, становится функцией.

Теория формирования умственных действий П.Я. Гальперина. По его мнению, формирование психических функций происходит на основе предметного действия: начинается с материального выполнения действия, а заканчивается умственной деятельностью, затрагивая речевую функцию.

Концепция учебной деятельности – исследования Д.Б. Эльконина и В.В. Давыдова, в которых разрабатывалась стратегия формирования личности не в лабораторных условиях, а в реальной жизни – путем создания экспериментальных школ.

Теория «первоначального очеловечивания» И.А. Соколянского и А.И. Мещерякова, в которой отмечены начальные этапы формирования психики у слепоглухонемых детей.

К более локальным показателям развития личностной базы можно отнести развитие следующих качеств и способностей:

- Децентрация - способность преодолеть свой эгоцентризм
- Способность к вчувствованию,
- Способность делать выбор
- Способность ставить себя на место другого человека
- Развитие осознанности
- Принятие себя и окружающих
- Требовательность к себе и окружающим
- Уровень развития внимания, восприятия и видения мира.
- Способность использовать нейрологические уровни для организации своего поведения.

Независимо от возраста, у человека всегда есть возможность двигаться вперед и развивается. В жизни необходимо использовать все необходимые инструменты для самопознания, развития своего дела, творчества и т.д. В данной программе акцент выражен на нескольких стадиях развития обучающихся, так как в тренировочный процесс включает себя возрастную категорию обучающихся от 6 – 18 лет. Агентируясь на возрастные особенности психических процессов, возрастные возможности усвоения знаний, ведущие факторы развития личности, обучающихся возрастные изменения и т. д. Возрастные изменения подразделяются на эволюционные, революционные и ситуационные.

К **эволюционным** изменениям относятся количественные и качественные преобразования, происходящие в психике человека при переходе из одной возрастной группы в другую. Такие изменения протекают медленно, но основательно, и охватывают значительные периоды жизни, от нескольких месяцев (для младенцев) до нескольких лет (для детей более старшего возраста). Они обусловлены следующими факторами: а) биологическим созреванием и психофизиологическим состоянием организма ребенка; б) его местом в системе социальных отношений; в) уровнем интеллектуального и личностного развития.

Революционные изменения осуществляются быстро, за короткий срок, они более глубоки, чем эволюционные. Данные изменения происходят в момент кризиса возрастного развития, возникающего на рубеже возрастов между сравнительно спокойно протекающими периодами эволюционных изменений психики и поведения.

Ситуационные изменения связаны с воздействием на психику ребенка конкретной социальной ситуации. Данные изменения отражают процессы, происходящие в психике и поведении ребенка под влиянием обучения и воспитания.

Возрастные эволюционные и революционные изменения психики и поведения устойчивы, необратимы, не требуют систематического подкрепления. Они преобразуют психологию человека как личности. Ситуационные изменения неустойчивы, обратимы и требуют закрепления в последующих упражнениях. Такие изменения направлены на преобразование частных форм поведения, знаний, умений и навыков.

Этапов развития личности и сознания

Младенчество.

Данную стадию также называют «оральной стадией» по Фрейдю. Период – от 0 до 1 года. Основы личности и ее отношение к окружающему миру закладываются именно на этом этапе. В период младенчества лежит противопоставление «доверие-недоверие».

В жизни младенца особую роль играет мама, представляющая для него целый мир, поскольку ребенок нуждается в материнской ласке и заботе. Развитие личности зависит от первых дней жизни. При наличии хорошего воспитания, любви ребенок умеет доверять, он воспринимает мир позитивно, как надежный. Такой младенец спокойно переносит трудности и временное отсутствие рядом матери. В противоположном случае, если отсутствует материнская забота, у ребенка возникает чувство страха и недоверия.

Раннее детство.

Так называемая «анальная стадия» по Фрейдю. Период – от 1 до 3 лет. На этой стадии ребенок овладевает способностью самоконтроля своих функций. Малыш становится физически крепким, умеет выполнять сложные действия – ходить, прыгать, умываться и т.д. В этом возрасте проявляются призывы к самостоятельности – «Я сам». Родители непосредственно должны оказывать помощь в самостоятельных действиях ребенка, однако чересчур его опекать ни в коем случае нельзя, так как это приносит вред развитию. Отец и мать должны предоставить своему чаду возможность для развития и саморазвития. При положительном и соответствующем воспитании развивается самоконтроль и воля. Дошкольный возраст. По Фрейдю называется «фаллической стадией».

Период – от 3 до 6 лет. В этом возрасте дети осознают половое различие, расширяется их социальное взаимодействие – общение, игры со сверстниками, возникает интерес к труду. На данной стадии есть все предпосылки для обучения и воспитания ребенка. От самостоятельных действий дети испытывают радость, ассоциируют себя с взрослыми людьми, ставят перед собой цели. Уже в возрасте 6 лет дети проявляют фантазию, могут самостоятельно создавать собственные развлечения или выбирать игры. Следует отметить, что родителям и воспитателям необходимо поощрять самостоятельность ребенка, это будет служить основой для развития независимости, инициативности, а также творческому развитию мышления.

Школьный возраст.

«Латентный период» по Фрейдю. Период – от 6 до 12 лет. В этом возрасте у ребенка отмечается спокойствие, уравновешенность, он изучает внешний мир, находит друзей. Он стремится к освоению новых знаний. Его девиз: «Я-то, чему могу научиться». В

школе детям прививается дисциплина, они принимают участие в реализации различных целей. Как и в любом возрасте, с 6 до 12 лет ребенок нуждается в поддержке взрослых, поскольку его личность только развивается.

Юность.

Период – от 12 до 19 лет. Наблюдается идентификация личности и самоопределение. Ребенок определяет, ищет свое место в жизни, подбирает подходящие роли, переосмысливает жизнь и ценности. На этом этапе становятся явными ошибки прошлых периодов, допущенные при воспитании. При этом есть риск возникновения негативной самоидентификации – подросток может войти в неформальные группы, в том числе, связанные с алкоголизмом и наркоманией. Если же развитие личности происходит при положительном развитии событий, то развиваются такие качества, как верность, способность самостоятельно решать задачи и проблемы, а также определять дальнейший жизненный путь.

Молодость.

Период – от 20 до 25 лет. Именно с этого этапа начинается взрослая жизнь, возникает привязанность, любовь, потребность в самостоятельной жизни, создании семьи. Для человека важно наличие взаимности, уважения в отношениях, формируются межличностные отношения.

Зрелость.

Период – от 26 до 64 лет. Человек в этом возрасте сконцентрирован на заботе о подрастающем поколении, внимателен к внешнему миру и другим людям, будучи готовым оказать посильную помощь. Если потребности не могут быть реализованы, то возникает «кризис среднего возраста» и человек теряет смысл жизни.

Старость.

С 65 лет начинается самая последняя стадия развития личности. В этом возрасте человек переосмысливает жизнь, вспоминает прожитые годы, осознает правильность своих поступков. Человеку важно быть удовлетворенным в прожитой жизни, находить радостные моменты в ней. Напротив, не обретя спокойствие, человека ждут огорчения по упущенным возможностям, поэтому необходимо жить так, чтобы в преклонном возрасте радоваться своим достижениям. Стадии развития личности

Стадии развития личности:

1. **Первобытный человек.** Этот этап является самым низким уровнем развития личности. Человеческое поведение приближено к животному миру, основная цель – удовлетворение животных инстинктов. Человека на этапе первобытности практически не интересуют социальные нормы. Однако возможно проявление интереса к другим этапам, для этого необходимо осознание потребности, а также искоренить насилие на мыслительном уровне.
2. **Обыватель.** Такой человек мало думает о жизни, основную информацию берет из СМИ, газет и телевидения, при этом не анализируя ее, не критикуя. В обществе личность ведет себя согласно правилам, однако на уровне мыслей позволяет себе

оскорблять других людей. В основе этапа лежит потребность в удовлетворении низменных потребностей (алкоголь, курение и т.д.).

3. **Начальник.** Человек становится хозяином собственных чувств и требует от окружающих порядка. В основе поведения – желание управлять и подчинять. Такой человек требует внимания от окружающих, особенно от противоположного пола.
4. **«Блаженный».** Человек готов брать ответственность и заботиться о других людях. Происходят изменения в восприятии жизни, чувства и эмоции глубоки. Для управления своей силой у личности появляются необходимые знания. Этот этап характерен для периода зрелости.
5. **Мудрец.** Личность самостоятельно управляет собственным сознанием, понимает устройство мира. Он осознает, что все события имеют свои причины. Человек видит глубинный смысл процессов. При данном этапе возникает мудрость, понимание жизни и развитие личности. Просветление. Переход на данный этап является откровением, озарением. Человек осознает, где настоящая истина, такие личности являются спокойными и стойкими к любым жизненным ситуациям.

Каждый период развития имеет свои особенности и границы, которые можно заметить, наблюдая за ребенком. В каждом психологическом возрасте необходимо применять особые приемы и методы обучения и воспитания, строить общение с ребенком, учитывая его возрастные особенности. Возрастные периоды сопровождаются развитием межличностного общения, направленного в основном на личностное и интеллектуальное развитие, характеризующееся формированием знаний, умений и навыков, реализацией операционно-технических возможностей ребенка. Переход от одного этапа развития к другому происходит в ситуациях, напоминающих возрастной кризис, т.е. при несоответствии между уровнем достигнутого личностного развития и операционно-техническими возможностями ребенка. Личностное развитие детей осуществляется через воспроизведение и моделирование межличностных отношений взрослых людей и проявляемых в них качеств личности, а также в процессе общения ребенка с другими детьми во время сюжетно-ролевых игр. Здесь он сталкивается с необходимостью овладения новыми предметными действиями, без которых трудно быть понятым сверстниками и выглядеть более взрослым.

Особенности развития личности и сознания в возрасте 6- 12 лет

Существует множество подходов к периодизации психического развития ребенка, но наиболее приемлема периодизация развития, предложенная выдающимся специалистом в области детской и педагогической психологии Д.Б. Элькониным. Она представляет собой нечто среднее между эмпирической периодизацией, сложившейся на основе реального жизненного опыта, и периодизацией теоретической, потенциально возможной при идеальных условиях обучения и воспитания детей. В данном разделе акцент уделяется:

1. Старший дошкольный возраст: от 4–5 до 6–7 лет.
2. Младший школьный возраст: от 6–7 до 10–12 лет.
3. Средний и старший школьный возраст – 10–12

Дошкольное детство охватывает период с 3 до 6–7 лет. В это время происходит отсоединение ребенка от взрослого, что ведет к изменению социальной ситуации. Ребенок впервые покидает пределы мира семьи и входит в мир взрослых людей с определенными законами и правилами. В период с от 3 до 6 лет главным чувством **идентичности** становится «Я — то, что я буду».

Формой, с которой начинает ребенок взаимодействовать, становятся социальные отношения, существующие в мире взрослых людей. Весь дошкольный возраст вращается,

как вокруг своего центра, вокруг взрослого человека, его функций, его задач (Д.Б. Эльконина). Взрослый здесь выступает как носитель общественных функций в системе общественных отношений (взрослый – тренер, папа, доктор, и т. п.). Противоречие этой социальной ситуации развития в том, что ребенок есть член общества, вне общества он жить не может, основная его потребность – жить вместе с окружающими людьми, но осуществить это он не может, поскольку жизнь ребенка проходит в условиях опосредованной, а не прямой связи с миром. Ребенок еще не способен полноправно участвовать в жизни взрослых, но может выразить свои потребности через игру, так как только она дает возможность смоделировать мир взрослых людей, войти в него и проиграть все интересующие его роли и модели поведения.

Ведущий вид деятельности данного периода

Ведущим видом деятельности в дошкольном возрасте является игра. Игра – это такая форма деятельности, в которой ребенок воспроизводит основные смыслы человеческой деятельности и усваивает те формы отношений, которые будут реализованы и осуществлены впоследствии. Игра – это символично-моделирующий тип деятельности, в которой операционно-техническая сторона минимальна, операции сокращены, предметы условны. Известно, что все типы деятельности дошкольника носят моделирующий характер, а сущность моделирования – воссоздание объекта в другом, не натуральном материале. В игре формируется внутренний план действий. Происходит это следующим образом. Ребенок, играя, делает акцент на человеческих взаимоотношениях. Чтобы их отразить, ему надо внутренне проиграть не только всю систему своих действий, но и всю систему последствий этих действий, а это возможно только при создании внутреннего плана действий. В игре он отражает и примеряет на себе поведение и взаимоотношения значимых взрослых людей, которые в этот момент выступают в роли образца его собственного поведения. Формируются основные навыки общения со сверстниками, идет развитие чувств и волевой регуляции поведения. Начинает развиваться рефлексивное мышление. Контроль, выполняется действий, входящее в процесс общения. Внутри игровой деятельности начинает складываться учебная деятельность. Элементы учебной деятельности не возникают в игре, их вводит взрослый. Ребенок начинает учиться, играя, и поэтому относится к учебной деятельности как к ролевой игре, а вскоре овладевает некоторыми учебными действиями. Складывается драматическая (игровая) составляющая ритуала, с помощью которой ребёнок воссоздает, исправляет и научается превосходить события. Инициативность связана с качествами активности, предприимчивости и стремлением «атаковать» задачу, испытывая радость от самостоятельного движения и действия. Ребёнок легко идентифицирует себя со значимыми людьми, с готовностью поддается обучению и воспитанию, ориентируясь на конкретную цель. На этой стадии в результате принятия социальных норм и запретов формируется [Супер-Эго](#), возникает новая форма самоограничения. Родители, поощряя энергичные и самостоятельные начинания ребёнка, признавая его права на любознательность и фантазию, способствуют становлению [инициативности](#), расширению границ независимости, развитию творческих способностей. Близкие взрослые, жёстко ограничивающие свободу выбора, чрезмерно контролирующие и наказывающие детей, вызывают у них слишком сильное чувство [вины](#). Дети, охваченные чувством вины - пассивны, скованны и в будущем мало способны к продуктивному труду.

Д.Б. Эльконин уделял игре большое внимание. Изучая игры детей 3–7 лет, он выделил и охарактеризовал четыре уровня ее развития.

Первый уровень: действия с определенными предметами, направленные на соучастника игры. Сюда входят действия «матери» или «врача», направленные на «ребенка». Роли определяются действием. Дети в игре не используют друг относительно

друга реальные отношения, существующие между взрослыми или между взрослым и ребенком. Действия состоят из повторяющихся операций.

Второй уровень: основное содержание игры – действие с предметом. Но здесь на первый план выходит соответствие игрового действия реальному. Выполнение роли определяется реализацией действий, связанных с данной ролью. Логика действий определяется их последовательностью в реальной действительности. Количество действий расширяется.

Третий уровень: основное содержание игры – выполнение вытекающих из роли действий. Роли ясно очерчены и выделены. Они называются до игры, определяют и направляют поведение ребенка. Логика и характер действий определяются взятой на себя ролью. Присутствует специфическая речь: ребенок вживается в роль и говорит так, как требуется по роли. Иногда в процессе игры могут проявиться реально существующие отношения между детьми: начинают обзывать, ругаться, дразниться и т. д.. Опротестовывается нарушение логики. Это выражается в том, что один говорит другому: «Так не бывает». Определяются правила поведения, которым дети должны подчиняться. Неправильность выполнения действий замечается со стороны, это вызывает у ребенка огорчение, он пытается исправить ошибку и найти ей оправдание.

Четвертый уровень: основное содержание – выполнение действий, связанных с отношением к другим людям, роли которых выполняют другие дети; Во время игры ребенок придерживается определенной линии поведения. Ролевые функции детей взаимосвязаны. Речь носит четко ролевой характер. Действия происходят в последовательности, четко воссоздающей реальную логику. Нарушение логики действий и правил отвергается. Ребенок не хочет нарушать правила, объясняя это тем, что так есть на самом деле, а также рациональностью правил.

Память. Развитие памяти идет от произвольной и непосредственной к произвольному и опосредованному запоминанию и припоминанию. Произвольное воспроизведение возникает раньше, чем произвольное запоминание, и невольно опережает его в развитии. Развитие процессов памяти зависит также от интереса и мотивации ребенка к той или иной деятельности. К 6–7 годам процесс произвольного запоминания практически завершается. У многих детей младшего и среднего дошкольного возраста хорошо развита непосредственная и механическая память. Дети легко запоминают и воспроизводят виденное и слышанное, но при условии, что это вызвало у них интерес.

Воображение. В старшем дошкольном возрасте репродуктивное воображение превращается в воображение, которое *творчески преобразует действительность*. В этом процессе уже участвует мышление. Этот вид воображения применяется и совершенствуется в сюжетно-ролевых играх. Функции воображения таковы: познавательно-интеллектуальная, аффективно-защитная. *Познавательно-интеллектуальное* воображение формируется благодаря отделению образа от предмета и обозначению образа при помощи слова. Роль *аффективно-защитной* функции в том, что она защищает растущую, ранимую, слабо защищенную душу ребенка от переживаний и травм. Защитная реакция данной функции выражается в том, что через воображаемую ситуацию может произойти разрядка возникающего напряжения или разрешение конфликта, которое сложно обеспечить в реальной жизни. Оно складывается в результате осознания ребенком своего «Я», психологического отделения себя от других и от совершаемых поступков.

Личностное развитие ребенка дошкольного возраста характеризуется формированием самосознания.

Начинает меняться представление о самом себе, своем «Я». Это хорошо видно при сравнении ответов на вопрос: «Ты какой?». Ребенок трех лет отвечает: «Я большой», а семи лет – «Я маленький».

В этом возрасте, говоря о самосознании, следует учитывать осознание ребенком своего места в системе общественных отношений. Во второй половине дошкольного возраста появляется самооценка, базирующаяся на самооценке раннего детства, которая соответствовала чисто эмоциональной оценке («Я хороший») и рациональной оценке чужого мнения. У ребенка происходит половая идентификация. Он осознает свой пол и начинает вести себя соответственно ролям, как мужчина и женщина. Мальчики стараются быть сильными, смелыми, мужественными, не плакать от обиды и боли, а девочки – аккуратными, деловитыми в быту и мягкими или кокетливо-капризными в общении. В ходе развития ребенок начинает присваивать себе поведенческие формы, интересы и ценности своего пола.

Развивается эмоционально-волевая сфера. По поводу эмоциональной сферы можно отметить, что у дошкольников, как правило, отсутствуют сильные аффективные состояния, их эмоциональность более «спокойная». Однако это не значит, что дети становятся флегматичными, просто меняется структура эмоциональных процессов, увеличивается их состав (преобладают вегетативные, моторные реакции, познавательные процессы – воображение, образное мышление, сложные формы восприятия). При этом сохраняются эмоциональные проявления раннего детства, но эмоции интеллектуализируются, становятся «умными». Именно в дошкольном возрасте ребенок начинает осваивать этические нормы, у него появляются этические переживания.

От 6 до 12 лет у ребенка соперничество с родителем своего пола уже преодолено, происходит выход ребёнка за пределы семьи и приобщение к технологической стороне культуры. В это время ребёнок привыкает к систематическому обучению, учится завоевывать признание, занимаясь полезным и нужным делом. Термин «трудолюбие», «вкус к работе» отражает основную тему данного периода, дети в это время поглощены тем, что стремятся узнать, что из чего получается и как оно действует. Эго-идентичность ребёнка теперь выражается так: «Я — то, чему я научился». Обучаясь в школе и на тренировках в спортивной школе, дети приобщаются к правилам осознанной дисциплины, активного участия. Построив на ранних стадиях чувства доверия и надежды, автономности и "силы желания", инициативности и целеустремлённости, ребёнок теперь учится всему, что может подготовить его к взрослой жизни. Наиболее важные умения, которые он должен приобрести - это аспекты социализации: кооперация, взаимозависимость и здоровое чувство соревнования. Если ребёнка поощряют разрешают довести начатое дело до конца, хвалят за результаты, тогда у него формируется чувство компетентности, "умелости", уверенность в том, что он может освоить новое дело, развиваются способности к техническому творчеству. На этой стадии у ребёнка может развиваться комплекс неполноценности, если ожидания взрослых завышены или занижены. Вопрос, на который отвечают на этом этапе: Способен ли я?

Социальная ситуация развития

Первый и самый важный момент – это начало обучения в школе или других образовательных учреждениях. У ребенка происходит перестройка всех систем отношений с действительностью. Если у дошкольника существовали две сферы социальных отношений: «ребенок – взрослый» и «ребенок – дети», то теперь в системе отношений «ребенок – взрослый» произошли изменения. Она разделилась на две части: «ребенок – родитель» и «ребенок – учитель или тренер». Система «ребенок – учитель» или

«ребенок – тренер» начинает определять отношение ребенка и к родителям, и к детям. Данные отношения становятся для ребенка центральными, потому что появляется оценочная система: хорошие результаты и хорошее поведение, оценивание исходит от учителя или тренера. От того, какую оценку себя он будет получать, зависят отношения со сверстниками и родителями. Сверстники стараются дружить с теми, кто хорошо учится или занимается. Если раньше родители спрашивали: «Как у тебя дела?», то теперь: «Какую оценку ты получил?». Ребенок видит, что плохие оценки или не достижения огорчают родителей, а хорошие – радуют. Отношения «ребенок – учитель» или «ребенок – тренер» превращаются в отношения «ребенок – общество». В учителе или тренере оказываются воплощенными требования общества. «В школе или в зале закон общий для всех». В школе или в зале построена система определенных отношений, и ее носителем является учитель или тренер. Д.Б. Эльконин отмечал, что дети очень чутки к тому, как учитель, а следовательно и тренер относится к детям. Если ребенок замечает, что тренер кого-то выделяет, то уважение к нему снижается. В первое время дети строго следуют указаниям тренера, но если он проявляет лояльность по отношению к правилу, то правило начинает разрушаться изнутри. С началом обучения в школе у ребенка изменяются отношения с окружающими людьми. Несмотря на то что он продолжает жить в том же доме, ходить по тем же улицам, жизнь его кардинально меняется. Свобода дошкольного детства сменяется отношениями зависимости и подчинения определенным правилам. Родители начинают контролировать его: интересуются оценками и высказывают свое мнение по поводу. Новая социальная ситуация ужесточает условия жизни ребенка и выступает для него как стрессогенная. У каждого ребенка изменяется эмоциональное состояние, повышается психическая напряженность, что отражается как на физическом здоровье, так и на поведении. Характер адаптации ребенка к новым условиям жизни и отношение к нему со стороны родных способствуют развитию чувства личности. Таким образом, младший школьный возраст характеризуется тем, что у ребенка появляется новый статус: он ученик, если он ходит в спортивную школу, то и спортсмен и ответственный человек.

Учебная деятельность и другие виды деятельности

Учебная деятельность и тренеровочный процесс – это процесс приобретения человеком новых знаний, умений и навыков или изменение старых. Учебная или тренировочная деятельность – это такая деятельность, которая поворачивает ребенка на самого себя, требует рефлексии, оценки того, «кем я был» и «кем я стал». Поэтому новым предметом для ребенка становится процесс собственного изменения. Главным в деятельности является то, чтобы человек посмотрел на себя и оценил собственные изменения. Собственная оценка и есть предмет учебной деятельности.

Структуру деятельности на тренировке:

- 1) мотивация тренера – система побуждений, которая заставляет ребенка учиться, придает учебной деятельности смысл;
- 2) тренировочная задача, т. е. система заданий, при выполнении которых ребенок осваивает наиболее общие способы действия;
- 3) учебные действия – те действия, с помощью которых усваивается учебная задача, т. е. все те действия, которые спортсмен производит на тренировке
- 4) действия контроля – те действия, с помощью которых контролируется ход усвоения тренировочной задачи;

5) действие оценки – те действия, с помощью которых оценивается успешность усвоения тренировочной задачи задачи.

Рассмотрим, в какой форме осуществляется тренировочная и учебная деятельность.

Г.А. Цукерман выдвинула идею о том, что сотрудничество со сверстниками качественно отличается от сотрудничества со взрослым. В отношениях ребенка со взрослым последний ставит цели, контролирует и оценивает действия ребенка. Замечено, что дети могут делать ошибки в уже сформировавшихся действиях и с легкостью их находят, но только при помощи взрослых. По мнению Г.А. Цукерман, это происходит потому, что учитель или тренер передает только операционный состав действия, но остается держателем его смыслов и целей. При совместной работе со сверстниками равноправное общение обогащает ребенка опытом контрольно-оценочных действий и высказываний. Г.А. Цукерман выделила две характеристики учебной деятельности.

1. Независимость от взрослого. Роль взрослого состоит в организации работы и ее «запуске», а затем дети работают самостоятельно. К учителю они обращаются очень редко, но взаимодействуют со сверстниками. Это обеспечивает учет позиции партнера, его точки зрения, способствует децентрации, что ведет к развитию рефлексии.

2. Обращенность не столько на результат, сколько на способ своих и партнера действий. Работа строилась в форме «ситуации педсовета»: дети выполняли роль учителей разных классов и обсуждали, на какие правила надо дать задания тому или иному классу. В ходе обсуждения отмечался высокий мотивационный уровень учащихся.

Кризис семи лет

Личностное развитие и появление самосознания в дошкольном возрасте становятся причинами кризиса семи лет. Основные признаки этого кризиса:

1) потеря непосредственности. В момент возникновения желания и осуществления действия возникает переживание, смысл которого состоит в том, какое значение это действие будет иметь для ребенка;

2) манерничание. У ребенка появляются тайны, он начинает что-либо скрывать от взрослых, строить из себя умного, строгого и т. д.;

3) симптом «горькой конфеты». Когда ребенку, плохо он старается этого не показывать.

Появление данных признаков ведет к трудностям в общении со взрослыми, ребенок замыкается, становится неуправляемым.

В основе этих проблем лежат переживания, с их появлением связано возникновение внутренней жизни ребенка. Становление внутренней жизни, жизни переживаний – очень важный момент, так как теперь ориентация поведения будет преломляться через личные переживания ребенка. Внутренняя жизнь непосредственно не накладывается на внешнюю, но оказывает на нее влияние.

Симптом потери непосредственности разграничивает дошкольное детство и младший школьный возраст. По мнению Л.С. Выготского, между желанием что-то сделать и самой деятельностью возникает новый момент: ориентировка в том, что принесет ребенку осуществление той или иной деятельности. Иными словами, ребенок

задумывается о смысле деятельности, о получении удовлетворения или неудовлетворения от того, какое место он займет в отношениях со взрослыми, т. е. возникает эмоционально-смысловая ориентация основы поступка. Д.Б. Эльконин говорил, что там и тогда, где и когда появляется ориентация на смысл поступка, там и тогда ребенок переходит в новый возраст.

Подростковый возраст или ранний юношеский возраст: от 14–15 до 16–17 лет.

Социальная ситуация развития

Социальная ситуация развития человека в этом возрасте представляет собой переход от детства к самостоятельной и ответственной взрослой жизни. Иными словами, подростковый возраст занимает промежуточное положение между детством и взрослостью. Происходят изменения на физиологическом уровне, по-иному строятся отношения со взрослыми и сверстниками, претерпевают изменения уровень познавательных интересов, интеллект и способности. Духовная и физическая жизнь перемещается из дома во внешний мир, отношения со сверстниками строятся на более серьезном уровне. Подростки занимаются совместной деятельностью, обсуждают жизненно важные темы, а игры остаются в прошлом. В начале подросткового возраста появляется желание быть похожим на старших, в психологии оно называется чувством взрослости. Дети хотят, чтобы к ним относились как ко взрослым. Их желание, с одной стороны, оправданно, потому что в чем-то родители действительно начинают относиться к ним по-другому, разрешают делать то, что раньше не дозволялось. Например, теперь подростки могут смотреть художественные фильмы, доступ к которым раньше был запрещен, дольше гулять, родители начинают прислушиваться к ребенку при решении

Если для ребенка из всех временных измерений самым важным является «сейчас» (но не житейских проблем и др. Но, с другой стороны, подросток не во всем отвечает требованиям, предъявляемым ко взрослому человеку, он еще не выработал в себе такие качества, как самостоятельность, ответственность, серьезное отношение к своим обязанностям. Поэтому относиться к нему так, как он хочет, пока невозможно.

Еще один очень важный момент состоит в том, что, хотя подросток продолжает жить в семье, учиться в той же школе и окружен теми же сверстниками, в шкале его ценностей происходят сдвиги и по-другому расставляются акценты, связанные с семьей, школой, сверстниками. Причиной этого является *рефлексия*, которая начала развиваться к концу младшего школьного возраста, а в подростковом возрасте идет ее более активное развитие. Приобрести качества, свойственные взрослому человеку, стремятся все подростки. Это влечет за собой внешнюю и внутреннюю перестройку. Начинается она с подражания своим «кумирам». С 12–13 лет дети начинают копировать поведение и черты внешности значимых для них взрослых или старших сверстников (лексикон, способ отдыха, увлечения, украшения, прически, косметика и т. д.).

Для мальчиков объектом подражания становятся люди, которые ведут себя как «настоящие мужчины»: обладают силой воли, выдержкой, смелостью, мужеством, выносливостью, верны дружбе. Поэтому мальчики в 12–13 лет начинают больше внимания уделять своим физическим данным: записываются в спортивные секции, развивают силу и выносливость. Девочки стремятся подражать тем, кто выглядит как «настоящая женщина»: привлекательным, обаятельным, пользующимся популярностью у других. Они начинают уделять больше внимания одежде, косметике, осваивают приемы кокетства и т. д. Современная ситуация развития характеризуется тем, что на формирование потребностей подростков большое влияние оказывает реклама. В этом возрасте делается акцент на наличие определенных вещей: так, подросток, получая рекламируемую вещь в личное

пользование, обретает ценность и в собственных глазах, и в глазах сверстников. Для подростка почти жизненно необходимо владеть некоторым набором вещей, чтобы обрести определенную значимость в своих глазах и глазах сверстников. Отсюда можно сделать вывод, что реклама, телевидение, СМИ в какой-то степени формируют потребности подростков.

Проблемы перехода от младшего школьного возраста к подростковому

Любые переходные периоды выдвигают специфические проблемы, которые требуют особого внимания. Сюда можно отнести и переход учащихся из начальной школы (9-11 лет) в среднее звено. Изменившиеся условия учения предъявляют более высокие требования к интеллектуальному и личностному развитию. Однако этот уровень развития учащихся не одинаков. У кого-то он соответствует условиям успешности их дальнейшего обучения, у других достигает едва допустимого предела. Поэтому данный переходный период может сопровождаться разного рода трудностями которые могут повлиять и на тренировочную деятельность.

Так что же происходит с детьми, что характеризует особенности психического и личностного развития школьников на стыке этих возрастов?

1. Мышление становится теоретическим (мышление в понятиях), что ведет к перестройке всех остальных психических процессов. Именно перестройка всей познавательной сферы в связи с развитием теоретического мышления составляет основное содержание умственного развития к концу младшего школьного возраста.

2. Развитие теоретического мышления способствует возникновению у обучающихся рефлексии (самоанализа, размышления, самонаблюдения). Она является новообразованием данного возраста, изменяя познавательную деятельность обучающихся, характер их отношения к окружающим и к себе.

3 Новообразованиями данного возраста являются также произвольность и способность к саморегуляции. Произвольность характеризуется тем, что у детей завершается развитие произвольной памяти, внимания, мышления, произвольной становится организация деятельности. Способность к саморегуляции заключается в психологической готовности ребенка осваивать навыки саморегуляции и применять их на практике, стабилизируя свое эмоциональное состояние.

Рефлексия, саморегуляция, произвольность проходят в это время только начальный этап формирования. В дальнейшем они закрепляются и усложняются, распространяясь не только на ситуации, связанные с учебной деятельностью, но и на другие сферы жизнедеятельности ребенка. Однако переход от саморегуляции, произвольного поведения, проявляющегося преимущественно в учебной деятельности, к таким ситуациям, где требуется решение нравственных проблем, к моральной саморегуляции поведения самим ребенком происходит именно на данном этапе. Изменяется отношение школьников, а в нашем случае юного спортсмена к процессу обучения. Тренировочный процесс может терять свое значение в психическом развитии обучающихся. Роль и место в общем развитии детей существенно меняются. Это характеризуется снижением обучаемости, ослаблением мотивации обучения и выходом на первый план общения со сверстниками. Если младший школьный возраст – это период начального знакомства с учебной деятельностью и овладения ее структурными компонентами, то к началу подросткового возраста учащиеся должны овладеть самостоятельными формами работы; это время развития интеллектуальной деятельности, познавательной активности, учебно-

познавательной мотивации. Обучение теперь может осуществляться самостоятельно, целенаправленно. Но такой путь развития познавательной активности возможен лишь тогда, когда интерес к обучению становится смыслообразующим мотивом (любое обучение переходит из области «значений» в область «личностных смыслов»), другими словами, важно, чтобы ребенку было интересно на тренировках. Новообразованием данного переходного возраста является рефлексия, которая меняет взгляд детей на окружающий мир, заставляет вырабатывать собственные взгляды, собственное мнение, представления о ценности и значимости тренировок. Осознание своего личного отношения к миру и другим людям только начинается. Формируется личное отношение к тренеру. В результате может возникнуть «мотивационный вакуум», когда прежние представления многих детей уже не устраивают, а новые еще не осознаны, не оформились, не возникли. Поэтому многие пятиклассники на вопрос: «Любишь или хочешь ли ты заниматься?» отвечают: «Не знаю».

В этот переходный период изменяются взаимоотношения со взрослыми и со сверстниками. Появляются притязания детей на определенное отношение в системе деловых и личных взаимоотношений в коллективе, формируется достаточно устойчивый статус спортсмена в этой системе. Ребенок стремится найти свое место в команде, поэтому на эмоциональное состояние ребенка влияет то, как складываются отношения с товарищами, а не только успехи на тренировках и отношения со взрослыми – тренерами и родителями. Изменяются и нормы, которыми регулируются отношения юных спортсменов друг к другу: на первый план выступают «стихийные детские нормы», связанные с качествами «настоящего товарищества». Происходит негласное деление: «хороший спортсмен» и «хороший товарищ». Хороший спортсмен не всегда может быть хорошим товарищем, а хороший товарищ – хорошим спортсменом.

Существенно меняется характер самооценки спортсмена. Если раньше отношение спортсмена к себе формировалось тренером на основании полученных результатов, то теперь во внимание принимаются не тренировочные характеристики, а качества, проявляющиеся в общении. Резко возрастает количество негативных самооценок. Недовольство собой у детей данного возраста распространяется на относительно новую сферу их жизнедеятельности – общение со сверстниками. У спортсменов возникает потребность в общей положительной оценке своей личности другими людьми, прежде всего взрослыми, а также потребность и необходимость в общей положительной оценке себя в целом, вне зависимости от конкретных результатов. Смена социальной ситуации, развития и изменение содержания внутренней позиции спортсмена лежат в основе мотивационного кризиса. Данный кризис пока еще слабо выражен в поведении, во внешних проявлениях. Переживания детьми, связанные с такими изменениями, далеко не всегда осознаются ими, часто они даже не могут сформулировать свои трудности, проблемы, вопросы. В результате возникает психологическая незащищенность перед новым этапом развития. Недовольство собой, отношениями с другими критичность в оценке результатов тренировки может привести к развитию потребности в самовоспитании, а может стать препятствием к полноценному формированию личности. Путь, по которому пойдет становление личности спортсмена, во многом зависит от того, насколько успешно будет протекать этот этап взросления.

Физиологические изменения

В подростковом возрасте происходят физиологические изменения, которые приводят к изменениям в поведении детей.

1. Сокращается период активности доминирующего центра коры головного мозга. В результате этого внимание становится непродолжительным и неустойчивым.

2. Ухудшается способность к дифференцированию. Это приводит к ухудшению понимания излагаемого материала и усвоения информации. Поэтому во время тренировки надо приводить больше ярких, понятных примеров, использовать демонстративный материал и так далее. По ходу общения учителю следует постоянно проверять, правильно ли ученики его поняли: задавать вопросы, при необходимости использовать анкеты, игры.
3. Увеличивается латентный (скрытый) период рефлекторных реакций.
4. Замедляется реакция, подросток не сразу отвечает на заданный вопрос, не сразу начинает выполнять требования тренера. Чтобы не усугублять ситуацию, не следует торопить детей, необходимо давать им время на раздумье и не оскорблять.
5. Подкорковые процессы выходят из-под контроля коры головного мозга. Подростки не способны контролировать проявления как положительных, так и отрицательных эмоций. Зная эту особенность подросткового возраста, тренеру необходимо быть более терпимым, относиться к проявлению эмоций с пониманием, стараться не «заражаться» отрицательными эмоциями, а в конфликтных ситуациях переключать внимание на что-либо другое. Целесообразно ознакомить детей с приемами саморегуляции и отработать с ними эти приемы.
6. Ослабляется деятельность второй сигнальной системы. Речь становится краткой, стереотипной, замедленной. Подростки могут плохо понимать аудиальную (словесную) информацию. Следует что-то рассказывая или сообщая информацию, желательно говорить эмоционально, подкрепляя свою речь яркими примерами.
7. В подростковом возрасте начинается половое развитие. Мальчики и девочки начинают относиться друг к другу иначе, чем прежде, – как к представителям другого пола. Для подростка становится очень важным, как к нему относятся другие, он начинает уделять большое внимание своей внешности. Происходит идентификация себя с представителями своего пола.
8. Подростковый возраст обычно характеризуют как переломный, переходный, критический, но чаще – как возраст полового созревания.

Психологические изменения

Изменения на психологическом уровне в подростковом возрасте проявляются следующим образом.

1. Высокого уровня развития достигают все познавательные процессы и творческая активность. Происходит перестройка памяти. Начинает активно развиваться логическая память. Постепенно ребенок переходит к использованию логической, произвольной и опосредованной памяти. Развитие механической памяти замедляется. А так как в школе с появлением новых учебных предметов приходится запоминать много информации, в том числе и механически, у детей появляются проблемы с памятью. Жалобы на плохую память в этом возрасте встречаются часто.
2. Меняется отношение между памятью и мышлением. Мышление определяется памятью. Мыслить – значит вспоминать. Для подростка вспомнить – значит мыслить. Для того чтобы запомнить, ему необходимо установить логическую связь между его частями.
3. Происходят изменения в чтении, монологической и письменной речи. Чтение от беглого, правильного постепенно переходит в способность декламировать, монологическая речь – от умения пересказывать текст к способности самостоятельно готовить устные выступления, письменная – от изложения к сочинению. Речь становится богатой.
4. Мышление становится теоретическим, понятийным за счет того, что подросток начинает усваивать понятия, совершенствовать умение пользоваться ими, рассуждать логически и абстрактно.
5. Появление чувствительности к мнению окружающих по поводу внешности, знаний, способностей связано с развитием в этом возрасте самосознания.

6. Подростки становятся более обидчивыми. Они хотят выглядеть лучше всех и производить хорошее впечатление. Для них лучше промолчать, чем сказать и ошибиться, на тренировке лучше не сделать чем сделать плохо. Зная такую особенность этого возраста, тренеру надо избегать прямых оценок, говорить с подростками, используя «Я-высказывание», т. е. высказывание о себе, своих чувствах. Подростков следует принимать такими, какие они есть (безусловное принятие), давать им возможность высказаться до конца, когда это необходимо. Важно поддерживать их инициативу, даже если это кажется не совсем актуальным и нужным.

7. В поведении подростков отмечаются демонстративность, внешнее бунтарство, стремление освободиться из-под опеки и контроля взрослых. Они могут демонстративно нарушать правила поведения, не вполне корректным образом обсуждать слова или поведение людей, отстаивать свою точку зрения, даже если не совсем уверены в ее правильности.

8. Возникает потребность в доверительном общении. Подростки хотят быть услышанными, им необходимо, чтобы их мнение уважали. Они очень переживают, когда их перебивают, не дослушав. Тренеру ледует разговаривать с ними на равных, но не допускать панибратства.

9. У подростков велика потребность в общении и дружбе, они боятся быть отвергнутыми. Они часто избегают общения из страха «не понравиться». Поэтому у многих детей в этом возрасте возникают проблемы в установлении контактов как со сверстниками, так и с более взрослыми людьми. Чтобы этот процесс был менее болезненным, надо поддерживать и подбадривать их, развивать адекватную самооценку у неуверенных в себе.

10. Подростки стремятся быть принятыми сверстниками, обладающими, по их мнению, более значимыми качествами. Чтобы добиться этого, они подчас приукрашивают свои «подвиги», причем это может относиться как к положительным, так и к отрицательным поступкам; появляется стремление к эпатажности. Подростки могут не высказывать свою точку зрения, если она расходится с мнением группы и болезненно воспринимают потерю авторитета в группе.

11. Появляется склонность к риску. Так как подростки отличаются повышенной эмоциональностью, им кажется, что они могут справиться с любой проблемой. Но на деле это не всегда так, потому что они еще не умеют адекватно оценивать свои силы, не думают о собственной безопасности.

12. В этом возрасте возрастает подверженность влиянию со стороны сверстников. Если у ребенка заниженная самооценка, то он не хочет оказаться «белой вороной»; это может выражаться в боязни высказывать свое мнение. Некоторые подростки, не имеющие своего мнения и не обладающие навыками самостоятельного принятия решения, оказываются «ведомыми» и совершают какие-то поступки, часто противоправные, «за компанию» с другими, более сильными психологически и физически.

13. У подростков отмечается низкая устойчивость к стрессам. Они могут действовать необдуманно, вести себя неадекватно.

14. Несмотря на то что подростки активно решают различные задачи, связанные с учебной, тренировкой и другими делами, побуждают взрослых к обсуждению проблем, они проявляют инфантильность при решении проблем, связанными с выбором будущей профессии, этикой поведения, ответственным отношением к своим обязанностям. Взрослым надо научиться относиться к подросткам по-другому, стараться общаться с ними на равных, как со взрослыми людьми, но помнить, что они еще дети, которые нуждаются в помощи и поддержке.

Кризис подросткового возраста

Подростковый кризис приходится на возраст 12–14 лет. По продолжительности он больше, чем все другие кризисные периоды. Л.И. Божович считает, что это связано с более

быстрым темпом физического и умственного развития подростков, приводящим к образованию потребностей, которые не могут быть удовлетворены в силу недостаточной социальной зрелости школьников. Подростковый кризис характеризуется тем, что в этом возрасте меняются взаимоотношения подростков с окружающими. Они начинают предъявлять повышенные требования к себе и ко взрослым и протестуют против обращения с ними как с маленькими. На данном этапе кардинально меняется поведение детей: многие из них становятся грубыми, неуправляемыми, все делают наперекор старшим, не подчиняются им, игнорируют замечания (подростковый негативизм) или, наоборот, могут замкнуться в себе. Если взрослые с пониманием относятся к потребностям ребенка и при первых негативных проявлениях перестраивают свои отношения с детьми, то переходный период протекает не так бурно и болезненно для обеих сторон. В противном случае подростковый кризис протекает очень бурно. На него влияют внешние и внутренние факторы.

К внешним факторам можно отнести продолжающийся контроль со стороны взрослых, зависимость и опека, которые подростку кажутся чрезмерными. Он стремится освободиться от них, считая себя достаточно взрослым для того, чтобы принимать самостоятельно решения и действовать так, как он считает нужным. Подросток находится в достаточно сложной ситуации: с одной стороны, он действительно стал более взрослым, но, с другой стороны, в его психологии и поведении сохранились детские черты – он недостаточно серьезно относится к своим обязанностям, не может действовать ответственно и самостоятельно. Все это приводит к тому, что взрослые не могут воспринимать его как равного себе. Однако взрослому необходимо изменить отношение к подростку, иначе с его стороны может возникнуть сопротивление, которое со временем приведет к недопониманию между взрослым и подростком и межличностному конфликту, а затем – к задержке личностного развития. У подростка может появиться ощущение ненужности, апатии, отчуждения, утвердиться мнение, что взрослые не могут его понять и помочь. В результате в тот момент, когда подростку действительно понадобятся поддержка и помощь старших, произойдет его эмоциональное отторжение от взрослого, и последний утратит возможность оказывать влияние на ребенка и помогать ему. Чтобы избежать подобных проблем, следует строить отношения с подростком на основе доверия, уважения, по-дружески.

Внутренние факторы отражают личностное развитие подростка. Изменяются привычки и черты характера, мешающие ему осуществлять задуманное: нарушаются внутренние запреты, утрачивается привычка подчиняться взрослым и др. Появляется стремление к личностному самосовершенствованию, которое происходит через развитие самопознания (рефлексию), самовыражения, самоутверждения. Подросток критически относится к своим недостаткам, как физическим, так и личностным (особенностям характера), переживает из-за тех черт характера, которые мешают ему в установлении дружеских контактов и взаимоотношениях с людьми. Негативные высказывания в его адрес могут привести к аффективным вспышкам и конфликтам. В этом возрасте идет усиленный рост организма, что влечет за собой поведенческие изменения и эмоциональные вспышки: подросток начинает сильно нервничать, обвинять себя в несостоятельности, что ведет к внутреннему напряжению, с которым ему трудно справиться.

Поведенческие изменения проявляются в желании «испытать все, пройти через все», прослеживается склонность к риску. Подростка притягивает все, что ранее находилось под запретом. Многие из «любопытства» пробуют алкоголь, наркотики, начинают курить. Если это делается не из любопытства, а из-за куража, может возникнуть психологическая зависимость от наркотических веществ, хотя иногда и любопытство приводит к стойкой зависимости. В этом возрасте происходит духовный рост и меняется психический статус.

Рефлексия, которая распространяется на окружающий мир и самого себя, приводит к внутренним противоречиям, в основе которых лежит потеря идентичности с самим собой, несовпадение прежних представлений о себе с сегодняшним образом. Данные противоречия могут привести к навязчивым состояниям: сомнениям, страхам, угнетающим мыслям о себе. Проявление негативизма может выражаться у некоторых подростков в бессмысленном противостоянии другим, немотивированном противоречии (чаще всего взрослым) и другими протестными реакциями. Взрослым (учителям, тренерам, родителям, близким) необходимо перестроить отношения с подростком, постараться понять его проблемы и сделать переходный период менее болезненным.

Ведущая деятельность в подростковом возрасте

Ведущей деятельностью в подростковом возрасте является общение со сверстниками. Общаясь, подростки осваивают нормы социального поведения, морали, устанавливают отношения равенства и уважения друг к другу. В этом возрасте складываются две системы взаимоотношений: одна – со взрослыми, другая – со сверстниками. Отношения со взрослыми оказываются неравноправными. Отношения со сверстниками строятся как равнопартнерские и управляются нормами равноправия. Подросток больше времени начинает проводить со сверстниками, так как это общение приносит ему больше пользы, удовлетворяются его актуальные потребности и интересы. Подростки объединяются в группы, которые становятся более устойчивыми, в этих группах действуют определенные правила. Подростков в таких группах привлекает сходство интересов и проблем, возможность говорить и обсуждать их и быть понятыми.

В подростковом возрасте появляется два вида отношений: в начале этого периода – товарищеские, в конце – дружеские.

В старшем подростковом возрасте появляется три вида взаимоотношений: внешние – эпизодические «деловые» контакты, служащие для сиюминутного удовлетворения интересов и потребностей; товарищеские, способствующие взаимообмену знаниями, умениями и навыками; дружеские, позволяющие решать вопросы эмоционально-личностного характера.

Во второй половине подросткового возраста общение со сверстниками превращается в самостоятельный вид деятельности. Подростку не сидится дома, он рвется к товарищам, хочет жить групповой жизнью. Проблемы, возникающие во взаимоотношениях со сверстниками, переживаются очень тяжело. Для привлечения к себе внимания сверстников подросток может пойти на все, даже на нарушение социальных норм или открытый конфликт со взрослыми.

Товарищеские отношения базируются на «кодексе товарищества», включающем в себя уважение личного достоинства другого человека, равенство, верность, честность, порядочность, готовность прийти на помощь. В этом возрасте осуждаются такие качества, как эгоистичность, жадность, нарушение данного слова, измена товарищу, зазнайство, нежелание считаться с мнением других. Такое поведение в группе сверстников-подростков не только не приветствуется, но и отвергается. Подростку, продемонстрировавшему подобные качества, могут объявить бойкот, отказать в приеме в компанию, в совместном участии в каких-либо делах. В подростковой группе обязательно появляется лидер и устанавливаются отношения лидерства. Подростки стараются привлечь к себе внимание лидера и дорожат дружбой с ним. Подростку также интересны друзья, для которых он может быть лидером или выступать равноправным партнером. Важным фактором дружеского сближения является сходство интересов и дел. Подросток, который дорожит

дружбой с товарищем, может проявить интерес к делу, которым тот занимается, в результате чего возникают новые познавательные интересы. Дружба активизирует общение подростков, у них появляется возможность обсуждать события, происходящие в школе, личные взаимоотношения, поступки сверстников и взрослых. К концу подросткового возраста очень велика потребность в близком друге. Подросток мечтает, чтобы в его жизни появился человек, который умеет хранить тайны, был отзывчивым, чутким, понимающим. Овладение нравственными нормами – это важнейшее личностное приобретение подросткового возраста.

Учебная деятельность, хотя она и остается преобладающей, отступает на второй план, а вот спортивная деятельность может остаться ведущей. Подростки стремятся участвовать в разнообразных видах деятельности: спортивной, художественной, общественно полезной и др. Таким образом они стараются занять определенное место среди людей, показать свою значимость, взрослость, ощутить себя членом общества, реализовать потребность в принятии и самостоятельности.

Новообразованиями данного возраста являются: чувство взрослости; развитие самосознания, формирование идеала личности; склонность к рефлексии; интерес к противоположному полу, половое созревание; повышенная возбудимость, частая смена настроения; особое развитие волевых качеств; потребность в самоутверждении и самосовершенствовании, в деятельности, имеющей личностный смысл; самоопределение, чувство взрослости, развитие самосознания, формирование идеала личности, склонность к рефлексии (самопознание), интерес к противоположному полу, половое созревание, может возникнуть сексуальное влечение, характеризующееся определенной недифференцированностью (неразборчивостью) и повышенной возбудимостью. Это нередко приводит к внутреннему конфликту между стремлением подростка освоить новые для себя формы поведения, в частности физический контакт, и запретами на такие отношения, как внешними – со стороны родителей, так и внутренними – собственными табу, **повышенная возбудимость, частая смена настроения.** Физиологические изменения, чувство взрослости, изменения отношений со взрослыми, стремление вырваться из-под их опеки, рефлексия – все это ведет к тому, что эмоциональное состояние подростка становится нестабильным. Это выражается в частой смене настроения, повышенной возбудимости, «взрывоопасности», плаксивости, агрессивности, негативизмом или, наоборот, в апатии, безразличии, равнодушии. **Развитие волевых качеств.** В подростковом возрасте дети начинают усиленно заниматься самовоспитанием. Это особенно характерно для мальчиков – идеал мужественности становится для них одним из основных. В возрасте 11–12 лет мальчики любят смотреть приключенческие фильмы или читать соответствующие книги. Они стараются подражать героям, обладающим мужественностью, смелостью, силой воли. В старшем подростковом возрасте основное внимание направлено на саморазвитие необходимых волевых качеств. Мальчики много времени уделяют спортивным занятиям, связанным с большими физическими нагрузками и риском, такими, где требуются незаурядная сила воли и мужество. В формировании волевых качеств имеется некоторая последовательность. Сначала развиваются основные динамические физические качества: сила, быстрота и скорость реакции, затем – качества, связанные со способностью выдерживать большие и длительные нагрузки: выносливость, выдержка, терпение и настойчивость. И только потом формируются более сложные и тонкие волевые качества: концентрация внимания, сосредоточенность, работоспособность. Вначале, в возрасте 10–11 лет, подросток просто восхищается наличием этих качеств у других, в 11–12 лет он заявляет о желании обладать такими качествами и в 12–13 лет приступает к самовоспитанию воли. Наиболее активным возрастом воспитания волевых качеств является период от 13 до 14 лет. **Потребность в самоутверждении и самосовершенствовании в деятельности, имеющей личностный смысл. Самоопределение.** Подростковый возраст знаменателен еще и тем, что именно в этом возрасте вырабатываются умения, навыки, деловые качества, происходит выбор

будущей профессии. У детей в этом возрасте наблюдается повышенная познавательная и творческая активность. Появляются новые мотивы обучения, связанные с расширением знаний, формированием нужных умений и навыков, позволяющих заниматься интересной работой и самостоятельным творческим трудом. Формируется система личностных ценностей. В подростковом возрасте начинают формироваться организаторские способности, деловитость, предприимчивость, умение налаживать деловые контакты, договариваться о совместных делах, распределении обязанностей и др. Данные качества могут развиваться в любой сфере деятельности, в которую вовлечен подросток: в учении, труде, игре.

Учебно-профессиональная деятельность

В юношеском возрасте происходит личностное и профессиональное самоопределение. Профессиональное самоопределение, по И.С. Кону, подразделяется на несколько этапов.

1. Детская игра. Выступая в игре представителем различных профессий, ребенок «проигрывает» отдельные элементы связанного с ними поведения.
2. Подростковая фантазия. Подросток воображает себя в роли представителя той или иной привлекательной для себя профессии.
3. Предварительный выбор профессии. Многие специальности рассматриваются молодым человеком сначала с точки зрения интересов («Я люблю математику. Стану учителем математики»), затем с точки зрения способностей («У меня хорошо идет иностранный язык. Буду переводчиком»), а потом с точки зрения его системы ценностей («Я хочу работать творчески», «Хочу много зарабатывать» и т. д.).
4. Практическое принятие решения. Это уже непосредственно выбор специальности, который включает в себя два компонента: выбор конкретной профессии и определение уровня квалификации труда, объема и длительности подготовки к нему.

Выбор специальности характеризуется многоступенчатостью. К концу 9-го класса школьникам предстоит решить, что делать дальше: либо получить среднее образование, т. е. продолжить обучение в школе, либо начать профессиональное обучение, т. е. пойти в колледж или лицей, либо поступить на работу и продолжить обучение в вечерней школе. Тем, кто отдает предпочтение профессиональному обучению или работе, надо определиться со специальностью. Девятикласснику сделать это очень сложно, и выбор часто оказывается ошибочным, потому что выбор профессии предполагает наличие у школьника как информации о мире профессий, так и о самом себе, своих способностях и интересах.

Выбор профессии зависит от социальных и психологических условий. К социальным условиям относится общеобразовательный уровень родителей. Если у родителей есть высшее образование, то вероятность того, что их дети захотят учиться в высшем учебном заведении, возрастает.

Психологические условия определяются тремя подходами к выбору профессии:

- 1) необходимо, чтобы личностные и деловые качества, от которых будет зависеть успех деятельности, уже сформировались и были неизменными и постоянными;
- 2) направленное формирование способностей, необходимых для деятельности. Существует мнение, что у каждого человека можно выработать нужные качества;
- 3) соблюдение принципа единства сознания и деятельности, т. е. ориентация на формирование индивидуального стиля деятельности.

Процесс профессионального самоопределения очень сложен и зависит от следующих факторов: возраста, в котором осуществляется выбор профессии; уровня информированности и уровня притязаний.

Для дальнейшей жизни большое значение имеет то, в каком возрасте был осуществлен выбор профессии. Считается, что чем раньше происходит самоопределение, тем лучше. Но это не всегда так, потому что, с одной стороны, в подростковом возрасте увлечения иногда бывают случайными, ситуативными. С другой стороны, подросток еще не очень хорошо знаком с миром профессий, их особенностями и, делая выбор, видит только положительные стороны профессии, а отрицательные остаются «в тени». Кроме того, в этом возрасте прослеживается некоторая категоричность, которая приводит к разделению профессий на «хорошие» и «плохие». Негативная сторона ранней профессионализации состоит еще и в том, что чем младше человек, тем большее влияние при выборе специальности на него оказывают взрослые, сверстники или более старшие знакомые. В дальнейшем это может вызвать разочарование в выбранной специальности. Поэтому раннее профессиональное самоопределение не всегда бывает правильным.

Важную роль в выборе специальности играет уровень информированности юношей и девушек о будущей профессии и о себе. Как правило, молодежь плохо информирована о рынке труда, характере, содержании и условиях труда, деловых, профессиональных и личностных качествах, необходимых при работе по той или иной специальности, что также отрицательно сказывается на правильности выбора.

При выборе профессии большое значение имеет уровень личностных притязаний. Он включает в себя оценку объективных возможностей, т. е. что человек действительно может делать (тому, кто не умеет рисовать, трудно стать художником) и способностей. Так как профессиональная ориентация является частью социального самоопределения, то выбор профессии будет удачен только тогда, когда молодой человек сочетает социально-нравственный выбор с раздумьями о смысле жизни и природе собственного «Я».

3.7.2. Процесс становления самосознания

Важнейшим психологическим процессом в юношеском возрасте является становление самосознания и устойчивого образа «Я».

Психологов давно интересовало, почему именно в этом возрасте происходит развитие самосознания. В результате многих исследований они пришли к выводу, что этому способствуют следующие факторы.

1. Идет дальнейшее развитие интеллекта. Развитие абстрактно-логического мышления ведет к появлению непреодолимого желания к абстракции и теоретизированию. Юноши и девушки готовы часами говорить и спорить на отвлеченные темы, о которых, в сущности, ничего не знают. Это им очень нравится, потому что абстрактная возможность не знает никаких ограничений, кроме логических.
2. В ранней юности происходит открытие внутреннего мира. Юноши и девушки начинают погружаться в себя и наслаждаться своими переживаниями, по-другому смотреть на мир, открывают новые чувства, красоту природы, звуки музыки, ощущения своего тела. Юность чувствительна к внутренним, психологическим проблемам. Поэтому в этом возрасте молодого человека уже начинает волновать психологическое содержание рассказа, а не только внешний, событийный момент.
3. С возрастом меняется образ воспринимаемого человека. Он рассматривается с позиции кругозора, умственных способностей, эмоций, волевых качеств, отношения к труду и другим людям. Растет способность объяснять и анализировать поведение человека, желание точно и убедительно излагать материал.
4. Открытие внутреннего мира ведет к появлению тревожности и драматических переживаний. Наряду с осознанием своей уникальности, неповторимости, непохожести на других появляется чувство одиночества или страха одиночества. Юношеское «Я» еще расплывчато, неопределенно, неустойчиво, поэтому может возникнуть ощущение

внутренней пустоты и беспокойства, от которого, как и от чувства одиночества, необходимо избавиться. Молодые люди заполняют этот вакуум посредством общения, которое в этом возрасте становится избирательным. Но, несмотря на необходимость общения, потребность в уединении остается, более того, она жизненно необходима.

5. Юношескому возрасту свойственно преувеличение своей уникальности. От молодых людей можно услышать такие, например, высказывания: «По-моему, труднее меня нет... С возрастом это проходит. Чем старше человек, чем более он развит, тем больше различий находит между собой и сверстниками. Это приводит к возникновению потребности в психологической интимности, которая позволяет раскрыться самому и быть допущенным во внутренний мир другого человека, что приводит к осознанию своей непохожести на других, пониманию своего внутреннего мира и единства с окружающими людьми.

6. Появляется ощущение устойчивости во времени. Развитие временных перспектив связано с интеллектуальным развитием и изменением жизненной перспективы.

Ребенок ощущает течения времени, и все важные переживания происходят в настоящем, будущее и прошлое для него расплывчаты), то у подростка восприятие времени охватывает не только настоящее, но и прошлое, а будущее кажется продолжением настоящего. А в юношеском возрасте происходит расширение временной перспективы как вглубь, охватывая отдаленное прошлое и будущее, так и вширь, включая личные и социальные перспективы. Для юношей и девушек главным измерением времени становится будущее.

Благодаря таким временным изменениям происходит переориентация сознания с внешнего контроля на внутренний самоконтроль, возрастает потребность в достижении целей. Появляется осознание текучести, необратимости времени и конечности своего существования. У одних мысль о неизбежности смерти вызывает страх и ужас, а у других – стремление к деятельности, повседневным занятиям. Некоторые взрослые считают, что чем меньше молодежь думает о печальных вещах, тем лучше. Но это ошибочно: именно осознание неизбежности смерти заставляет человека всерьез задуматься о смысле жизни.

Становление личности включает в себя становление устойчивого образа «Я», т.е. целостного представления о себе. Происходит осознание своих качеств и совокупности самооценок. Юноши и девушки начинают размышлять на темы: «Кем я могу стать, каковы мои возможности и перспективы, что я сделал и что еще могу сделать в жизни?»

Как для юношей, так и для девушек большое значение имеет внешность: рост, состояние кожи; болезненно воспринимается появление прыщей, угрей. Важной проблемой становится вес. Иногда молодые люди, особенно девушки, начинают прибегать к различным диетам, которые в данном возрасте категорически противопоказаны, так как могут нанести большой вред формирующемуся организму. Юноши стремятся наращивать мускулы (усиленно занимаются спортом), а девушки, желая иметь изящную фигуру, стараются «подогнать» ее под навязываемый рекламой и СМИ эталон красоты (необходимый размер груди, талии, бедер и т. д.).

Поскольку свойства человека как индивида формируются и осознаются раньше, чем личностные, соотношение «телесных» и морально-психологических компонентов «Я» в юношеском возрасте неодинаково. Молодые люди сравнивают строение своего тела и внешность с особенностями развития своих товарищей, находят у себя недостатки и начинают «комплексовать» по поводу своей «неполноценности». Как правило, эталон красоты в этом возрасте завышен и нереалистичен, поэтому подобные переживания в основном беспочвенны.

Взрослея, человек становится более уверенным в себе, озабоченность внешностью исчезает. На первый план выступают такие качества, как умственные способности, волевые и моральные качества, отношения с окружающими.

В юношеском возрасте происходят изменения в целостном восприятии образа «Я». Это отражается в следующих моментах.

1. С возрастом изменяются когнитивная сложность и дифференцированность элементов образа «Я». Иными словами, взрослые различают и осознают в себе больше деловых и личностных качеств, чем юноши; юноши – больше, чем подростки; подростки – больше, чем дети. Это связано с развитием интеллекта.

2. Усиливается интегративная тенденция, от которой зависят внутренняя последовательность, целостность образа «Я». Это выражается в том, что подростки и юноши умеют давать себе характеристику, т. е. описывать свои качества, лучше, чем дети. Но так как уровень их притязаний еще не совсем определен и переход от внешней оценки к самооценке пока затруднен, отмечаются внутренние содержательные противоречия самосознания (например, молодой человек может сказать о себе: «Я в своем представлении гений + ничтожество»), которые будут служить источником дальнейшего развития.

3. Устойчивость образа «Я» со временем меняется. Взрослые описывают себя более последовательно, чем юноши, подростки, дети. Самоописание взрослых меньше зависит от ситуативных, случайных обстоятельств. Надо учесть еще тот факт, что личностные черты, из которых складывается образ «Я», обладают разной степенью устойчивости. Они могут изменяться, исчезать, могут развиваться другие черты (например, человек был застенчивым, а стал активным, общительным и т. д.).

4. Происходят изменения в конкретизации, степени значимости и отчетливости образа «Я». Чем взрослее становится человек, тем яснее он осознает свою индивидуальность, неповторимость, отличие от окружающих, тем более четко может объяснить особенности своего поведения. С изменением содержания образа «Я» меняется степень значимости отдельных его черт, на которых индивид сосредоточивал внимание, например, в юношеском возрасте на первый план выходят внешние проявления, в то время как для взрослых приоритетными становятся внутренние качества. Происходит осознание своих переживаний, что может сопровождаться повышенным вниманием к себе, озабоченностью собой и тем впечатлением, которое молодой человек производит на окружающих. Следствием этих переживаний является застенчивость, свойственная многим юношам и девушкам.

3.7.3 Значительность социализации у детей и подростков, обучающихся в спортивных учреждениях

Социализация – это процесс и результат усвоения и активного воспроизводства индивидом социального опыта, осуществляемый в общении и деятельности. Социализация может происходить как в условиях стихийного воздействия на личность различных обстоятельств жизни в обществе, имеющих иногда характер разнонаправленных факторов, так и в условиях воспитания, т. е. целенаправленного формирования личности. Воспитание является ведущим и определяющим началом социализации. Данное понятие было введено в социальную психологию в 1940-1950-е гг. в работах А. Бандуры, Дж. Кольмана и др. В разных научных школах понятие социализация получило различную интерпретацию: в необихевиоризме оно трактуется как социальное научение; в школе символического интеракционизма – как результат социального взаимодействия; в «гуманистической психологии» – как самоактуализация «Я-концепции». Явление социализации многоаспектно, поэтому каждое из указанных направлений акцентирует внимание на одной из сторон изучаемого феномена.

Для того чтобы сформировать новое поведение, недостаточно награды и наказания (А. Бандура (1925)). Дети приобретают новое поведение благодаря наблюдению и имитации, т. е. подражая значимым для них людям, и идентификации, т. е. путем заимствования чувств и действий другого авторитетного лица. Бандура выделил диаду «стимул – реакция» и ввел в эту схему четыре промежуточных процесса для объяснения того, как подражание модели приводит к формированию у детей нового поведения:

- 1) внимание к действию модели;
- 2) память о воздействиях модели;

- 3) двигательные навыки, которые позволяют воспроизвести увиденное;
- 4) мотивация, определяющая желание ребенка воспроизвести увиденное.

Таким образом, А. Бандура признавал роль познавательных процессов в становлении и регуляции поведения на основе подражания.

Многие свойства личности первоначально формируются в так называемых «диадических ситуациях», потому что действия человека зависят от другого человека и ориентированы на него. К диадическим отношениям можно отнести отношения матери и ребенка, учителя и ученика, сына и отца и др. Строго фиксированных и неизменных черт личности нет, так как поведение человека всегда зависит от личностных свойств другого члена диады. Сирс выделил три фазы развития ребенка:

- 1) фаза рудиментарного поведения – базируется на врожденных потребностях и научении в раннем детстве, в первые месяцы жизни);
- 2) фаза первичных мотивационных систем – научение внутри семьи (основная фаза социализации);
- 3) фаза вторичных мотивационных систем – научение вне семьи (выходит за пределы раннего возраста и связана с поступлением в школу).

Очевидно, что одним из главных в процессе социализации является влияние родителей на воспитание детей. Центральным компонентом является зависимость (Р. Сирс (1908–1998), т. е. потребность ребенка, которую нельзя игнорировать. Известно, что первая зависимость, возникающая у ребенка, это зависимость от матери, пик которой приходится на раннее детство. Сирс выделил пять форм зависимого поведения.

1. «Поиск негативного внимания» – ребенок старается привлечь внимание взрослых при помощи ссор, неповиновения, разрыва отношений. Причиной тому могут служить низкие требования и недостаточность ограничений по отношению к ребенку.
2. «Поиск постоянного подтверждения» – это извинения, просьбы, излишние обещания или поиск защиты, комфорта, утешения. Причина – завышенные требования к ребенку, особенно относительно его достижений со стороны обоих родителей.
3. «Поиск позитивного внимания» – выражается в поиске похвалы, желания включиться в группу или выйти из нее.
4. «Пребывание поблизости» – постоянное присутствие возле другого ребенка или группы детей, взрослых. Эту форму можно назвать «незрелой», пассивной формой проявления в поведении положительной зависимости.
5. «Прикосновение и удержание» – это неагрессивное прикосновение, обнимание или удерживание других. Здесь можно говорить о «незрелой» зависимой форме поведения.

Р. Сирс считал, что родителям необходимо найти средний путь в воспитании. Надо придерживаться следующего правила: не слишком сильная, не слишком слабая зависимость; не слишком сильная, не слишком слабая идентификация.

Роль поощрения и наказания в формировании нового поведения является *подкрепление*, т. е. уменьшение или увеличение вероятности того, что данное поведение повторится. Следует рассматривать и роль награды в данном процессе, но разделял роль подкрепления и награды в формировании нового поведения, считая, что подкрепление усиливает поведение, а награда не всегда способствует этому. Подкрепление бывает положительным и отрицательным, первичным (пища, вода, холод) и условным (деньги, знаки любви, внимания и т. д.). Б. Скиннер выступал против наказания и считал, что оно не может дать устойчивого и продолжительного эффекта, а игнорирование плохого поведения может заменить наказание.

Социальной мотивации и привязанности младенца к взрослому, а взрослого – к ребенку (Дж. Гевирц). Источником мотивации поведения ребенка выступают стимулирующее влияние среды и научение на основе подкрепления, а также

разнообразные реакции ребенка, например, смех, слезы, улыбка и т. д. Семья и группа сверстников и другие социальных институты важнейшие факторы развития поведения детей (У. Бронфенбреннер). Бронфенбреннер изучил происхождение феномена «возрастной сегрегации» в американских семьях. Данный феномен заключается в том, что молодые люди не могут найти свое место в обществе. В результате человек чувствует себя оторванным от окружающих его людей и даже испытывает враждебность по отношению к ним. Найдя в конце концов дело по душе, он не получает удовлетворения от работы, и интерес к ней вскоре угасает. Этот факт оторванности молодых людей от других людей и настоящего дела в американской психологии получил название отчуждения.

Корни отчуждения Бронфенбреннер видит в следующих особенностях современных семей:

- работа матерей;
- рост количества разводов и соответственно количества детей, растущих без отцов;
- дефицит общения детей с отцами из-за занятости последних на работе;
- недостаточное общение с родителями из-за появления телевизоров и отдельных комнат;
- редкое общение с родственниками и соседями.

Все эти и многие другие, еще более неблагоприятные условия сказываются на психическом развитии ребенка, что и приводит к отчуждению, причины которого – в дезорганизации семьи. Однако, как считает Бронфенбреннер, дезорганизующие силы зарождаются первоначально не в самой семье, а в образе жизни всего общества и в объективных обстоятельствах, с которыми семьи сталкиваются.

Умственная позиция ребенка, определяющая его отношение к действительности(3 – 8 лет).

Особое внимание стоит обратить на эгоцентризм познания (Пиаже). Эгоцентризм как неспособность индивида изменить свою познавательную позицию по отношению к некоторому объекту, мнению или представлению. Корни эгоцентризма, лежат в непонимании субъектом существования точки зрения, отличной от его точки зрения. Это происходит потому, что субъект уверен в тождественности психологической организации других людей и своей собственной. Эгоцентризм может быть познавательным, моральным, коммуникативным.

Познавательный эгоцентризм характеризует процессы восприятия и мышления.

Моральными эгоцентризм отражает неспособность восприятия моральных действий и поступков других людей.

Коммуникативными эгоцентризм наблюдается при передаче информации другими людям и отрицает существование другого смысла в передаваемой информации.

Изначальный эгоцентризм познания – это не гипертрофия осознания «Я», а, напротив, непосредственное отношение к объектам, где субъект, игнорируя «Я», не может выйти из «Я», чтобы найти свое место в мире отношений, освобожденных от субъективных связей. Снижение эгоцентризма связано не с увеличением знаний, а с возможностью субъекта соотносить свою точку зрения с другими.

Переход от эгоцентризма (или, как позже его называл Пиаже, центрации) к децентрации характеризует познание на всех уровнях развития. Всеобщность и неизбежность данного процесса позволили Пиаже назвать его законом развития.

Чтобы преодолеть эгоцентризм, необходимо:

- 1) осознать свое «Я» в качестве субъекта и отделить субъект от объекта;
- 2) координировать свою собственную точку зрения с другими.

Развитие знаний о себе возникает у субъекта только при социальном взаимодействии, т.е. под влиянием развивающихся социальных взаимоотношений индивидов. Общество Пиаже рассматривает таким, как оно выступает для ребенка, т. е. как

сумму социальных отношений, среди которых можно выделить два крайних типа: отношения принуждения и отношения кооперации.

Отношения принуждения не способствуют смене умственных позиций. Для того чтобы осознать свое «Я», следует освободиться от принуждения, кроме того, необходимо взаимодействие мнений. Но взрослый и ребенок вначале не могут достигнуть такого взаимодействия – слишком велико неравенство между ними. Только индивиды, считающие себя равными, могут осуществлять «развивающий» взаимный контроль. Такие взаимоотношения возможны среди представителей одного возраста, например, в детском коллективе, где отношения начинают формироваться на основе кооперации.

Отношения кооперации строятся на основе взаимного уважения. Сразу возникает потребность приспособиться к другому человеку и необходимость осознать существование другой точки зрения. Вследствие этого формируются рациональные элементы в логике и этике.

Еще одно важное понятие, существующее в системе психологических взглядов, – социализация. По Пиаже, социализация – это процесс адаптации к социальной среде, состоящий в том, что ребенок, достигнув определенного уровня развития, становится способным к сотрудничеству с другими людьми благодаря разделению и координации своей точки зрения и точек зрения других людей. Социализация обуславливает решающий поворот в психическом развитии ребенка – переход от эгоцентрической позиции к объективной. Такой переход происходит к 7–8 годам.

3.7.4 Мышление и его особенности (3 – 8 лет)

Ж. Пиаже исследовал содержание и формы детской мысли:

- 1) своеобразные по своему содержанию представления ребенка о мире;
- 2) качественные особенности детской логики;
- 3) эгоцентрический характер детской мысли.

У всех этих особенностей детского мышления имеется одна общая черта, которая внутренне зависит от эгоцентризма. Она состоит в том, что ребенок до 7–8 лет не умеет выполнять логические операции сложения и умножения класса. Логическое сложение – это нахождение класса, наименее общего для двух других классов, но содержащего оба этих класса в себе, например:

«животные = позвоночные + беспозвоночные».

Логическое умножение – это операция, состоящая в том, чтобы найти наибольший класс, содержащийся одновременно в двух классах, т.е. найти совокупность элементов, общую для двух классов, например:

«женевцы + протестанты = женеvские протестанты».

Это неумение отражается на том, как дети дают определение понятиям. Было экспериментально установлено, что каждое детское понятие определяется большим числом разнородных элементов, никак не связанных иерархическими отношениями. Например, ребенок, давая определение силы, говорит: «Сила – это когда можно нести много вещей». Особенно трудно ему дается определение относительных понятий – таких, как брат, правая и левая рука, семья и др. Неумение производить логическое сложение и умножение приводит не только к тому, что дети дают неправильные определения понятиям, но и к противоречивости этих определений. Причину этого Пиаже видел в отсутствии равновесия: понятие избавляется от противоречия, когда достигается равновесие. Критерием устойчивого равновесия он считал появление обратимости мысли. По его мнению, каждому умственному действию соответствует симметричное действие, которое позволяет вернуться к отправному пункту.

Мышление. Усвоение эталонов, изменение видов и содержания деятельности ребенка ведет к изменению характера детского мышления. К концу дошкольного возраста намечается переход от эгоцентризма (центрации) к децентрации, что также ведет к восприятию окружающего мира с позиций объективности.

Мышление ребенка формируется в ходе педагогического процесса. Своеобразие развития ребенка заключается в активном овладении им способами и средствами практической и познавательной деятельности, имеющими социальное происхождение. По мнению А.В. Запорожца, овладение подобными способами играет существенную роль в формировании не только сложных видов абстрактного, словесно-логического мышления, но и мышления наглядно-образного, характерного для детей дошкольного возраста.

Таким образом, мышление в своем развитии проходит следующие этапы:

- 1) совершенствование наглядно-действенного мышления на базе развивающегося воображения;
- 2) улучшение наглядно-образного мышления на основе произвольной и опосредованной памяти;
- 3) начало активного формирования словесно-логического мышления благодаря использованию речи как средства постановки и решения интеллектуальных задач.

Появление сюжетно-ролевых игр, особенно с использованием правил, способствует развитию наглядно-образного мышления. Его становление и совершенствование зависят от воображения ребенка. Сначала ребенок механически замещает одни предметы другими, придавая предметам-заместителям не свойственные им функции, затем предметы замещаются их образами и необходимость совершения практических действий с ними отпадает.

Словесно-логическое мышление начинает свое развитие тогда, когда ребенок умеет оперировать словами и понимает логику рассуждений. Способность к рассуждениям обнаруживается в среднем дошкольном возрасте, но очень ярко проявляется в феномене эгоцентрической речи, описанном Ж. Пиаже. Несмотря на то что ребенок может рассуждать, в его умозаключении отмечается нелогичность, он путается при сравнении величины и количества.

При развитии логического мышления идет процесс формирования внутреннего плана действий. Н.Н. Подьяков, изучая этот процесс, выделил шесть этапов развития:

- 1) сначала ребенок с помощью рук манипулирует предметами, решает задачи в наглядно-действенном плане;
- 2) продолжая манипулировать предметами, ребенок начинает использовать речь, но пока еще только для называния предметов, хотя уже может словесно выразить результат выполненного практического действия;
- 3) ребенок начинает мысленно оперировать образами. Происходит дифференциация во внутреннем плане конечной и промежуточных целей действия, т. е. он в уме выстраивает план действий и при выполнении начинает рассуждать вслух;
- 4) задача решается ребенком по заранее составленному, продуманному и внутренне представленному плану;

5) ребенок сначала продумывает план решения задачи, мысленно представляет этот процесс и только потом приступает к его выполнению. Цель данного практического действия состоит в подкреплении найденного в уме ответа;

6) задача решается только во внутреннем плане с выдачей готового словесного решения, без последующего подкрепления действиями.

Н.Н. Поддьяков сделал следующий вывод: у детей пройденные этапы и достижения в совершенствовании мыслительных действий не исчезают, а заменяются новыми, более совершенными. При необходимости они снова могут включиться в решение проблемной ситуации, т. е. начнет работать наглядно-действенное, наглядно-образное и словесно-логическое мышление. Отсюда следует, что у дошкольников интеллект уже функционирует по принципу системности.

3.7.5 Моральное развитие

Американский психолог Л. Колберг (1927–1987) сделал акцент на моральное развитие и выделил следующих три уровня.

1. Страх наказания (до 7 лет): страх перед правом силы, страх быть обманутым и недополучить благ.

2. Стыд перед окружающими людьми (13 лет): перед товарищами, ближайшим окружением; стыд общественного осуждения, негативной оценки больших социальных групп.

3. Совесть (после 16 лет): желание соответствовать своим нравственным принципам, собственной системе нравственных ценностей.

Периодизация

Э. Эриксона включает в себя восемь этапов:

- 1) доверие – недоверие (1 год);
- 2) достижение равновесия: самостоятельность и нерешительность (2–4 года);
- 3) предприимчивость и чувство вины (4–6 лет);
- 4) умелость и неполноценность (6–11 лет);
- 5) идентификация личности и путаница ролей (12–15 лет – девочки и 13–16 лет мальчики);
- 6) близость и одиночество (начало зрелости и семейной жизни);
- 7) общечеловечность и самопоглощенность (зрелый возраст);
- 8) целостность и безнадежность.

На каждом этапе формируется новое, необходимое для социальной жизни

- качество, противоположные черты характера и идет подготовка к следующему жизненному этапу.
- Ж. Пиаже за основу своей периодизации взял интеллектуальное развитие и выделил следующие четыре стадии:

- 1) сенсомоторная стадия (от рождения до 18–24 месяцев);
- 2) дооперационная стадия (от 1,5–2 до 7 лет);
- 3) стадия конкретных операций (от 7 до 12 лет);

4) стадия формальных операций (от 12 до 17 лет).

Третья группа выделяет периоды развития на основе существенных критериев, признаков. К этой группе можно отнести следующие периодизации. Периодизация Л.С. Слободчикова:

- 1 степень – оживление (от рождения до 1 года);
- 2 степень – одушевление (от 1 года до 5–6 лет);
- 3 степень – персонализация (от 6 до 18 лет);
- 4 степень – индивидуализация (от 17 до 42 лет).

А. Дистервег установил три возрастные стадии: 1 стадия – господства ощущения; 2 стадия – господства памяти; 3 стадия – господства разума.

По мнению Пиаже, суть интеллектуального развития ребенка состоит в овладении операциями.

3.7.6 Интеллектуальное развитие.

В задачи интеллектуального воспитания обучающихся входят: обогащение знаниями, относящимися к сфере физической культуры и спорта, систематическое расширение и углубление их, формирование на этой основе осмысленного отношения к физкультурной, спортивной деятельности, содействие формированию научного мировоззрения; Развитие познавательных способностей, качеств ума, содействие творческим проявлениям личности, в том числе в самопознании и самовоспитании.

3.7.7. Воспитание и воля.

Воля один из наиболее сложных самостоятельных психических процессов, уникальность которого состоит в способности личности произвольно контролировать свое поведение, охватывая все стороны жизни человека. В содержании волевого действия обычно выделяются три основных признака:

1. Воля обеспечивает целенаправленность и упорядоченность человеческой деятельности. «Волевое действие — это сознательное, целенаправленное действие, посредством которого человек осуществляет поставленную перед ним цель, подчиняя свои импульсы сознательному контролю и изменяя окружающую действительность в соответствии со своим замыслом». С.Р. Рубинштейн.
2. Воля как способность человека к саморегуляции, превращая человека в активный субъект.
3. Воля - это сознательное преодоление человеком трудностей на пути к поставленной цели. Сталкиваясь с препятствиями, человек либо отказывается от действия в выбранном направлении, либо увеличивает усилия. Чтобы преодолеть возникшие трудности.

Одна из основных задач педагога – психолога в ДЮСШ развить у обучающихся три основные функции волевого процесса:

Иницирующую, или **побудительную**, обеспечивающую начало того или иного действия в целях преодоления возникающих препятствий;

Стабилизирующую, связанную с волевыми усилиями по поддержанию активности на должном уровне при возникновении внешних и внутренних помех;

Тормозную, которая состоит в том, чтобы сдерживать другие, зачастую сильные желания, не согласующиеся с главными целями деятельности.

Всестороннее развитие волевых качеств, необходимых в каждом виде деятельности (целеустремленность, инициативность, решительность, смелость, самообладание, настойчивость, стойкость), формирование на этой основе стержневых черт характера, которые проявлялись бы не только в условиях физического воспитания, но и в многообразных ситуациях жизненной практики.

3.7.8 Саморегуляция

Саморегуляция подразумевает оценку ситуации и корректировку активности самой личностью, а соответственно и корректировку результатов деятельности.

Саморегуляцию разделяют на два вида:

Произвольная – сознательное регулирование поведения с целью достижения желаемой цели. Осознанная саморегуляция позволяет человеку развивать индивидуальность и субъектность своей деятельности, то есть жизни.

Непроизвольная – направлена на выживание. Это подсознательные механизмы защиты. На саморегуляцию, то есть выбор оптимальной реализации личностной активности, влияют:

1. особенности личности;
 2. внешние условия среды;
 3. цели деятельности;
 4. специфика взаимоотношений человека и окружающей его действительности.
- Работая с саморегуляцией, стоит учитывать, к какому уровню она относится:

Непроизвольный уровень

Регуляция основана на неспецифической активности, процессах возбуждения и торможения в психике. Человек не контролирует эти реакции. Их продолжительность не велика.

Произвольный уровень

Подключаются эмоции, необходимость саморегуляции возникает в тяжелых ситуациях усталости, стресса.

Это полусознательные способы:

1. задержка дыхания;
2. повышение двигательной и речевой активности
3. напряжение мышц;

4. неконтролируемые эмоции и жесты.

Сознательная регуляция

Человек осознает не только сам дискомфорт, усталость, напряжение, но и может обозначить уровень нежелательного состояния. Тогда человек и решает, что с помощью каких-то методов влияния на эмоциональную и когнитивную сферу ему нужно изменить свое состояние, с помощью:

1. воли,
2. самоконтроля,
3. аутотренинга,
4. психофизических упражнений.

Осознаваемый и целенаправленный уровень

Человек понимает, что дальше так продолжаться не может и нужно выбирать между деятельностью и саморегуляцией, то есть устранением дискомфорта. Происходит расстановка приоритетов, оценка мотивов и потребностей. В итоге личность принимает решение временно приостановить деятельность и наладить свое состояние, а если это невозможно, продолжить деятельность в дискомфорте, или совместить саморегуляцию и деятельность. В этом случае идет работа с помощью:

1. самовнушения,
2. самоприказа,
3. самоубеждения,
4. самоанализа,
5. самопрограммирования.

На успешность саморегуляции влияет степень осознанности состояния, сформированность и адекватность желаемого образа, реалистичность ощущений и восприятий в отношении деятельности. Описать и понять актуальное состояние позволяют:

1. телесные ощущения;
2. дыхание;
3. восприятие пространства и времени;
4. воспоминания;
5. воображение;
6. чувства;
7. мысли.

Компоненты саморегуляции

Самообладание. Иногда это необходимость отказаться от чего-то приятного или желанного ради других целей. Зачатки самообладания появляются уже в 2 года.

Согласие. Мы соглашаемся с тем, что можно делать, а чего нельзя. После 7 лет в норме человек уже имеет сформированное согласие.

Для развития осознанной саморегуляции важно наличие таких личностных черт:

1. ответственность;
2. настойчивость;
3. гибкость;
4. надежность;
5. самостоятельность.

Так как саморегуляция связана с волей личности, можно выделить 2 уровня: операционно-технический и мотивационный.

Первый подразумевает сознательную организацию действия с помощью имеющихся средств.

Второй уровень отвечает за организацию направленности всей деятельности с помощью сознательного управления эмоциями и потребностями личности.

Немалую роль в развитии саморегуляции играют психические особенности и свойства темперамента и характера. Но без мотива и личностного смысла это не работает. Осознанная регуляция всегда личностно значима.

Становление саморегуляции:

Попытки осознанного использования методов саморегуляции начинаются с трехлетнего возраста – момента, когда ребенок впервые понимает свое «Я».

1. Но все-таки в 3-4 года преобладают произвольные речевые и двигательные способы саморегуляции. На 7 произвольных приходится одна произвольная.
2. В 4-5 лет дети через игру учатся эмоциональному контролю. На 4 произвольных метода саморегуляции приходится один произвольный.
3. В 5-6 лет пропорции выравниваются (один к одному). Дети активно используют развивающееся у них воображение, мышление, память, речь.
4. В 6-7 лет уже можно говорить о самоконтроле и самокоррекции. Пропорции снова меняются: на 3 произвольных метода приходится один произвольный.
5. Далее дети совершенствуют свои методы, усваивая их от взрослых.
6. От 20 до 40 лет выбор методов саморегуляции напрямую зависит от деятельности человека. Но чаще всего используются сознательные волевые методы (самоприказ, переключение внимания) и общение как форма психотерапии.
7. В 40-60 лет манипуляции с вниманием еще сохраняются, но постепенно их вытесняет пассивный отдых, размышления и библиотерапия.

8. В возрасте от 60 лет преобладает общение, пассивная разрядка, размышление-осмысление.

При работе с саморегуляцией важно обратить внимание на социальную ситуацию развития и ведущей деятельности возраста, мотивацию, чем выше мотивация человека, тем сильнее развита его система саморегуляции, тем больше она способна компенсировать нежелательные особенности личности, темперамента и характера, мешающие достижению цели. Саморегуляцию можно не только развивать, но и измерять. Существует множество диагностических психологических опросников. Например, базовый опросник В. И. Моросановой.

Задача педагога психолога помочь обучающимся усвоить искусство саморегуляции, для определения своего индивидуального стиля.

3.7.9. Тревога и страх в спорте

В тренировочной и соревновательной деятельности могут возникать различные психические состояния, вызывающие неоднозначные изменения в организме и по-разному влияющие на деятельность спортсменов. Наиболее часто у спортсменов возникают такие психические состояния, как тревога и страх. Состояние тревоги - это наиболее распространенное состояние у спортсменов перед стартом и перед впервые выполняемым сложным упражнением. Оно возникает у спортсмена перед стартом, результаты которого для него значимы, но исход неизвестен.

Симптомы состояния тревожности, следующие: сомнение в будущих результатах, замедление двигательных реакций, нарушение дыхательного цикла, уменьшение объема и частоты дыхательных движений. Состояние тревоги усугубляется неуверенностью спортсмена. Хорошо подготовленный спортсмен находится перед выполнением задания как бы в состоянии «перед взрывом энергии». Старт ожидается с нетерпением, и этого состояния субъективно желает большинство спортсменов, но «сгорает» в предстартовой лихорадке или неопытный спортсмен, или спортсмен со слабой нервной системой. С точки зрения предстартовых переживаний спортсменов с сильной нервной системой можно с большим приближением утверждать, что напряженность и стресс для них связаны с ощущением «комфорта психологического функционирования». Условия этого «комфорта» создают механизм сознательного контроля своей тревоги. В спортивной деятельности исключительно сильны внешние влияния и управление. «Суровый климат» спорта требует скорее давления сильных сигналов, чем «свободного климата, независимости, благосклонности». Такой климат, согласно Роджерсу, благоприятствует творчеству людей с волевыми чертами характера

Из рассмотрения результатов исследований и наблюдений за деятельностью спортсменов следует, что:

1. наряду с действительными состояниями тревоги существуют и состояния симулируемые;

1. успешно действовать могут и те спортсмены, состояние которых определяется как неприятное, неудобное, т. е. состояние тревоги;

2. уровень психической напряженности у отдельных спортсменов не является постоянной величиной, на него влияет ситуация;

3. оптимально действовать могут спортсмены с разным уровнем тревоги;

4. выводы исследований нередко противоречивы;
5. более углубленные размышления подводят к допущению довольно сильной зависимости между эмоциональностью человека и эффективностью его деятельности;
6. состояние тревоги в спорте бывает также состоянием субъективно желательным, и это один из наиболее интересных моментов.

В естественных условиях спортсмен включен в систему взаимодействий, подготавливающих его к выполнению задания. При этом доминирует действие, ориентированное на выполнение задания. Это устранение помех, возобновление попыток. Это также возрастание интенсивности реакции, улучшение ориентационных процессов, модификация способа действия и др. Наряду с поведением, специфичным для спортивного действия, возникают состояния и реакции, прямо не связанные с реализацией задания или цели соревнования. Это, прежде всего, усиленные процессы антиципации, приписывание угрожающего влияния разным ситуациям, создающим тревогу и эмоциональную напряженность. Проявляется и поведение, сходное с защитными реакциями (по типу вытеснения или подавления тревоги), что ухудшает самочувствие спортсмена. Состояние тревоги тесно связано с индивидуальными особенностями восприятия угрозы. Угроза понимается как утрата безопасности, некоторая деформация, т. е. как обстоятельства, предвещающие нежелательные воздействия или лишение чего-либо. «Субъективно построенная угроза» может иметь различную длительность и значимость для спортсмена. Было обнаружено, что стимулировать и угнетать спортивную деятельность могут как угрожающая, так и не угрожающая ситуации. Особенности деятельности во многих видах спорта поддерживают состояние угрозы, что привлекает в эти виды спорта людей, жаждущих этих острых угрожающих переживаний, -- например, парашютный спорт, фристайл, автогонки и пр. Отмечено, что при условии автоматизации соревновательной деятельности происходит «приостановка» восприятия угрозы или ее «износ». Если в этих условиях автоматически выполняемое действие нарушается сознанием, есть основание искать причины этого нарушения в психике спортсмена. Спортивная деятельность часто сопровождается переживанием страха (боязни), который может повлиять на успешность выступления на соревнованиях или на качество тренировочного процесса.

Симптомы состояния страха: увеличение частоты сердечных сокращений, побледнение или покраснение кожных покровов, расширение зрачков, оцепенение, дрожь, заторможенность. Следует иметь в виду, что на протекание состояния страха и на его симптомы влияют личностные особенности спортсмена (свойства нервной системы, волевые качества).

Е.П. Ильин считает, что причинами страхов спортсменов могут быть:

- личные опасения относительно результатов выступления (боязнь проигрыша и даже выигрыша);
- социальные последствия результата выступления (боязнь ответственности);
- риск испытать боль или получить травму;
- последствия собственной агрессии (например, в боксе боязнь нанесения серьезной травмы сопернику);
- оценка силы соперника.

Он делит их на виды:

- Страх неудачи может приводить к тому, что спортсмен неосознанно начинает искать объективную причину отказа выступать на соревновании или выступления не в полную силу (травма, болезнь, растяжение мышц).
- Страх успеха (никофобия). Спортсмен может внезапно остановиться перед самой победой, стоит ему только подумать: «Я могу его победить?! Его, до сих пор непобедимого? Нет, здесь что-то не так». Это относится как к отдельным спортсменам, так и командам. Страх успеха может возникнуть и у тренеров команд, которые предпочитают быть в числе ведущих, но не первых, поскольку в случае неудачи в следующем сезоне руководство клуба может поставить вопрос о снятии тренера.
- Боязнь соперника. Спортсмен боится соперника, зная его силу; нередко возникновению такой боязни способствует и сам тренер, сообщающий только о сильных сторонах соперника, но не указывающий на его слабости.
- Боязнь ответственности возникает в том случае, когда спортсмену предстоит выполнить решающее действие.

Страхи и опасения спортсменов классифицировать на следующие категории:

- 1) личные опасения о результате выступления;
- 2) социальные последствия результата выступления;
- 3) боязнь получить травму, мысли о необходимости бросить спорт из-за возраста и аналогичные страхи, связанные с физиологическим состоянием организма спортсмена
- 4) страхи по поводу последствий своей собственной агрессии или агрессии со стороны других.

Чаще всего со страхом удастся справиться, и он проходит. Но бывают случаи, когда он остается надолго или вроде бы исчезает, но вновь появляется, когда возникают условия, похожие на те, при которых спортсмен в первый раз испугался. Такой страх называют навязчивым. Бывают у спортсменов и страхи другого рода, связанные, если можно так сказать, не с внешними физическими, а с внутренними личностными психологическими причинами, хотя четкую грань здесь провести не просто. Такие страхи называют иногда психологическими барьерами. Опасения проиграть или выиграть. Обычно спортсмены боятся проиграть. Это опасение может иметь несколько причин. Спортсмены-юноши могут думать, что поражение нанесет ущерб их мужскому достоинству. Проигрыш некоторым может напоминать о наказаниях, которым подвергали их отец и мать в детстве за нарушение принятых норм поведения. Тревога и опасения членов семьи в связи с возможностью выигрыша или проигрыша могут передаться спортсмену, у которого может возникнуть страх подвести или разочаровать своих родителей или братьев и сестер. Многие спортсмены просто не любят проигрывать, поскольку у них сформировано представление о себе как о человеке, который всегда должен выигрывать. Поражение в этом случае серьезно нарушает это положительное представление о самом себе.

Более того, спортсмен с комплексом «никофобии» (боязнь успеха) может опасаться выиграть из-за зрителей и болельщиков, которые могут не так активно поддерживать его в будущем, предпочитая болеть за претендента, а не за обладателя титула сильнейшего. Спортсмены, которые опасаются последствий, связанных с выигрышем, иногда и не сознают свой страх. Они могут внезапно остановиться перед самой победой. Это явление наблюдается при выступлениях как отдельных спортсменов, так и команд. Эту боязнь успеха могут также испытывать и тренеры. Снятие подобного страха у спортсменов осуществляется различными способами. Тренер, заметив соответствующее поведение спортсмена, может побеседовать с ним, указав на то, что ему

знакомы те явления и чувства, которые испытывает спортсмен. Спортсмену с выраженной боязнью успеха для более эффективной терапии может потребоваться помощь педагога - психолога

Травмы и телесные повреждения. В некоторых исследованиях было показано, что спортсменов больше, чем не спортсменов, может волновать состояние их здоровья. Боязнь получить травму, съездить что-нибудь неподходящее и другие заботы о своем организме в целом полезны в разумных пределах. С другой стороны, спортсмен, чрезмерно обеспокоенный состоянием своего здоровья, может плохо выступать в контактных видах спорта и в тех индивидуальных видах, где требуется приложение значительных усилий.

Иногда чрезмерный страх проявляется в «синдроме усилия». Этот синдром, симптомами которого являются чрезмерная усталость и мышечные боли, проявляется в чрезмерно затрудненном дыхании и т. п. Однако у этих симптомов нет реальных физических причин (т. е. никакой тяжелой работы накануне не выполнялось). Тренеру и педагогу – психологу с такими спортсменами приходится заниматься дополнительно, используя различные тренинги.

Более действенным путем преодоления подобного страха является длительная психотерапия, во время которой выясняются и устраняются причины чрезмерного внимания спортсмена к своему телу. Часто причиной этого является серьезная травма или болезнь, перенесенная спортсменом. Другая причина может быть связана с обеспокоенностью спортсмена выступлением и возможной неудачей. Он неосознанно может искать какую-либо реальную причину (травму, болезнь или растяжение мышц), которая служила бы ему оправданием недостаточного стремления к выигрышу.

Страх агрессии. У некоторых спортсменов наблюдаются опасения за последствия их агрессивного поведения. Они могут бояться нанести серьезное повреждение своему сопернику или товарищам по команде во время тренировок.

Перечисленные причины тревоги и страхов у спортсменов не являются исчерпывающими. Спортсмены, как и не спортсмены, в стрессовых ситуациях проявляют самые различные виды тревоги и страхов. Однако то, что было рассмотрено, чаще всего встречается в клинической литературе, касающейся вопросов психологии спорта.

Страх - это эмоциональное состояние, отражающее защитную биологическую реакцию человека или животного при переживании ими реальной или мнимой опасности для их здоровья и благополучия.

Тревога - отрицательно окрашенная эмоция, выражающая ощущение неопределённости, ожидание негативных событий, трудноопределимые предчувствия. В отличие от причин страха, причины тревоги обычно не осознаются, но она предотвращает участие человека в потенциально вредном поведении, или побуждает его к действиям по повышению вероятности благополучного исхода событий. Тревога представляет собой расплывчатый, длительный и смутный страх по поводу будущих событий. Она возникает в ситуациях, когда ещё нет (и может не быть) реальной опасности для человека, но он ждет её, причём пока не представляет, как с ней справиться. По мнению некоторых исследователей, тревога представляет собой комбинацию из нескольких эмоций -- страха, печали, стыда и чувства вины.

Страх и тревога, как и другие неприятные переживания не являются однозначно «вредными». Любая эмоция выполняет определенную функцию и позволяет ребенку и взрослому человеку ориентироваться в окружающей его предметной и социальной среде. Страх и тревога регулируют поведение, уводят человека от опасностей, возможности получения травмы и т.п. Однако для человека как социального существа страх и тревога часто становятся препятствием для достижения поставленных им целей.

Существуют две формы тревоги, которую может испытывать спортсмен: соматическая тревога и когнитивная. Соматическая тревога обычно проявляется физиологическими признаками, например, сухой рот, зевота, желание посетить туалет, тошнота и влажные ладони. Когнитивная тревога или волнение могут вызвать

отрицательный эффект, рождая страх неудачи или плохого выступления, важнее то, что волнение можно направить в конструктивное русло и оказать позитивное влияние на выступление и на тренировке, и на соревнованиях. Спортивный страх - это эмоциональное переживание спортсмена, связанное с ожиданием какой-либо грозящей ему опасности. Страхи спортсменов можно классифицировать на следующие категории:

- 1) личные опасения не показать нужный результат;
- 2) опасения подвести товарищей (болельщиков и т.п.);
- 3) боязнь получить травму,
- 4) опасения оказаться не востребованным;
- 5) опасение агрессии со стороны других.

Для того, чтобы преодолеть негативное влияние тревоги и страха спортсменам нужно развивать в себе определенные качества: смелость, решительность, силу воли и т.д.

3.7.10. Ресурсы спортсмена

Понятие «ресурс» и близкое к нему понятие «потенциал» широко применяется в психологии. Проблема потенциала является объектом изучения ряда авторов (А. Адлер, З. Фрейд, Э. Фром, К. Юнг, С. Л. Рубинштейн и др.). Одна из основных целей ресурса успешное выполнение профессиональной, учебной, тренировочной деятельности, особенно в неблагоприятных условиях, человек вынужден прибегать к использованию внутренних потенциалов, имеющихся у него резервов и дополнительных ресурсов (внутренних и внешних).

Внутренние ресурсы – это психический личностный потенциал, характер и навыки человека, которые помогают изнутри. Однако, деление на внешние и внутренние ресурсы достаточно условно. Те и другие ресурсы тесно связаны и при утрате внешних ресурсов постепенно происходит утрата ресурсов



спортсмена

Ресурсы личностной базы

Однако, как бы ни были сильны и высоки стремления человека, результат его жизни определяется не только этим. Что умеет человек, каковы его возможности, велики ли его ресурсы? Личностная база - это социальные, личностные, психологические и телесные особенности человека, его инструментарий и опыт.

К показателям развитости личностной базы личности можно отнести:

- Уровень душевного здоровья: невроз, невротизм, высокий эмоциональный тон.
- Уровень культуры, куда входит в том числе грамотность, в том числе психологическая грамотность.
- Уровень интеллекта.
- Уровень эмоционального интеллекта.

3.7.11. Мотивация

Одним из важных моментов движущей силы является мотивация. Она выполняет несколько функций: побуждает поведение; направляет и организует его; придает ему личностный смысл и значимость (смыслообразующая мотивация).

Для того чтобы мотивация была устойчивой и положительной, необходимо наличие всех трех функций. Последняя функция – самая важная, она имеет центральное значение для характера мотивационной сферы. От того, какой смысл имеет для ребенка деятельность, зависят проявления побуждающей и направляющей функций. Следовательно, от того, насколько будет сформирована смыслообразующая функция, зависит успешность деятельности. Поэтому именно на эту функцию в первую очередь надо обращать внимание при обучении. Данные мотивационные функции реализуются многими побуждениями, среди них такие, как идеалы и ценностные ориентации, потребности, мотивы, цели, интересы и др. На разных возрастных этапах их значимость проявляется по-разному. Этот факт тоже необходимо учитывать при воспитании.

3.7.12. Психологическое обеспечение тренировок и соревнований

Основу спортивной деятельности составляют две взаимосвязанные стороны: тренировки и соревнования. Поэтому термин «психологическое обеспечение спортивной деятельности» относится в основном к тем психологическим основам, которые связаны с осуществлением тренировок и соревнований. Спортивная деятельность, как и любая другая, требует психологического обеспечения. Суть его состоит в том, чтобы обеспечить развитие и совершенствование нервно-психических механизмов, регулирующих движения, переживания и поведение. Таким образом, психологическое обеспечение спортивной деятельности - это комплекс мероприятий, направленных на специальное развитие, совершенствование и оптимизацию систем, которые регулируют психическую функцию организма и поведение спортсмена, решая при этом задачи тренировки и соревнований.

3.7.13. Развитие творческих способности и креативности в спортивной школе

Феномен творческой одаренности и творческих способностей детей является предметом интереса множества исследователей (Ландау Э., Леонтьев А.Н., Белянина О.А., Богоявленская Д.Б., Голубева Э.А., Ильин Е.П., Шумакова Н.Б., Куприна М.А.), что говорит о высокой актуальности и практической значимости данной проблемы.

Креативность можно отнести к общим способностям, так как она отражает расположенность человека к созданию нового, оригинального продукта в разных сферах своей деятельности и рассматривается как высшее проявление феномена человека,

одна из составляющих его духовной и личностной зрелости, интегративное свойство личности, связанное с другими ее чертами (инициативностью, находчивостью, независимостью, эмоциональностью и др.). Креативность являясь аналогом понятия «творческие способности», неразрывно связано с творчеством, творческой деятельностью, порождающей нечто качественно новое (либо для творца, либо для группы или общества в целом). Дж. Гилфорд и его сотрудники, начиная с 1954 г. выделили 16 гипотетических интеллектуальных способностей, характеризующих креативность.

Среди них:

- беглость мысли (количество идей, возникающих в единицу времени);
- гибкость мысли (способность переключаться с одной идеи на другую);
- оригинальность (способность производить идеи, отличающиеся от общепризнанных взглядов);
- любознательность (чувствительность к проблемам в окружающем мире);
- способность к разработке гипотезы, и релевантность (логическая независимость реакции от стимула);
- фантастичность (полная оторванность ответа от реальности при наличии логической связи между стимулом и реакцией).

Основная задачей в ДЮСШ состоит развить эти качества у обучающихся и тренеров.

3.7.14. Направления деятельности педагога-психолога спортивной школы

Психологическая диагностика:

- Изучение личностных особенностей участников образовательного процесса с целью создания условий для их самопознания и саморазвития.
- Проведение психолого-педагогической диагностики детей на разных возрастных этапах с целью определения оптимального образовательного маршрута.
- Определение психологических причин нарушений в обучении и развитии, социально-психологической дезадаптации обучающихся.
- Определение девиантного и асоциального поведения обучающихся
- Изучение межличностного взаимодействия в коллективе детей и взрослых.
- Изучение творческого потенциала обучающихся
- изучение спортивного потенциала обучающихся.

Психологическая коррекция и развитие:

- Оказание психологической помощи и поддержки детям, педагогам, родителям в решении личностных, профессиональных и других проблем.
- Индивидуальная и групповая психологическая коррекция трудностей в обучении, развитии, общении, межличностном взаимодействии.
- Осуществление коррекции девиантного и асоциального поведения обучающихся.
- Оказание психологической поддержки развития личности обучающихся с целью сохранения индивидуальности, осуществляемой на основе совместной деятельности педагога-психолога, руководителей группы и других специалистов образовательного учреждения.
- Предупреждение возможных девиаций поведения.
- Оказание психологической помощи и поддержки тренерам и другим специалистам образовательного учреждения.
- Содействие творческому развитию одаренных детей.

Психологическое консультирование:

- Психологическое консультирование всех участников образовательного процесса по запросу.
- Консультирование администрации, тренеров и родителей (законных представителей, их заменяющих) по проблемам индивидуального развития детей и подростков.

- Консультирование обучающихся по вопросам обучения, развития, проблемам жизненного и профессионального самоопределения, взаимоотношений со взрослыми и сверстниками.

Психологическое просвещение:

- Повышение психологической компетентности тренеров, обучающихся и их родителей (законных представителей, их заменяющих).

- Ознакомление тренеров с основными возрастными закономерностями личностного развития детей.

Организационно-методическая деятельность:

- Подготовка методических материалов для тренеров психодиагностики и псих коррекции с учетом потенциальных возможностей детей и подростков.

- Обработка результатов психодиагностики, их анализ, оформление психологических заключений и разработка психолого-педагогических рекомендаций;

- Участие в разработке методов и технологий, связанных с приоритетными направлениями деятельности образовательного учреждения;

- Подготовка материалов к выступлениям на педсоветах (по запросу), семинарах-практикумах (по запросу), родительских собраниях (по запросу), методических семинарах, научно-практических конференциях.

- Для диагностики личности и индивидуальных особенности их проявлений, располагает достаточно солидным арсеналом методов и приемов. Их основное назначение - решение задач по отбору спортсменов и комплектованию спортивных команд, по прогнозированию успехов, оценке психического состояния спортсменов и т.д.

Цель тестов состоит в оценке предварительно осмысленных свойств и процессов. Тестирование может проводиться индивидуально и в группе. При многократном проведении процедур тестирования полученный материал становится более объективным и достоверным, появляется возможность наблюдать динамику психических процессов, состояния и свойств личности спортсмена, осуществлять коррекцию учебно-тренировочного процесса. Ответственность педагога – психолога состоит в том, чтобы правильно интерпретировать полученный при тестировании материал. Использование ЭВМ-версии теста позволяет облегчить процедуру тестирования, оперативно проводя сравнение полученных результатов с результатами предшествующего тестирования

3.7.15. Ресурсное обеспечение выполнения программы

Для реализации программы привлекаются следующие ресурсы:

1.Кадровые:

- Директор;

- Заместитель директора по научно-методической работе;

- Педагог-психолог;

- Заведующий врачебно-физкультурной службой;

- Заведующие отделениями по видам спорта;

- Председатели тренерских советов;

- Тренеры и тренеры-преподаватели спортивной школы.

Требования к специалистам: высшее физкультурное или педагогическое образование.

2. учебные и методические материалы: программа психолого-педагогического сопровождения обучающихся и тренеров МБУ ДО ДЮСШ № 5, перечень литературы программе, перечень интернет-ресурсов к программе.

3. материально-техническая оснащенность учреждения отражена в информационно-аналитической справке о деятельности школы за 2017 год.

**4. Информационно-аналитическая справка
о деятельности МБУ ДО ДЮСШ № 5 за 2017 год**

Наименование организации: муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования Железнодорожного района города Ростова-на-Дону «Детско-юношеская спортивная школа № 5».

Адрес, телефон организации: 344034, г. Ростов-на-Дону, улица Загорская, 10, тел. 8(863)2407804.

Ф.И.О. директора: Кутасов Сергей Евгеньевич, работает в сфере дополнительного образования более 25 лет, в том числе 14 лет директором спортивной школы; награжден Нагрудным знаком «Отличник физической культуры и спорта в РФ» (2003 г.), Почетным знаком «Почетный работник общего образования Российской Федерации» (2012 г.), Благодарственным письмом полномочного представителя Президента Российской Федерации в Южном Федеральном округе (2008 г.), Благодарственным письмом Ростовской-на-Дону городской Думы (2010 г.), Дипломом Губернатора Ростовской области «Лучший педагогический работник» (2011 г.), Благодарственным письмом министерства общего и профессионального образования Ростовской области (2008, 2010, 2013 гг.), Благодарственным письмом министерства по физической культуре и спорту Ростовской области (2008, 2013 гг.), Знаком «Лучший работник образования Дона» (2016 г.), Памятной медалью «185 лет Байкову Андрею Матвеевичу» (2016 г.), Лауреат премии Губернатора Ростовской области за победу в конкурсе «За успехи в воспитании» (2016 г.).

Виды спорта: волейбол, гандбол, художественная гимнастика, борьба на поясах, ушу, каратэ.

Общее описание деятельности по итогам работы за 2016 год.

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования Железнодорожного района города Ростова-на-Дону «Детско-юношеская спортивная школа № 5» соответствует заявленному виду «Школа» и категории «высшая» (приказ Управление образования города Ростова-на-Дону от 18.04.2012г. № 220).

Учредителем школы является муниципальное образование «Город Ростова-на-Дону». Функции и полномочия Учредителя школы осуществляет «Управление образования города Ростова-на-Дону» (далее по тексту - Учредитель).

Собственником имущества школы является муниципальное образование «Город Ростов-на-Дону». Функции и полномочия собственника имущества школы осуществляются Департаментом имущественно-земельных отношений г. Ростова-на-Дону и учредителем. Свидетельство о государственной регистрации права от 03.12.2015 г., регистрационная запись 61/61-01/089/2011-698, свидетельство о государственной регистрации права от 03.12.2015 г., регистрационная запись 61-61-01/622/2011-370, свидетельство о государственной регистрации права от 03.12.2015 г., регистрационная запись 61-61-01/2011-697.

Расписание занятий школы составлено в соответствии с требованиями СанПиН 2.4.4.3172-14, утвержденными постановлением главного государственного санитарного врача РФ от 4.07.2014г. № 41, Федеральных стандартов спортивной подготовки по культивируемым видам спорта и утверждено приказом по МБУ ДО ДЮСШ № 5. Образовательный процесс и процесс спортивной подготовки осуществляется ежедневно с 8-00 до 21-00 часа. Режим работы МБУ ДО ДЮСШ №5 г. Ростова-на-Дону утвержден приказом по школе.

Школа имеет лицензию (бессрочно) рег. № 5448 от 13.08.2015 г., выданную Региональной службой по надзору и контролю в сфере образования Ростовской области на осуществление образовательной деятельности.

Школа имеет лицензию (бессрочно), выданную Федеральной службой по надзору в сфере здравоохранения и социального развития № ФС-61-01-001723 от 20.09.2011 на осуществление медицинской деятельности.

Приоритетным направлением развития школы является обеспечение стабильной мотивации обучающихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом, сохранение преемственности в воспитании подрастающего поколения.

Основные задачи учреждения: обеспечение необходимых условий для личностного интеллектуального и физического развития, укрепления здоровья, личностного и профессионального самоопределения, творческого труда обучающихся; формирование их общей культуры; адаптация личности к жизни в обществе; организация содержательного досуга.

Цели, задачи, основные направления образовательного и тренировочного процесса отражены в разработанных администрацией школы программах:

1. Программа развития МБУ ДО ДЮСШ № 5 на 2015-2019 гг.

2. Школа педагогического мастерства.

3. Модель воспитательной системы.

4. Школа юного арбитра и других.

С 2015-2016 учебного года школа реализует новые виды программ, в том числе 6 программ спортивной подготовки, 7 дополнительных общеразвивающих общеобразовательных программ и 5 дополнительных общеразвивающих программ предпрофессиональной подготовки по культивируемым в школе видам спорта, по которым в настоящее время осуществляется тренировочный и образовательный процесс.

Содержание образовательного процесса в учреждении определяется дополнительными общеразвивающими общеобразовательными программами по видам спорта волейбол, ушу, ушу-таолу, каратэ, художественная гимнастика, универсальной программой по подготовке юных судей «Школа юного арбитра», принятыми методическим советом школы (протокол № 1 от 01.07.2015 г.) и утвержденными приказом по МБУ ДО ДЮСШ № 5 от 01.07.2015 № 346 и дополнительными предпрофессиональными программами по видам спорта волейбол, ушу, каратэ, художественная гимнастика, гандбол, принятыми методическим советом школы (протокол № 1 от 01.07.2015 г.) и утвержденными приказом по МБУ ДО ДЮСШ № 5 от 01.07.2015 № 346.

Содержание деятельности по спортивной подготовке определяется программами спортивной подготовки по видам спорта ушу, каратэ, борьба на поясах, волейбол, гандбол, художественная гимнастика, разработанными на основе Федеральных стандартов спортивной подготовки, принятыми методическим советом школы (протокол № 1 от 01.07.2015 г.) и утвержденными приказом по МБУ ДО ДЮСШ № 5 от 01.07.2015 № 346.

Образовательный, тренировочный процесс и процесс спортивной подготовки МБУ ДО ДЮСШ №5 осуществлялся как на собственной базе (три спортивных зала общей площадью 504,1 кв.м.), так и на базе 45 общеобразовательных учреждений на основании 45 договоров о безвозмездном пользовании нежилым помещением муниципальной собственности. Кроме того, образовательный и тренировочный процесс организован на базе НОУ «Учебный центр «Энергетик» согласно договору субаренды.

Единовременная (нормативная) пропускная способность спортивного сооружения МБУ ДО ДЮСШ № 5 рассчитана в соответствии с планово-расчетными показателями количества занимающихся, утвержденными приказом ГКФТ России от 04.02.1998 г. №44 и составляет:

- большой спортивный зал – 14 чел/см при занятиях спортом;
- малый зал – 12 чел/см при занятиях спортом.

При физкультурно-оздоровительных занятиях:

- большой зал – 35 чел/см;

- малый зал – 30 чел/см.

Согласно действующему законодательству в области физической культуры и спорта большой и малый спортивные залы школы имеют «Сертификат соответствия» и внесены во Всероссийский реестр объектов спорта.

В МБУ ДО ДЮСШ № 5 работают 58 основных (штатных) работников (без учёта 41 совместителя), в том числе штатных: тренеров-преподавателей - 37 чел., инструкторов-методистов - 2 чел., административные работники, специалисты и обслуживающий персонал – 20 чел.

Из числа педагогических работников имеют высшую квалификационную категорию 4 человека, первую квалификационную категорию – 24 человека. 34 педагогических работника имеют высшее профессиональное образование.

Из числа работающих в МБУ ДО ДЮСШ № 5 награждены ведомственными наградами 13 человек («Отличник физической культуры и спорта РФ», «Почетный работник общего образования Российской Федерации», Почетный знак «За развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации»), 4 человека награждены Почетными грамотами министерства образования и науки РФ, 2 чел. знаком отличия «За развитие спорта в г. Ростове-на-Дону». Директору школы Кутасову С.Е. Распоряжением Правительства РО от 22.09.2016 г. № 460 присвоено звание «Лучший работник образования Дона».

В 2016 году в ДОНГАУ курсовую переподготовку по специальности «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» прошли 17 сотрудников школы, в т.ч. 11 штатных работников и 6 совместителей.

Численность обучающихся в 2016 году составила 3017 чел.

Календарный план спортивно-массовых мероприятий МБУ ДО ДЮСШ №5 на 2017 год составляет более 400 мероприятий. Школа является базовой площадкой по подготовке спортивных сборных команд города Ростова-на-Дону и Ростовской области по культивируемым в школе видам спорта.

Сегодня 5 спортсменов отделения каратэ школы входят в основной состав спортивных сборных команд Российской Федерации: Гуглеватый Дмитрий Алексеевич, Исаева Виктория Владимировна, Оганисян Юрий Норайрович, Чеботарева Ирина Вячеславовна, Атоян Карина Геннадьевна.

В числе обучающихся школы бронзовые призеры Первенства России по волейболу, участницы чемпионата России по художественной гимнастике, победитель молодежного Чемпионата России по каратэ Виктория Исаева и его призеры – Дмитрий Гуглеватый и Надежда Щетникова, чемпион Европы по каратэ Юрий Оганисян, бронзовый призер Чемпионата мира по каратэ Виктория Исаева. Гандболисты школы – бронзовые призеры Чемпионата России среди мужских команд Высшей Лиги.

В 2016-2017 учебном году школой организовано и проведено 43 соревнования, в том числе 34 на муниципальном и 9 на региональном уровне. Всего 2321 занимающихся школы приняли участие в 150 соревнованиях, в т.ч. 40 городских, 54 региональных, 9 ЮФО, 41 всероссийском, 6 межрегиональных. Принимая участие в соревнованиях, обучающиеся и спортсмены школы заняли 1814 первых, 1066 вторых и 1000 третьих мест, выполнили установленные разрядные нормативы. В 2016 году 720 чел. – выполнили массовые разряды, 45 чел. – 1-й сп. разряд и 21 чел. выполнили норматив КМС. На 1 января 2017 года присвоено и подтверждено 446 массовых разрядов, 57 первых спортивных разрядов, 41 кандидат в мастера спорта и 2 Мастера спорта России.

Поддерживая свои спортивные традиции, ежегодно школа проводит цикл открытых соревнований, посвященных памяти старейших тренеров школы: волейболистов Ивана Федоровича Валова и Владимира Михайловича Кулиша; гандболистов: тренера школы Александра Ивановича Руденко и воспитанника школы Сергея Лазнева, который героически погиб, спасая людей во время пожара в ночном клубе «Хромая лошадь».

В связи с переходом школы на реализацию новых видов программ, методическим отделом организована работа по подготовке дидактического материала к программам спортивной подготовки, образовательно-оздоровительной программе «Лето...» и другим.

На базе МБУ ДО ДЮСШ № 5 и силами ее педагогического коллектива проводятся городские, областные и всероссийские спортивные и физкультурные мероприятия, судейские семинары, мастер-классы, учебно-практические семинары по культивируемым в школе видам спорта.

С целью повышения уровня профессионального мастерства тренеров-преподавателей, судейского корпуса и специалистов школы в соответствии с планом проведения локальных мероприятий по повышению профессиональной компетенции педагогических работников и тренеров-преподавателей школы в 2016-2017 учебном году проведено 10 учебно-практических судейских и обучающих семинаров для тренеров-преподавателей и специалистов школы.

С целью совершенствования уровня образовательного и тренировочного процесса, повышения педагогического мастерства тренеров-преподавателей школы, обмена передовым опытом работы, организации обучения молодых специалистов в 2017 году методическим отделом организовано проведение 12 открытых тренировочных занятий на отделениях по видам спорта. Проведен рейтинг открытых занятий.

В школе работает психологическая служба, введена ставка педагога-психолога, который согласно должностной инструкции осуществляет работу по психологическому сопровождению образовательного процесса и процесса спортивной подготовки в МБУ ДО ДЮСШ № 5. Психологическая служба в лице педагога-психолога Цуцкиридзе Е.Г. руководствуется в работе общими положениями деятельности педагога-психолога образовательного учреждения и нормативно-правовыми документами в области практической психологии.

Педагогу-психологу установлена 18 - часовая рабочая неделя, из них:

- 9 часов предусмотрено использовать на индивидуальную, групповую, профилактическую, диагностическую, коррекционную, развивающую работу с обучающимися (воспитанниками).
- 9 часов – на подготовку к индивидуальной и групповой работе с обучающимися (воспитанниками), обработку, анализ, обобщение, комментарий полученных результатов, подготовку к экспертно-консультационной и профилактической работе с педагогами и воспитателями, заполнение аналитической и отчетной документации, на организационно-методическую работу, повышение квалификации, самообразование, супервизорство и другую.

Выполнение указанной работы педагогом-психологом осуществляется как непосредственно на рабочем месте (при обеспечении администрацией образовательного учреждения необходимых условий работы с учетом специфики и требований профессиональной деятельности педагога-психолога), так и за его пределами, что предусматривается правилами внутреннего распорядка образовательного учреждения.

Рабочее время психолога организуется с учетом норм практической психологической работы с детьми разных возрастов и различными категориями взрослых.

Психологической службе МБУ ДО ДЮСШ № 5 определены:

1. Следующие виды деятельности:

- Диагностика;
- Развивающая и коррекционная работа;
- Консультирование;
- Просветительская работа;
- Организационно-методическая работа;

- Инновационная деятельность.

2. Следующие направления деятельности:

- Разработка и реализация программ сопровождения.
- Психолого-педагогическое сопровождение развития обучающихся групп риска, возникновения школьной дезадаптации.

Педагог-психолог работает в соответствии с планом работы, в котором содержатся следующие виды деятельности:

1. Диагностика мотивации к обучению, степени социальной адаптации детей, общих творческих способностей, стрессоустойчивости, уровня сплоченности обучающихся; индивидуальная диагностика обучающихся и др.
2. Развивающая и коррекционная работа: разработка совместно с педагогами стратегии психолого-педагогической поддержки ребенка; профилактика эмоционально-волевого истощения (при подготовке к соревнованиям, конкурсам), коррекция социальной дезадаптации: различные тренинги.

С 2017 года на базе школы работает **областная инновационная экспериментальная площадка**, в 2017 году она получила статус **федеральной**, заключен договор с ФГАУ ФИРО по совместной реализации инновационного проекта на тему: «Разработка критериев психологического обеспечения спортсменов в спортивных единоборствах в условиях внедрения в тренировочный процесс инновационных стандартов спортивной подготовки» (приказ ФИРО № 405 от 25.09.2017 г.).

Публикации. В 2017 году опубликованы следующие материалы:

Место публикации	Тема публикации	Автор(ы)	Отметка об исполнении
Альманах педагога	Дополнительная общеразвивающая общеобразовательная программа в области физической культуры и спорта. Вид спорта ушу дисциплина. Таолу	Черемисин В.В. Соловьева Н.И.	Свидетельство о публикации АА № 11917 от 11.01.2017 г.

В МБУ ДО ДЮСШ №5 реализуется **уникальная летняя оздоровительная кампания**, которая охватывает свыше 600 обучающихся школы. В летний период организуется работа 15 спортивно-оздоровительных лагерей, на базе которых проводятся походы, тренировочные сборы, семинары (в том числе международные), осуществляется работа с детьми по месту жительства и это всё на фоне продолжающегося тренировочного процесса. В 2016-2017 учебном году программа летнего отдыха претерпела значительные изменения: открыты новые места дислокации лагерей, обновлены программное и методическое обеспечение проведения лагерей, разработаны локальные акты, регламентирующие организацию лагерей и требования к качеству их организации, детям и их родителям предложены новые формы, а также организуется тренировочный сбор за пределами Российской Федерации в Китайской народной республике. Организация летнего оздоровительного отдыха для детей в МБУ ДО ДЮСШ №5 неоднократно отмечалась Министерством общего и профессионального образования Ростовской области и Министерством по физической культуре и спорту Ростовской области, как лучшая, реализуемая на территории Ростовской области.

Школа наряду со спортивной деятельностью последовательно реализует в образовательном и тренировочном процессе, а также в период летнего отдыха детей

многолетние **программы по воспитательной работе**. В соответствии с разработанной в школе Моделью воспитательной системы педагоги школы помогают детям не только выявить и развить их физические способности, но и воспитывать в них потребность в формировании позиции «жизненного успеха». Данная работа осуществляется на основании разрабатываемых на отделениях по видам спорта, а также лично каждым тренером-преподавателем планов воспитательной работы. В целях пропаганды физической культуры и спорта средствами фотоискусства школа объявила среди воспитанников конкурс спортивной фотографии «Спорт в объективе» и много других интересных и познавательных мероприятий воспитательного характера.

Школа осуществляет содействие в популяризации в информационном пространстве традиционных российских культурных, в том числе эстетических, нравственных и семейных ценностей и норм поведения.

В 2016 школа продолжила работу, начатую 6 лет назад, по **развитию волонтерского движения**. Сегодня в списках членов волонтерского движения 20 тренеров-преподавателей школы, 30 обучающихся школы, 25 родителей (законных представителей) наших спортсменов. В настоящее время оно осуществляется по нескольким направлениям деятельности МБУ ДО ДЮСШ№5:

1. Волонтеры (обучающиеся, школы, их родители и тренеры школы) привлекаются к организации летней оздоровительной кампании МБУ ДО ДЮСШ№5, которая охватывает ежегодно около 600 обучающихся школы и проводится на базе 15 спортивно-оздоровительных лагерей.
2. Обучающиеся школы, прошедшие обучение согласно разработанной в школе программе «Школа юного арбитра», в качестве судей, помощников судей, судей-информаторов, курьеров и т.д. постоянно принимают участие в организации и проведении соревнований различного уровня: от школьных до областных и всероссийских.
3. Наиболее активные родители обучающихся школы в качестве волонтеров принимают участие в организации воспитательной работы с обучающимися школы (проведении экскурсий, сопровождении спортсменов на соревнования, в том числе выездные).

В течение 12 лет школа активно работает в направлении развития **социального партнерства**.

Цель партнерства: привлечение дополнительного финансирования.

Социальные партнеры: спортивные федерации ушу, каратэ, художественной гимнастики Ростовской области, Федерация традиционного ушу России, общественная организация (РРОФ ФПСИОИ) и др. организации.

Результат социального партнерства: только в течение 2017 финансового года социальные партнеры выделили на развитие школы около одного млн.руб.

Средства социальных партнеров направлены для:

- проведения тренировочных сборов,
- командирования спортсменов школы для участия в различных соревнованиях всероссийского и международного уровня за пределами города Ростова-на-Дону и области, а также за границей (Китай, Италия, Гонконг и т.д.),
- реализации совместных проектов и другие расходы.

Формирование и исполнение финансового обеспечения муниципальных услуг. Финансовое обеспечение муниципальных услуг МБУ ДО ДЮСШ №5 в 2017 году осуществлялось за счет средств бюджета города, в соответствии с планом финансово-хозяйственной деятельности муниципального учреждения и детализацией расходов к бюджетной заявке на условиях предоставления субсидии в рамках классификации расходов.

Повышение престижа школы на уровне города и Ростовской области.

В 2017 году школа принимала участие в:

- Областном открытом смотре-конкурсе министерства по физической культуре и спорту Ростовской области среди спортивных школ на лучшую постановку работы по подготовке спортивного резерва за 2016 год- 1 место;
- Конкурсе Администрации г. Ростова-на-Дону «Лучший в сфере «Физическая культура и спорт в г. Ростове-на-Дону» в номинации «Лучшая муниципальная школа» за 2016-2017 учебный год- 4 место;
- Всероссийском конкурсе «Волонтерское движение» 1-е место (Кутасов С.Е., Соловьева Н.И., Ковалева Н.Е., Кутасова М.Е.).

Адрес интернет-ресурса школы: www.sport-shkola.ru

5. Основные направления программы и ожидаемые результаты

5.1 Создание условий для повышения качества и эффективности образовательного процесса школы

Содержание деятельности	Ожидаемые результаты
1. Дальнейшая разработка и внедрение дополнительных программ психологического сопровождения, способствующих оптимизации образовательного процесса.	1. Сохранение, укрепление и развитие психического и психологического здоровья обучающихся, тренеров, родителей (опекунов, законных представителей), педагогов и других участников образовательного учреждения.
2. Использование результатов опытно-экспериментальной и исследовательской работы в учебно-воспитательном процессе школы и распространение научно-методического и психолого-педагогического опыта работы школы в районе, городе, области, РФ, на международном уровне.	2. Получение обучающимся, тренерами родителями (опекунами, законными представителями) своевременной полноценной психологической поддержки и помощи.
3. Диагностика и выявление психологических особенностей тренеров и обучающихся.	3. Выявление способностей скрытых ресурсов.
4. Поддержка тренеров и обучающихся, родителей (опекунов, законных представителей).	4. Развитие физических и творческих способностей.
5. Диагностика психологического климата в группах.	5. Формирование всесторонне развитой, социально-активной личности.
6. Создание благоприятного психологического климата в группах.	6. Результативность спортсменов.
7. Осуществление коррекции девиантного и ассоциального поведения обучающихся.	
8. Развитие способностей.	

IV. Список литературы

1. Обухова Л.Ф. Детская психология: теории, факты, проблемы. - 3-е изд., стер. - М.: Тривола, 1998. - 352 с.
2. Эльконин Д.Б. Детская психология: Учебное пособие / Ред. -сост. Б.Д. Эльконин. М., 2008. – 384 с.
3. Выготский Л.С. Собрание сочинений в 6 томах. – М., 1984
4. Детство идеальное и настоящее: сборник работ современных западных ученых: Пер. с англ./ Под ред. Е.Р.Слободской. – Новосибирск, 1994.
5. Личко А.Е. Психопатии и акцентуации характера у подростков. – М., 1983.
6. Осницкий А.К. Психологический анализ агрессивных проявлений учащихся. / Вопр. психол. – 1994 – № 3.

7. Старовойко Е.Б. «Культурная психология личности». Гаудеамус, 2007
8. Спиваковская А.С. Профилактика детских неврозов. – М., 1988.
9. Цукерман Г.А. Психология саморазвития: задачи для подростков и их педагогов. – М., 1994.
10. *Лексеев А. В. Себя преодолеть! М.: ФиС, 1978.*
11. *Баландин В. И., Блудов Ю. М, Плахтиенко В. А.* Прогнозирование в спорте. М.: ФиС, 1986.
12. *Белкин А. А.* Идеомоторная подготовка в спорте. М.: ФиС, 1983.
13. *Вяткин Б. А.* Роль темперамента в спортивной деятельности. М.: ФиС, 1978.
14. *Вяткин Б. А.* Управление психическим стрессом в спортивных соревнованиях. М.: ФиС. 1981.

15. Интернет ресурсы:

16. <https://studfiles.net/preview/3799848/page:40/>
17. <https://vsetesti.ru/224/>
18. Психоаналитическая библиотека - www.e-psy.ru/html/archive/
19. Библиотека Психея - www.psycheya.ru/
20. Библиотека Юнгланд - www.jungland.ru/Library/
21. Библиотека My Word - psylib.myword.ru/index.php?autom

V. Приложения

Приложение № 1

Форма заполнения отчета о работе (за год).

Аннотация

По итогам своей профессиональной деятельности за год психолог готовит отчет, который представляется руководителю образовательного учреждения, утверждается его подписью и печатью. Копия годового отчета направляется методисту муниципальной методической службы.

В отчете отражаются все виды деятельности в соответствии с планом работы и текущей отчетной документацией. Отчет должен включать качественные и количественные показатели по видам деятельности. При написании отчета педагог-психолог обязан соблюдать принцип анонимности и конфиденциальности, что выражается в представлении только общих результатов и сравнительных характеристик. Анализируя выполнение поставленных на год задач, педагог-психолог указывает возникшие затруднения, проблемы, прописывает перспективы работы на следующий учебный год.

Примерная структура отчета.

1. Цели, задачи и направления деятельности в _____ учебном году.
2. Профессиональная деятельность по направлениям:
 - диагностическая работа,
 - просвещение и профилактическая работа,
 - консультативная деятельность,
 - коррекционная / развивающая работа,
 - экспертная деятельность,
 - организационно-методическая деятельность.
3. Повышение квалификации:

- 3.1. образовательные курсы, проблемные семинары (место обучения, результат, сроки, количество часов);
- 3.2. прохождение аттестации (форма, присвоенная категория, дата).
- Анализ актуальных проблем профессиональной деятельности.
- Перспективные направления работы на следующий год.

Приложение №2

Формы заполнения журналов

Аннотация

В графе «Консультируемый» указывается имя, возраст, секция, должность обратившегося. В случае анонимного обращения информация кодируется. В графе «Повод обращения» фиксируется формулировка повода обращения. В графе «Проблема» в общих чертах обозначается характер проблемы, затруднений, с которыми клиент обратился за психологической помощью. Например, трудности в обучении, проблемы во взаимоотношениях с взрослыми, нарушения школьной адаптации. В графе «Результат» указывается характер рекомендаций по результатам консультативной беседы. Например, направление на ПМПК, повторное консультирование, коррекционная работа, разработка рекомендаций

Формы заполнения журнала консультаций

№ п/п	Дата	Консультируемый	Повод обращения	Проблема	Результат

Журнал учета экспертных видов работ

№ п/п	Дата	Содержание работы	Примечание

Журнал учета организационно-методических видов работ

№ п/п	Дата	Содержание работы	Примечание

Журнал учета индивидуальных и групповых форм работы

Групповая коррекционная / развивающая работа

1 страница

№ п/п	Число, месяц	Список участников											

2 страница

Название программы _____

Число, месяц	Тема	Примечание

Индивидуальная коррекционная / развивающая работа

1 страница

Фамилия Имя _____

Класс / группа _____

Возраст _____

Проблема _____

Цели и задачи коррекционной / развивающей работы _____

Программа _____

Сроки проведения _____

Режим работы _____

Сильные стороны развития ребенка	Слабые стороны развития ребенка

Результаты коррекционной / развивающей работы

положительная динамика динамика незначительная динамика отсутствует

Рекомендации _____

_____ / _____ /

дата завершения работы

подпись

расшифровка

2 страница

Содержание коррекционной / развивающей работы

№ п/п	Дата	Краткое содержание занятия	Примечание

Просвещение и профилактическая работа

№ п/п	Дата	Адресат	Форма, степень участия	Тема	Примечание

Приложение № 3

Расписка и договор для родителей

ДОГОВОР С РОДИТЕЛЯМИ (ОПЕКУНАМИ) О РАЗРЕШЕНИИ НА РАБОТУ ПСИХОЛОГА С РЕБЕНКОМ

Руководствуясь ч. 3ст. 42, п 6ч. 3 ст. 44 федерального закона РФ "об образовании Российской Федерации" согласен(а) на психологическое сопровождение моего ребёнка.

Психологическое сопровождение ребёнка включает в себя: психологическую диагностику, наблюдение в период адаптации, участие в развивающих занятиях, при необходимости посещение ребёнком развивающей группы индивидуально, консультирование родителей.

Психолог обязуется:

- предоставлять информацию о результатах психологического обследования ребёнка при обращении родителей (опекунов);
- не разглашать информацию, полученную в процессе индивидуальной беседы с

ребёнком и его родителями

Конфиденциальность может быть нарушена в следующих ситуациях:

- Если ребёнок сообщит о намерении нанести серьёзный вред себе или другим лицам.
- Если ребёнок сообщит о жестоком обращении с ним или другими.
- Если материалы работы будут затребованы правоохранительными органами.

О таких ситуациях Вы будете информированы

Родители (опекуны) имеют право:

- обратиться к психологу по интересующему вопросу
- отказаться от психологического сопровождения ребёнка (или отдельных его компонентов, указанных выше), предоставив психологу заявление об отказе.

Настоящий договор составлен в соответствии с законодательством РФ (Конституция РФ, Закон об образовании, Федеральный закон РФ о правах ребенка и др.), Положением о Психологической службе образования, Этическим кодексом психолога и предполагает персональную ответственность психолога за соблюдение оговоренных с его стороны прав и обязанностей.

С условиями согласен(а)

Фамилия имя ребенка	Подпись родителей (опекунов)

<p>Я, _____ фамилия, имя, отчество родителя (опекуна законного представителя) согласна (-ен) на работу психолога с моим ребёнком _____, фамилия, имя ребенка, год рождения посещающим (-ей) занятия МБУ ДО ДЮСШ № 5 _____ « ____ » _____ Г. _____ число подпись</p>
--

Приложение № 4

**Карта личности по К. К. Платонова (адаптированная для ДЮСШ)
Аннотация**

Карта личности, разработанная доктором психологических и медицинских наук, профессором К.К. Платоновым, – это «краткая характеристика, составленная применительно к концепции динамической функциональной структуры личности и содержащая систематизированный перечень ее основных элементов». Структура личности, по К.К. Платонову, состоит из четырех основных подструктур, к которым присоединяются такие обобщенные свойства личности, как характер и способности. Карта личности включает описание структурных характеристик личности, дополняемое биографическими данными, а также сведениями о состоянии здоровья и условиях жизни обследуемого. Она позволяет всесторонне подойти к изучению личности человека, в частности спортсмена, особенно при первоначальном знакомстве с ним, а также используется при выборе средств

и методов педагогических воздействий. Заполнение карты личности предваряется инструкцией. Ее рекомендуется составлять лицам, хорошо знающим обследуемого. При этом желательно, чтобы эксперты находились с ним в разнообразных и неформальных взаимоотношениях (например, начальник, подчиненный, член команды, член семьи и т.д.). Возможно также заполнение карты методом самооценки.

Инструкция:

Каждая черта личности, учитываемая картой, определяется по выраженности одним из пяти баллов:

5 – названная в карте черта личности развита очень хорошо, ярко выражена, проявляется часто и в различных видах деятельности, являясь чертой характера;

4 – заметно выражена, но проявляется не постоянно, хотя противоположная ей черта проявляется очень редко;

3 – она и противоположная ей черта личности выражены не резко и в проявлениях уравнивают одна другую, хотя обе проявляются не часто;

2 – заметно более выражена и чаще проявляется противоположная названной черта личности;

1 – противоположная названной черта личности проявляется часто и в различных видах деятельности, являясь чертой характера;

0 – если заполняющий карту не имеет сведений для оценки данной черты.

Балл 3 и знак «=» должны встречаться чаще других.

Карта личности – это только форма фиксации имеющихся сведений о личности. Учет и оценка каждой черты личности должны опираться на знание определенных типичных случаев из жизни человека, на которого заполняется карта, его действий и поступков, в которых проявляется каждая предусмотренная картой черта личности. Если этих сведений нет, тогда ставится балл 0. Карта личности может заполняться как на основе самооценки, так и на основе оценок одним или несколькими лицами, знающими данного человека. В последнем (наилучшем) случае, т.е. при применении метода обобщения независимых характеристик (МОНХ) в итоговой карте выставляется обобщенный балл. Способ заполнения карты – подчеркивание.

Карта личности

Способ заполнения: самооценка; оценка; МОНХ « » 20.. г.

Фамилия И. О. _____ группа _____

Возраст _____ образование _____

Специальность _____

Состояние здоровья

Отношение к здоровью

Жизненные обстоятельства:

Учеба

Семья

Ф.И.О. родителей (опекунов, законных представителей)

Дополнительные данные:

Проявление способностей:

1. Психомоторные
2. Спортивные
3. Артистические
4. Художественные
5. Технические
6. Математические
7. Организаторские
8. Нравственные

9. Правовые
Прочие, наиболее отчетливо выраженные способности

Черты характера:

1. Идейность
2. Патриотизм
3. Принципиальность
4. Коллективизм
5. Оптимизм
6. Конфликтность
7. Коммуникабельность

Прочие, наиболее отчетливо выраженные черты характера

Структура личности

I. Социально-обусловленная подструктура

1. Общая направленность:

- а) уровень
- б) широта
- в) интенсивность
- г) устойчивость
- д) действенность

2. Отношение:

- а) к труду
- б) к людям
- в) к себе

II. Подструктура опыта

Культура:

- а) психомоторная
- б) спортивная
- в) театральная
- е) поведения

III. Биологически обусловленная подструктура

1. Темперамент:

- а) сила
- б) подвижность
- в) уравновешенность

2. Патологические изменения личности

IV. Подструктура индивидуальных особенностей психических процессов

1. Эмоциональная возбудимость
2. Эмоционально-моторная устойчивость
3. Стеничность эмоций
4. Внимательность
5. Продуктивность памяти
6. Критичность мышления
7. Сообразительность
8. Творческое воображение
9. Воля:
 - а) самообладание
 - б) целеустремленность
 - в) инициативность
 - г) настойчивость
 - д) решительность

10. Дисциплинированность

По динамике каждая черта личности определяется одним из трех признаков:

раньше было менее свойственно, теперь более, развивается, улучшается;
остается без изменения;
раньше было более свойственно, ухудшается.
Динамика оценивается за последние 3 года, если это особо не оговорено.

Приложение № 5

Многофакторный личностный опросник

Аннотация

Много факторный личностный опросник, разработан, педагогом – психологом Цуцкиридзе К.Г. – опросник составлен применительно к ДЮСШ. Рассчитан на группу любой гендерной принадлежности возраста 12 – 18 лет. Состоит из 16 шкал:

Фактор А (шизотимия-аффектомия)

Фактор С (степень эмоциональной устойчивости)

Фактор G (степень принятия моральных норм).

Фактор Н (робость, застенчивость - смелость, авантюризм)

Фактор I (реализм - сензитивность)

Фактор О (самоуверенность - склонность к чувству вины)

Фактор Q2 (степень групповой зависимости)

Фактор Q3 (степень самоконтроля)

Фактор Q4 (степень внутреннего напряжения)

Шкала психопатии — направлена на диагностику социопатического типа личности;

Шкала гипомании (Ма) — определяется степень «близости» обследуемого гипертимному типу личности;

Шкала социальной интроверсии — диагностика степени соответствия интровертированному типу личности.

Шкала «лжи» — предназначена для оценки искренности обследуемого;

Импульсивность

Оптимистичность (Гипомания)

Интроверсия

Инструкция: 1. Вам будет предъявлена целая серия разных утверждений. Оценивая каждое из них не тратьте много времени на раздумья. Наиболее естественна первая непосредственная реакция. Внимательно вчитывайтесь в текст, дочитывая до конца каждое утверждение и оценивая его как верное или неверное по отношению к Вам. Старайтесь отвечать искренно, иначе Ваши ответы будут распознаны как недостоверные и опрос придется повторить. Разбирайтесь с опросником как бы наедине с самим собой - "Какой я на самом деле?". Тогда Вам будет интересна интерпретация полученных данных. Она касается лишь особенностей Вашего темперамента. Если Ваш ответ - "верно", то поставьте крестик в регистрационном листе над соответствующим опроснику номером. Если Ваш ответ - "неверно", то поставьте крестик под соответствующим номером. Обращайте внимание на утверждения с двойными отрицаниями (например, "У меня никогда не было припадков с судорогами": если не было, то Ваш ответ - "верно", и, наоборот, если это с Вами было, то ответ "неверно").

2. Если некоторые утверждения вызывают большие сомнения, ориентируйтесь в Вашем ответе на то, что все-таки предположительно больше свойственно Вам. Если утверждение верно по отношению к Вам в одних ситуациях и неверно в других, то остановитесь на том ответе, который больше подходит в настоящий момент. Лишь в крайнем случае, если утверждение к Вам вообще не подходит, Вы можете поставить крестик там, где написано "затрудняюсь ответить" под номером этого утверждения на регистрационном листе. Однако избыток ответов " затрудняюсь ответить", в регистрационном листе также приведет к недостоверности результатов. Отвечая даже на

достаточно интимные вопросы, не смущайтесь, так как Ваши ответы никто не станет читать и анализировать: вся обработка данных ведется автоматически для подсчета общего результата.

3. Обратите внимание на ряд вопросов, каждый из которых имеет три варианта ответа. Ваша задача состоит в том, чтобы из трех предложенных вариантов ответа выбрать один, отражающий ваше мнение или являющийся правильным по вашему мнению. Выбрав вариант ответа ("А", "В" или "С") также поставьте крестик в регистрационном листе над соответствующим опроснику номером.

Опросник

1. Моя повседневная жизнь полна событий, интересующих меня
2. Бывает так, что когда я собираюсь выступать, у меня начинают дрожать немного руки и колотиться сердце?
3. Когда старшие меня в чем-либо поправляют я могу слушать их замечания, не перебивая
4. Думаю, что успех в жизни, скорее, зависит от случая, чем от расчета
5. Я верю, что сны всегда сбываются
6. Я предпочел бы получить в подарок: **А. книгу стихов и пьес; В. книгу о спортсменах; С. не могу сказать.**
7. Если бы волшебник превратил вас в дерево, вы предпочли бы быть: **А. одинокой, величественной сосной на вершине утеса; В. яблоней во фруктовом саду; С. не уверен.**
8. Учеба дается мне ценой значительного напряжения
9. Если я лишусь любимого занятия, жизнь для меня потеряет всякий смысл
10. Меня иногда беспокоят никчемные мысли, от которых не могу отвлечься? **А. да; В. нет; С. среднее между, а) и б.)**
11. Если я на глазах у людей совершаю какую-то глупость, я могу отделаться шуткой и вести себя как ни в чем ни бывало
12. Я считаю, что неразумно брать на себя лишние хлопоты только ради того, чтобы быть вежливым
13. У меня больше друзей, чем у некоторых моих одноклассников
14. Для меня в любом деле важнее не его исполнение, а конечный результат
15. Временами мне в голову приходят такие нехорошие мысли, что о них лучше не рассказывать
16. Если я начал какое-то дело, то каждый знает, что я его доведу до конца
17. Моя жизнь веселее, чем жизнь других членов моей семьи и моих друзей
18. Я считаю, что жизнь ко мне беспощадна
19. Если вам в спешке приходится принимать решение, то отсесть ли вы довольным этим решением? **А. как правило, да; В. очень редко; С. иногда.**
20. Предпочли бы вы потратить полчаса на чтение книги: **А. про путешествия и открытия; В. смешной и веселой; С. трудно сказать.**
21. Временами мне очень хотелось покинуть дом
22. Когда у меня есть дела, то я обычно: **А. с трудом заставляешь себя начинать; В. садишься без и промедления сразу берешься за дело; С. трудно сказать**
23. Временами у меня бывают приступы смеха или плача, которые я не могу контролировать
24. Я считаю, что люди больше страдают от неудач на работе, чем от плохих взаимоотношений с близкими.
25. Если у вас есть несколько свободных минут, вы бы предпочли: **А. побеседовать с другом; В. почитать что-нибудь интересное; С. трудно сказать.**
26. Я считаешь, что глупо всегда следовать моде
27. Мне кажется, что нет такого человека, который понимал бы меня
28. Мне кажется, многие из моих одноклассников считают меня своим близким другом
29. По моему мнению, большинство людей живут далекими целями, а не близкими.

30. При оживленном споре с друзьями я часто не высказываешь свое мнение, если даже считаю, что оно лучше мнения других.
31. Я бываю иногда настолько нервным и возбужденным, что меня раздражают внезапные звуки
32. Я бы хотела (хотел) быть певицей (певцом)
33. Разговаривая иногда с неприятными мне людьми, я взвешиваю свои слов
34. Читая о великих подвигах или героях, я испытываю: **А. как правило, желание самому совершать их; В. нередко считаешь, что такие дела не для тебя; С. может быть.**
35. Иногда мне хочется выругаться
36. Бывало так, что перед сном мне в темноте иногда мерещились человеческие лица и фигуры
37. Даже в обычной работе я стараюсь усовершенствовать некоторые ее элементы
38. В жизни у меня было больше успехов, чем неудач.
39. Я замечаю, что мне трудно стало сосредоточиться на определенной задаче или работе
40. Эмоциональные люди мне нравятся больше, чем деятельные
41. У меня бывают странные и своеобразные переживания
42. Перед экзаменом /или другим волнующим событием/ мой аппетит не хуже, чем обычно? **А. да, не хуже; В. нет, аппетит хуже; С. среднее между, а) и б)**
43. Если бы люди не интриговали против меня, я бы добилась гораздо большего
44. Я редко беспокоюсь о своем здоровье
45. Когда другие вмешиваются в мою работу, я бываю иногда настолько рассержен(рассержена), что мог(могла) бы оттолкнуть их?
46. У меня никогда не было неприятностей из-за моего поведения, связанного с вопросами пола
47. Моей семье не нравится работа, которую я выбрала (выбрал) (или собираюсь выбрать)
48. Я не всегда говорю правду
49. Мои родители слишком строго контролировали меня.
50. Такие предметы, как математика (или естественные науки) нравятся мне больше, чем литература (или гуманитарные науки)?
51. Я человек общительный
52. Мне часто приходилось выполнять указания лиц, знающих меньше меня
53. Я не каждый день читаю передовицы в газетах
54. Терпения во мне больше, чем способностей
55. Я расстраиваюсь из-за того, что люди называют меня беспечным(беспечной) или невнимательным (невнимательной)?
56. Я вела(вел) неправильный образ жизни
57. Мои близкие считают меня ленивым.
58. Временами я так настаиваю на своем, что окружающие теряют терпение
59. Другие мне кажутся счастливее меня
60. Я значительная личность
61. Поглощенный мыслями об успехе, я могу забыть о мерах предосторожности.
62. Иногда я бываю сердитой (сердитым)
63. Бывает, что я нередко испытываю тревогу, оглядываясь на прошлый день?
64. Невзирая на опасность, я хотел (хотела) бы поохотиться на тигра?
65. Меня легко переубедить
66. Мне сейчас трудно отказаться от надежды добиться чего-либо в жизни
67. Думаю, что в моих неудачах повинны, скорее, обстоятельства, чем я сам (сама)
68. Иногда я откладываю на завтра то, что должна (должен) сделать сегодня
69. Я не против, если меня используют как мишень для насмешек

70. Если бы вы проводили лето на берегу моря, что бы вам больше понравилось: **А. собирать морские раковины; В. заниматься в секции водных лыж; С. трудно сказать**
71. Я часто совершаю поступки, о которых потом сожалею (сильнее и чаще, чем другие)
72. Я очень редко ссорюсь с членами моей семьи
73. Если группе друзей нужно, чтобы кто-то один высказался за всех, это обычно делаете вы: **А. да; В. Нет; С. иногда.**
74. Временами я испытываю непреодолимую потребность причинить кому-нибудь вред или сделать что-нибудь неприличное
75. Думаю, что я уверенный в себе человек.
76. Я люблю ходить в гости или в другие места, где бывает много шумных забав
77. Лень, а не сомнение в успехе вынуждает меня часто отказываться от своих намерений.
78. Я встречала (встречал) проблемы с таким множеством решений, что мне трудно было остановиться на одном из них
79. Я усердный человек.
80. Я считаю, что женщина в половом отношении должна иметь такую же свободу, как и мужчина
81. Ради успеха я могу рискнуть, даже если шансы невелики.
82. Самая трудная борьба для меня - это борьба с самой собой
83. Я обычно: **А. в одном и том же устойчивом настроении; В. то полон (полна) сил, то чувствую себя измученным (измученной); С. трудно сказать.**
84. Иногда, когда я себя плохо чувствую, я бываю раздражительной (раздражительным)
85. Я могу работать не отрываясь, даже когда кругом шум и суета?
86. Большую часть времени у меня такое чувство, как будто я сделала (сделал) что-то плохое или злое
87. Если кто-нибудь пользуется вещами без разрешения, то я обычно: **А. говорю, что не возражаю; В. очень сержусь; С. трудно сказать.**
88. Большую часть времени я чувствую себя счастливой (счастливым)
89. Некоторые люди так любят командовать, что мне хочется все сделать наоборот, даже если я знаю, что они правы
90. Когда все идет гладко, моя энергия усиливается
91. Я знаю, что есть люди, настроенные против меня
92. Мои близкие обычно не разделяют моих планов.
93. Я никогда не шла (шел) на опасное дело ради сильных впечатлений
94. Принимая решения, я стараюсь учесть все до мельчайшей детали:
95. Большинство людей честны только потому, что боятся наказания
96. В школе меня иногда вызывали к директору за прогулы
97. Если бы я был (была) журналистом, я писал (писала) бы, скорее, об оригинальных изобретениях людей, чем о происшествиях.
98. Мне часто хочется делать противоположное тому, что от меня требуют.
99. Моя речь такая же, как всегда (не быстрее, не медленнее, без хрипоты и затруднений в произношении).
100. Мои манеры за столом у себя дома не так хороши, как в гостях.
101. Я считаю, что большинство людей ради выгоды скорее поступят нечестно, чем упустят случай.
102. Мне нравится драматургия.
103. Я знаю, кто виноват в большинстве моих неприятностей (не имея в виду себя).
104. У меня никогда не было кровавой рвоты или кашля с кровью.
105. Я обижаюсь на друзей, если они посмеиваются над моими маленькими странностями или непохожестью на других, особенно если дело касается моей одежды: **А. да; В. нет; С. иногда.**

106. Временами мои мысли текут быстрее, чем я успеваю их высказывать
107. Я перехожу улицу в неполюженном месте, когда уверена (уверен), что меня не заметит милиционер
108. Я считаю, что в моем доме жизнь идет не хуже, чем у большинства моих знакомых.
109. Многие из моих одноклассников считают меня своим близким другом?
110. Критика и замечания ужасно обижают и ранят меня.
111. Мое поведение в значительной мере определяется правилами и привычками окружающих меня людей.
112. В детстве я была (был) в такой компании, где все во всем стояли друг за друга.
113. Предпочли бы вы пойти: **А. музей, где можно увидеть что-то интересное; В. многолюдную компанию; С. трудно сказать.**
114. Временами меня так и подмывает вступить с кем-нибудь в драку.
115. Я часто многое теряю из-за того, что не могу достаточно быстро принять решение.
116. Кем бы вы восхищались больше: **А. великим поэтом или писателем, который считается современным в кругу твоих сверстников; В. летчиком-космонавтом; С. трудно сказать.**
117. Я теряю терпение с людьми, которые обращаются за советом или как-нибудь иначе отвлекают меня во время серьезной работы.
118. В игре мне приятнее выигрывать, чем проигрывать.
119. У меня довольно постоянный вес.
120. Если я строю какие-то планы, ты всегда совершенно уверен (уверена), что все, что я задумал (задумала), пройдет удачно.
121. У меня бывают такие состояния, когда я не осознаю, что делаю.
122. Я считаю, что меня часто незаслуженно наказывали.
123. Часто ли бывает так, что вы делали то, что не следовало бы делать?
124. Как по-вашему, родители (воспитатели) имеют право сурово наказывать детей, если те грубят им?
125. Мне нравится иметь значительных людей среди моих знакомых, так как это повышает мой престиж.
126. Мне страшно смотреть вниз с высоты.
127. Как вы думаете, вас считают человеком, который в любых обстоятельствах остается хладнокровным и сохраняет самообладание?
128. Я часто меняю одно увлечение другим?
129. Я обычно терпелив (терпелива) в общении с людьми, которые говорят очень быстро или очень медленно.
130. Меня бы не стало волновать, если бы кто-нибудь из членов моей семьи оказался в положении нарушившего закон.
131. Оказавшись в Испании XIX века, как следует: **А. пойти на концерт старинной гитары и слушать веселые испанские песни; В. посмотреть бой воинов, который нередко заканчивался человеческими жертвами; С. не уверен.**
132. Меня не беспокоит, что обо мне говорят другие
133. Мне легко заводить новых друзей?
134. Мне бывает неудобно дурачиться на вечеринке, даже если все остальные это делают
135. Если вам показать новую игру, вы ждете: **А. пока не увидите, как в нее играют другие; В. помощи со стороны других; С. среднее между, а) и б)**
136. Бывает, что новые мысли и идеи постоянно переполняют меня, что просто необходимо рассказать об этом всем: **А. редко; В. достаточно часто; С. иногда.**
137. Мне часто приходится скрывать свою застенчивость ценой больших усилий.
138. Я люблю школу.
139. Мне трудно поддерживать разговор с людьми, с которыми я только что познакомилась (познакомился).

140. Чтобы получить удовольствие от спортивного состязания мне, как правило, нужно болеть за какую-нибудь команду или достаточно с интересом наблюдать за общей игрой?
А. да, обязательно болеть; В. нет, достаточно наблюдать; С. трудно сказать
141. Когда мне скучно, я стараюсь устроить что-нибудь веселое.
142. Я против того, чтобы подавать милостыню.
143. Нуждаетесь ли вы в дружески расположенном человеке, чтобы выговориться, когда вы раздражены?
144. У меня не бывает приступов лихорадки или астмы.
145. Уровень моих требований к жизни ниже, чем у моих товарищей.
146. Мне кажется, что настойчивости во мне больше, чем способностей.
147. У меня бывали приступы, во время которых я не управляла (управлял) своими движениями и речью, но понимала (понимал), что происходит вокруг.
148. Не все, кого я знаю, мне нравятся.
149. Если люди пытаются меня поучать и командовать, я обычно: **А. спокойно продолжаю делать по-своему; В. спорю и ставлю их на место; С. трудно сказать.**
150. Я бы хотела (хотел) быть не такой застенчивой (застенчивым)
151. Мне нравится флиртовать (вести игривый разговор с нравящимся мне девушками (парнями))
152. Мои родные обращаются со мной как с ребенком, а не как со взрослой (взрослым).
153. Я чрезмерно увлекалась (увлекался) алкогольными напитками.
154. Бываете ли вы иногда беспокойными настолько, что не можете долго усидеть на месте?
155. В моей семье отношения менее теплые и дружеские, чем в других семьях.
156. Мне нетрудно просить об услуге моих друзей, даже если я не могу ответить им тем же
157. Мои родители часто не одобряли мои знакомств.
158. Хвастаетесь ли вы иногда?
159. Иногда я могу немного посплетничать.
160. Если бы мое неудачное школьное сочинение выставили бы на всеобщее обозрение, то я: **А. предпочел (предпочла) бы спрятаться; В. не возражал (не возражала) бы; С. трудно сказать.**
161. У некоторых членов моей семьи есть привычки, которые меня очень раздражают и надоедают мне.
162. Временами я чувствую, что мне необыкновенно легко принимать решения.
163. Если родители осуждают меня за что-то, я втайне все-таки думаю, что прав.
164. Вы чувствуете испуг при мысли, что забыли сделать то, что должны были сделать?
165. Я бы охотно записалась (записался) в несколько разных кружков, секций обществ.
166. Хотел бы вы учиться в школе, где надо ходить не на все уроки, а только на те, которые вам кажутся наиболее легкими?
167. Я люблю поговорить на сексуальные темы, т.е. связанные с вопросами пола.
168. Предпочитаете ли вы больше выигрывать, чем проигрывать?
169. Когда в класс приходит (приходил) новичок, то, как правило, знакомится ли с тобой также быстро, как и со всеми остальными? **А. да; В. нет; С. между, а) и б)**
170. Я наметила (наметил) себе жизненную программу, основанную на чувстве долга и ответственности, и стараюсь ее выполнять.
171. В процессе работы вы контролируете себя, что выполняете ее правильно.
172. Иногда я не уступаю людям не потому, что дело действительно важное, а просто из принципа.
173. Часто ли у вас сосет под ложечкой перед важным делом?
174. Я вполне независима (независим) и свободна (свободным) от принятых в нашей семье правил и традиций.
175. Бывают ли у вас головокружения?

176. Имея возможность выбирать, я предпочел (предпочла) бы жить: **А. в уединенном доме в сельской местности; В. в городской многолюдной квартире; С. трудно решить.**
177. Я слишком часто предаюсь размышлениям.
178. Я мог бы достичь большего, освободившись от текущих дел.
179. Почти все мои родственники относятся ко мне хорошо.
180. Бывает ли у вас одышка, даже если вы не делали никакой тяжелой работы?
181. У меня бывают периоды такого сильного беспокойства, когда я не могу долго усидеть на одном месте.
182. Беспокоят ли вас ваши нервы?
183. Я могу дурачиться и болтаться с группой друзей на людной улице.
184. Я испытала (испытал) разочарование в любви.
185. Если я приглашен (приглашена) в компанию, я всегда рад (рада) туда пойти и достаточно уверен (уверена), что поведу себя так, как следует.
186. Моя внешность никогда не вызывает у меня беспокойства.
187. Бывает, что я нередко испытываешь тревогу, оглядываясь на прошлый день?
188. Мои поступки обычно бывают неправильно поняты окружающими.
189. Мои родители и другие члены семьи часто без всяких оснований ко мне придираются
190. Трудно ли вам заснуть ночью?
191. Вы получили бы большее удовольствие от спортивного состязания: **А. если бы поспорили с кем-то о том "кто победит"; В. если бы не спорили, а просто следили за матчем; С. не уверен.**
192. Иногда без всякой причины, или даже когда дела идут неважно, я чувствую себя взволнованно-счастливой (счастливым), «на вершине блаженства».
193. Бывают ли у вас сильные головные боли?
194. Откладываете ли вы иногда на завтра то, что должны сделать сегодня?
195. Я не осуждаю того, кто стремится в этой жизни урвать все, что только может.
196. Когда вы счастливы (счастлива), может ли какая-либо мелочь испортить вам настроение?
197. У меня бывали такие провалы в сознании, когда мои действия были прерваны и я не понимала (понимал), что происходит вокруг.
198. Если на меня смотрят, я могу так же работать быстро и не делать ошибок.
199. Мне нравится бывать в компании, где любят подшучивать друг над другом
200. Часто ли с вами случаются неприятности?
201. Иногда я даю хорошую оценку людям, о которых знаю очень мало.
202. Моя внешность меня не особенно огорчает.
203. Если мне кажется, что я надоел (надоела) окружающим, то я: **А. остаюсь как ни в чем ни бывало в их обществе; В. всегда покидаю их общество, очень сержусь, недоволен (недовольна); С. трудно сказать.**
204. У меня повышенная потливость, даже при прохладной погоде.
205. Раз в неделю или чаще я бываю раздражительна (раздражителен).
206. Когда я нахожусь среди людей, мне трудно подобрать тему для разговора.
207. Часто ли ваши мысли отвлекаются, когда вы пытаетесь сосредоточиться на чем-то?
208. Испорченное настроение мне всегда легко исправить чем-нибудь интересным.
209. Я не осуждаю человека за обман тех, кто легко позволяет себя обманывать.
210. При оживленном споре с друзьями я часто не высказываю свое мнение, если даже считаю, что оно лучше мнения других.
211. Временами меня так забавляет ловкость мошенника, что мне хочется, чтобы ему повезло.
212. Я часто замечала (замечал), что незнакомые люди смотрят на меня критически
213. Часто ли вы бываете погружены в свои мысли?
214. Часто ли вы чувствуете себя апатичным и усталым без серьезной причины?

215. Я ежедневно выпиваю необычайно большое количество воды.
216. Я редко замечаю у себя шум или звон в ушах.
217. Когда я рассказываю своим друзьям о чем-то увлекательном, то мне обычно трудно бывает заинтересовать их?
218. Если тот, кого я жду, долго не приходит, я нервничаю и предпочитаю лучше уйти, чем остаться: **А. да, почти всегда ухожу; В. почти никогда не ухожу; С. трудно сказать.**
219. Я убеждена (убежден), что являюсь предметом обсуждения.
220. Бывает, что я смеюсь по поводу вольной (неприличной) шутки.
221. У меня меньше оснований опасаться чего-либо по сравнению с другими.
222. Вам говорили когда-нибудь, что вы делаете вещи, которых нельзя ожидать от такого человека, как вы?
223. Меня возмущает, что преступника по каким-либо причинам могут освободить, и он остается безнаказанным, благодаря ловким аргументам адвоката.
224. Я предпочитаю не заговаривать с людьми, пока они сами не обратятся ко мне
225. Я никогда не нарушала (нарушал) закона.
226. Я предпочел (предпочла) бы охотнее послушать: **А. духовой оркестр, играющий танцевальную музыку; В. выступление лектора по очень интересной для тебя теме, С. трудно сказать.**
227. У меня бывают периоды беспричинной веселости.
228. Когда несколько человек попадают в неприятную историю, им лучше условиться, что говорить, а потом всем придерживаться одной линии.
229. В спорах высказываю человеку совершенно свободно то, что думаю.
230. Часто ли вам приходят хорошие мысли слишком поздно?
231. В школе мне было очень трудно говорить перед всем классом.
232. Мне кажется, что я схожусь с людьми так же легко, как и другие.
233. Нравится ли вам находиться среди людей?
234. Думаю, что почти каждый может солгать, чтобы избежать неприятностей.
235. Меня легко ввести в смущение.
236. Если я должен (должна) сделать какую-то работу, то я обычно: **А. работаю без остановки, пока не закончу; В. некоторое время напряженно работаю, потом отдыхаю и снова работаю; С. среднее между, а) и б)**
237. Иногда я теряю голос, или он меняется, даже если я не простужена (простужен).
238. Я легко теряю терпение с людьми.
239. Я сразу забываю то, что мне говорят.
240. Если кто-нибудь просит вас доказать мысль, которую вы высказали, то вы: **А. начинаешь волноваться при этом и с трудом подбираешь нужные слова; В. всегда имеешь готовый ответ; С. среднее между а) и б)**
241. Иногда бывает, что почти жалел (жалела), что появился (появилась) на свет.
242. Я не боюсь войти в комнату, где уже собрались и разговаривают люди.
243. Я не раз бросала (бросал) какое-нибудь дело, так как считала (считал), что не справлюсь с ним.
244. Иногда какая-нибудь маловажная мысль крутится в голове и надоедает мне несколько дней подряд.
245. Мне нравится бывать в компаниях, где примерно половина незнакомых среди друзей.
246. Не могу сказать, что я чрезмерно застенчива (застенчив).
247. На вечеринке я чаще сижу одна(один) или беседую с одним из гостей, чем со всей группой.
248. Люди часто разочаровывают меня.
249. Я люблю ходить на такие вечера, где можно потанцевать.
250. Мне часто думается: «Хорошо бы снова стать ребенком».

251. Если бы мне все-таки пришлось работать в школе, я предпочел бы быть: **А. библиотекарем, ответственным за выдачу книг; В. преподавателем физкультуры; С. трудно сказать.**
252. Если бы позволили условия, я бы могла (мог) принести человечеству большую пользу
253. Я не испытываю страха перед водой.
254. Мне нравятся (нравились) больше предметы: **А. которые не требуют от меня совсем никаких усилий; В. те, которые требуют от меня полной отдачи своих сил и в которых я могу проявить свои способности; С. трудно сказать.**
255. При удачном стечении обстоятельств я могла (мог) бы стать крупным хорошим руководителем.
256. Меня смущают неприличные анекдоты.
257. Смеетесь ли вы иногда над неприличными шутками?
258. Люди обычно требуют большего уважения к своим правам, чем сами уважают чужие.
259. Если бы я решил (решила) летом поработать, предпочел (предпочла) бы стать: **А. членом спасательной команды на пляже; В. лесником; С. трудно сказать.**
260. Я стараюсь запоминать интересные истории, чтобы потом рассказывать их другим.
261. Нравится ли вам оживление и суета вокруг вас?
262. Я бы предпочла (предпочел) играть в карты, домино или другие игры на небольшую ставку.
263. Мне нравятся общественные мероприятия, где я могу побыть среди людей.
264. Мне легко выражать словами свои мысли? **А. да, как правило, легко; В. нет, обычно трудно; С. среднее между, а) и б)**
265. Мне нравится волнение возбужденной толпы.
266. Мои заботы исчезают, когда я попадаю в компанию веселых друзей.
267. Я могу легко и свободно обсуждать со своими учителями (тренерами) волнующие меня школьные вопросы?
268. Как вы думаете, те, кто хорошо вас знают, считают вас человеком, который работает очень настойчиво?
269. Большею частью я не в курсе сплетен и разговоров окружающих меня людей.
270. Я мочусь и удерживаю мочеиспускание без каких-либо затруднений.
271. Бывает, что я иногда устаю из-за собственных переживаний.
272. Я часто запоминаю ненужные номера (например, номера машин).
273. Вы согласились бы подойти к новому человеку, чтобы познакомиться с ним и познакомить его с другими?
274. Я часто встречала (встречал) людей, завидовавших моим идеям только потому, что они пришли в голову не им первым.
275. Если бы я имел (имела) возможность побывать в далеких странах, то я хотел (хотела) увидеть: **А. жителей этих стран, чтобы узнать обычаи и особенности жизни; В. технику этих стран и знаменитые достопримечательности; С. трудно сказать.**
276. По мере возможности я стараюсь избегать большого скопления людей.
277. Я охотно знакоюсь с новыми людьми.
278. Как, по-вашему, ваша жизнь веселее, чем жизнь других членов вашей семьи и ваших друзей?
279. Бывает так, что нередко я затрачиваю на приготовление домашних заданий больше времени, чем требуется.
280. Если обстоятельства очень тревожные, а вам во что бы то ни стало необходимо сохранить спокойствие, вам каждый раз удается это.
281. Бывали случаи, когда я притворялась (притворялся) больной (больным), чтобы избежать чего-либо.
282. Когда вас втягивают в ссору, предпочитаете ли вы отмолчаться, надеясь, что все обойдется?

283. В трамваях, автобусах и другом транспорте я часто разговариваю с незнакомыми людьми.
284. В работе я предпочитаю сама(сам) находить решение, а не следовать указаниям других.
285. Я согласен (согласна) с тем, что обычно не стоит плакать над грустным кинофильмом или над грустной книгой.
286. У вас возникает иногда желание стать другим человеком, не таким какой вы есть?
287. Держитесь ли вы обычно в тени на вечеринках или в компании?
288. Я не смущаюсь в присутствии людей высказать свое мнение или вступить в спор по хорошо известному мне вопросу.
289. Если вы кого-нибудь обидели, то вы думали про себя: **А. ничего, скоро все забудет; В. переживаете, когда думаете об этом; С. среднее между, а) и б)**
290. Я люблю бывать на вечерах и встречах.
291. Когда вы работаете быстро и тщательно, то вы видите, что ваши друзья: **А. некоторые все равно обгоняют вас; В. очень многие отстают и работают не так уверенно; С. трудно сказать.**
292. Я стараюсь избегать конфликтных и затруднительных положений.
293. Я избегаю участвовать в коллективных мероприятиях, которые требуют от тебя много времени .
294. Обычно вы бываете: **А. в очень хорошем настроении; В. несколько грустноват; С. не уверен.**
295. Я готова (готов) отказаться от своих намерений, если окружающие считают, что этого делать не стоит.
296. Вы из тех людей, которые не лезут за словом в карман?
297. Вы иногда можешь сохранять спокойствие и оставаться в хорошем настроении, если начинают критиковать и осуждать вас за что-то.
298. Если я приглашен (приглашена) в компанию, я всегда рад(рада) туда пойти и достаточно уверен (уверена), что поведу себя так, как следует.
299. Если на вас смотрят, вы можете так же работать быстро и не делать ошибок?
300. В музее вы любите: **А. осматривать то, что тебя привлекло, а заканчивать, как только устанешь; В. присоединяться к группе, где есть экскурсовод, который рассказывает, и узнаешь то, что не удастся узнать самостоятельно; С. трудно сказать.**

Приложение № 6

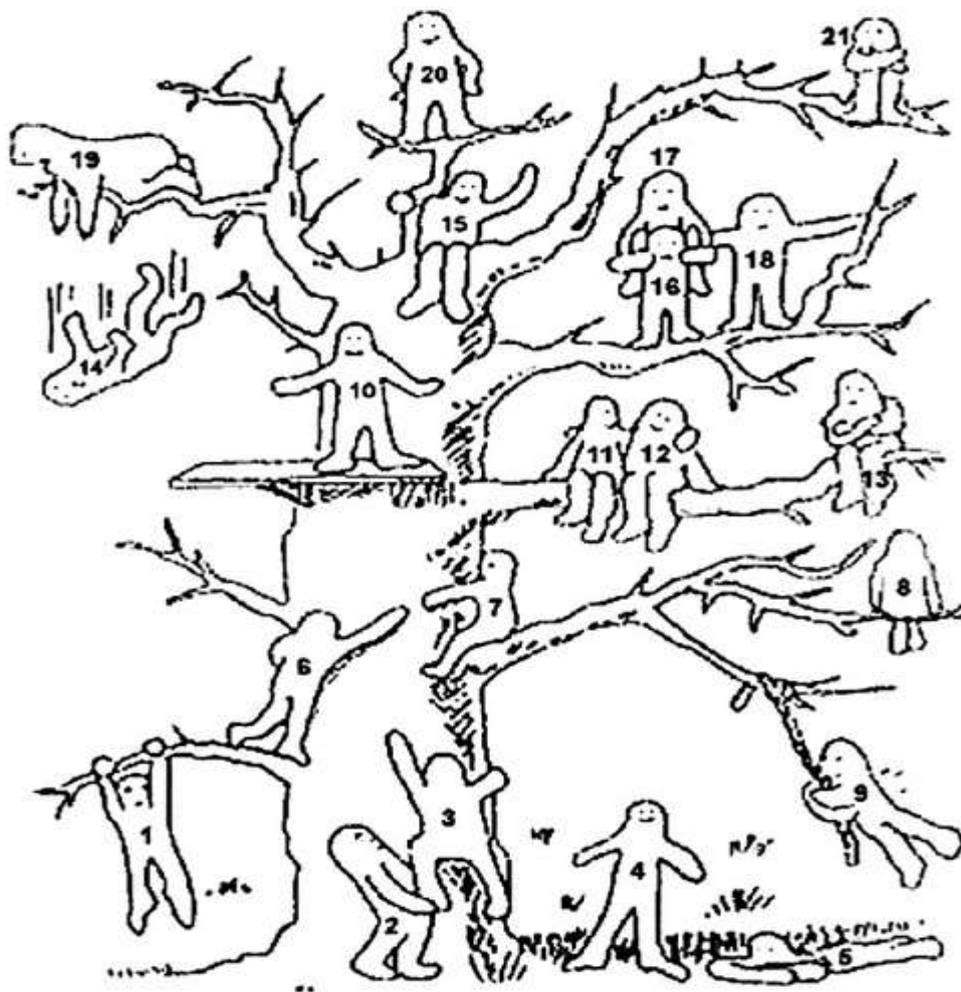
Тест «Дерево с человечками»

Цель методики – методика может использоваться для оценки успешности адаптации ребенка в начале школьного обучения и при переходе в среднее звено. Методика позволяет достаточно быстро определить особенности протекания адаптационного процесса, выявить возможные проблемы ребенка.

Стимульный материал: карандаш, бланк с рисунком.

Инструкция:

“Рассмотрите это дерево. Вы видите на нем и рядом с ним множество человечков. У каждого из них разное настроение, и они занимают различное положение. Возьмите красный фломастер и разукрасьте того человечка, который напоминает вам себя, похож на вас, ваше настроение в школе и ваше положение. Возможно, чем выше на дереве находится человечек, тем выше его достижения, тем более он успешен в школе. Теперь возьмите зеленый фломастер и разукрасьте того человечка, которым вы хотели бы быть и на чьем месте вы хотели бы находиться”.



Приложение № 7

Модификация теста социально психологической адаптации К. Роджерса и Р. Даймонда

Цель методики: Тест позволяет определить уровень социальной адаптации, а также сформировавшиеся черты личности, ответственные за нее. Опросник оценивает личность с 6 сторон: Собственно, адаптация (процесс взаимодействия человека с социумом, его приспособленность к жизни в обществе); Принятие других (восприятие окружающих людей согласно их характерам и подпуск других личностей в свое пространство); Интернальность (уровень субъективного контроля, то есть, чем выше показатель, тем больше человек воспринимает себя, как причину происходящего с ним); Самовосприятие (ориентировка в собственном внутреннем мире); Комфортность в эмоциональном плане; Стремление к лидерству и доминированию.

Стимульный материал: опросник, ручка

Инструкция: В опроснике содержатся высказывания о человеке, о его образе жизни, переживаниях, мыслях, привычках, стиле поведения. Их всегда можно соотнести с нашим собственным образом жизни. Прочитав очередное высказывание опросника, примерьте его к своим привычкам, своему образу жизни и оцените, в какой мере это высказывание может быть отнесено к вам. Для того чтобы обозначить ваш ответ в бланке, выберите один из

семи вариантов оценок, пронумерованных цифрами от 0 до 6, подходящий, по вашему мнению:

- 0 – это ко мне совершенно не относится;
- 1 – мне это не свойственно в большинстве случаев;
- 2 – сомневаюсь, что это можно отнести ко мне;
- 3 – не решаюсь отнести это к себе;
- 4 – это похоже на меня, но нет уверенности;
- 5 – это на меня похоже;
- 6 – это точно про меня.

Выбранный вами вариант ответа отметьте в бланке для ответов в ячейке, соответствующей порядковому номеру высказывания.

Опросник СПА

1. Испытывает неловкость, когда вступает с кем-нибудь в разговор.
2. Нет желания раскрываться перед другими.
3. Во всем любит состязание, соревнование, борьбу.
4. Предъявляет к себе высокие требования.
5. Часто ругает себя за сделанное.
6. Часто чувствует себя униженным.
7. Сомневается, что может нравиться кому-нибудь из лиц противоположного пола.
8. Свои обещания выполняет всегда
9. Теплые, добрые отношения с окружающими.
10. Человек сдержанный, замкнутый; держится ото всех чуть в стороне.
11. В своих неудачах винит себя.
12. Человек ответственный; на него можно положиться.
13. Чувствует, что не в силах хоть что-нибудь изменить, все усилия напрасны.
14. На многое смотрит глазами сверстников.
15. Принимает в целом те правила и требования, которым надлежит следовать.
16. Собственных убеждений и правил не хватает.
17. Любит мечтать — иногда прямо среди бела дня. С трудом возвращается от мечты к действительности.
18. Всегда готов к защите и даже нападению: «застревает» на переживаниях обид, мысленно перебирая способы мщения.
19. Умеет управлять собой и собственными поступками, заставлять себя, разрешать себе; самоконтроль для него - не проблема.
20. Часто портится настроение: накатывает уныние, хандра.
21. Все, что касается других, не волнует: сосредоточен на себе; занят собой.
22. Люди, как правило, ему нравятся.
23. Не стесняется своих чувств, открыто их выражает.
24. Среди большого стечения народа бывает немножко одиноко.
25. Сейчас очень не по себе. Хочется все бросить, куда-нибудь спрятаться.
26. С окружающими обычно ладит.
27. Всего труднее бороться с самим собой.
28. Настораживает незаслуженное доброжелательное отношение окружающих.
29. В душе — оптимист, верит в лучшее.
30. Человек неподатливый, упрямый; таких называют трудными.
31. К людям критичен и судит их, если считает, что они этого заслуживают.
32. Обычно чувствует себя не ведущим, а ведомым: ему не всегда удается мыслить и действовать самостоятельно.

33. Большинство из тех, кто его знает, хорошо к нему относится, любит его.
34. Иногда бывают такие мысли, которыми не хотелось бы ни с кем делиться.
35. Человек с привлекательной внешностью.
36. Чувствует себя беспомощным, нуждается в ком-то, кто был бы рядом.
37. Приняв решение, следует ему.
38. Принимает, казалось бы, самостоятельные решения, не может освободиться от влияния других людей.
39. Испытывает чувство вины, даже когда винить себя как будто не в чем.
40. Чувствует неприязнь к тому, что его окружает.
41. Всем доволен.
42. Выбит из колеи: не может собраться, взять себя в руки, организовать себя.
43. Чувствует вялость; все, что раньше волновало, стало вдруг безразличным.
44. Уравновешен, спокоен.
45. Разозлившись, нередко выходит из себя.
46. Часто чувствует себя обиженным.
47. Человек порывистый, нетерпеливый, горячий: не хватает сдержанности.
48. Бывает, что сплетничает.
49. Не очень доверяет своим чувствам: они иногда подводят его.
50. Довольно трудно быть самим собой.
51. На первом месте рассудок, а не чувство: прежде чем что-либо сделать, подумает.
52. Происходящее с ним толкует на свой лад, способен напридумывать лишнего... Словом — не от мира сего.
53. Человек терпимый к людям и принимает каждого таким, каков он есть.
54. Старается не думать о своих проблемах.
55. Считает себя интересным человеком — привлекательным как личность, заметным.
56. Человек стеснительный, легко тушуетя.
57. Обязательно нужно напоминать, подталкивать, чтобы довел дело до конца.
58. В душе чувствует превосходство над другими.
59. Нет ничего, в чем бы выразил себя, проявил свою индивидуальность, свое Я.
60. Боится того, что подумают о нем другие.
61. Честолюбив, неравнодушен к успеху, похвале: в том, что для него существенно, старается быть среди лучших.
62. Человек, у которого в настоящий момент многое достойно презрения.
63. Человек деятельный, энергичный, полон инициатив.
64. Пасует перед трудностями и ситуациями, которые грозят осложнениями.
65. Себя просто недостаточно ценит.
66. По натуре вожак и умеет влиять на других.
67. Относится к себе в целом хорошо.
68. Человек настойчивый, напористый; ему всегда важно настоять на своем.
69. Не любит, когда с кем-нибудь портятся отношения, особенно — если разногласия грозят стать явными..
70. Подолгу не может принять решение, а потом сомневается в его правильности.
71. Пребывает в растерянности, все спуталось, все смешалось у него.
72. Доволен собой.
73. Невезучий.
74. Человек приятный, располагающий к себе.
75. Лицом, может, и не очень пригож, но может нравиться как человек, как личность.
76. Презирает лиц противоположного пола и не связывается с ними.
77. Когда нужно что-то сделать, охватывает страх: а вдруг — не справлюсь, а вдруг - не получится.
78. Легко, спокойно на душе, нет ничего, что сильно бы тревожило.
79. Умеет упорно работать.

80. Чувствует, что растет, взрослеет: меняется сам и отношение к окружающему миру.
81. Случается, что говорит о том, в чем совсем не разбирается.
82. Всегда говорит только правду.
83. Встревожен, обеспокоен, напряжен.
84. Чтобы заставить хоть что-то сделать, нужно как следует настоять, и тогда он уступит.
85. Чувствует неуверенность в себе.
86. Обстоятельства часто вынуждают защищать себя, оправдываться и обосновывать свои поступки.
87. Человек уступчивый, податливый, мягкий в отношениях с другими.
88. Человек толковый, любит размышлять.
89. Иной раз любит прихвастнуть.
90. Принимает решения и тут же их меняет; презирает себя за безволие, а сделать с собой ничего не может.
91. Старается полагаться на свои силы, не рассчитывает на чью-то помощь.
92. Никогда не опаздывает.
93. Испытывает ощущение скованности, внутренней несвободы.
94. Выделяется среди других.
95. Не очень надежный товарищ, не во всем можно положиться.
96. В себе все ясно, себя хорошо понимает.
97. Общительный, открытый человек; легко сходится с людьми.
98. Силы и способности вполне соответствуют тем задачам, которые приходится решать; со всем может справиться.
99. Себя не ценит: никто его всерьез не воспринимает; в лучшем случае к нему снисходительны, просто терпят.
100. Беспокоится, что лица противоположного пола слишком занимают мысли.
101. Все свои привычки считает хорошими.

Бланк для ответов

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

Анкета «Оценка уровня школьной мотивации» Н.Г Лускановой

Адаптированная для ДЮСШ

Цель методики – определение школьной мотивации. Проверка уровня школьной мотивации учащихся проводится по анкете Н.Г. Лускановой (1993), состоящей из 10 вопросов, наилучшим образом отражающих отношение детей к школе и учебному процессу, эмоциональное реагирование на школьную ситуацию. Автор предложенной методики отмечает, что наличие у ребёнка такого мотива, как хорошо выполнять все предъявляемые школой требования и показать себя с самой лучшей стороны, заставляет ученика проявлять активность в отборе и запоминании необходимой информации. При низком уровне учебной мотивации наблюдается снижение школьной успеваемости.

Процедура проведения. Данная анкета может быть использована при индивидуальном обследовании ребенка, а также применяться для групповой диагностики. При этом допустимы два варианта предъявления: Вопросы читаются экспериментатором вслух, предлагаются варианты ответов, а дети должны написать те ответы, которые им подходят.

Анкеты в напечатанном виде раздаются всем ученикам, и экспериментатор просит их отметить все подходящие ответы. Каждый вариант имеет свои преимущества и недостатки. При первом варианте выше фактор лжи, так как дети видят перед собой взрослого, задающего вопросы. Второй вариант предъявления позволяет получить более искренние ответы, но такой способ затруднен в первом классе, так как дети еще плохо читают.

Стимульный материал: бланки, карандаши.

Инструкция:

Инструкция для индивидуальной формы работы: «Сначала послушай вопрос и три варианта ответа на этот вопрос, а затем выбери один из трёх ответов, который выражает твоё мнение»

Инструкция для групповой формы работы: «Прочитайте вопрос и из предложенных вариантов ответа выберите один и отметьте его буквенное значение на бланке ответов».

Стимульный материал методики

1. Тебе нравится в спортивной школе?

- не очень
- нравится
- не нравится

2. Ты всегда с радостью идешь в спортивную школу?

- чаще хочется остаться дома
- бывает по-разному
- иду с радостью

3. Если бы тренер сказал, что завтра в спортивную школу не обязательно приходиться всем ученикам, ты бы пошел бы в школу или остался бы дома?

- не знаю
- остался бы дома
- пошел бы в школу

4. Тебе нравится, когда у вас сокращается время занятий на тренировке ?

- не нравится
- бывает по-разному
- нравится

5. Ты хотел бы, чтобы тебе не задавали дополнительных заданий?

- хотел бы
- не хотел бы
- не знаю

6. Ты хотел бы, чтобы в спортивной школе были перемены как в обще образовательной ?

-не знаю

-не хотел бы

-хотел бы

7. Ты часто рассказываешь о спортивной школе родителям?

-часто

-редко

-не рассказываю

8. Ты хотел бы, чтобы у тебя был менее строгий тренер?

-точно не знаю

-хотел бы

-не хотел бы

9. У тебя в команде много друзей?

-мало

-много

-нет друзей

10. Тебе нравятся дети которые с тобой ходят на тренировку?

-да

-не очень

-нет

Проективный тест «Несуществующее животное»

Цель: метод исследования личности с помощью проективного теста "Несуществующее животное" построен на теории психомоторной связи.

Стимульный материал: бумага, карандаш.

Инструкция: придумайте и нарисуйте несуществующее животное и назовите его несуществующим названием.

Аннотация: методику можно использовать для любого возраста. Для расшифровки рисунка нужно учитывать следующие факторы:

- Положение рисунка на листе;
- Центральную смысловую часть фигуры (голова или замещающая ее деталь);
- Детали, расположенные на голове, соответствующие органам чувств – уши, рот, глаза;
- Особое значение придают глазам. Это символ присущего человеку переживания страха;
- наличие или отсутствие ресниц;
- Характер соединения ног с корпусом;
- Части, поднимающиеся над уровнем фигуры, которые могут быть функциональными или украшающими;
- Хвосты;
- Контур фигуры;
- Оценивается количество изображенных деталей;
- Характер животного;
- Количеством, расположением и характером углов в рисунке, независимо от их связи с той или иной деталью изображения. Особенно весомы в этом отношении прямые символы агрессии – когти, зубы, клювы;
- Следует обратить внимание также на акцентировку сексуальных признаков – вымени, сосков, груди при человекоподобной фигуре и др. Это отношение к полу, вплоть до фиксации на проблеме секс;
- Фигура круга;
- Случаи вмонтирования механических частей в тело “животного”;
- Название.

Проективная методика исследования личности Дж. Буко

«Дом, дерево, человек»

Цель методики: по рисунку можно судить об аффективной сфере личности, ее потребностях, уровне психо-сексуального развития и т. д. Помимо использования теста в качестве проективной методики автор демонстрирует возможность определять уровень интеллектуального развития (коэффициент корреляции ранговой с тестами интеллекта составляет 0,41-0,75).

Стимульный материал: рисуночная форма с надписью, карандаши цветные, опросник.

Процедура проведения: при индивидуальном тестировании исследователь помещает перед испытуемым рисуночную форму, так, чтобы он видел только вторую страницу с надписью «Дом», расположенной сверху с точки зрения испытуемого; после чего произносит инструкцию.

Инструкция:

«Возьмите один из этих карандашей. Я хочу, чтобы вы как можно лучше нарисовали дом. Вы можете рисовать дом любого типа, какой Вам захочется. Это полностью предстоит решить вам. Вы можете стирать нарисованное сколько угодно - это не отразится на вашей оценке. Вы можете обдумывать рисунок столько времени, сколько вам понадобится. только постарайтесь нарисовать дом как можно лучше».

Если испытуемый выражает отказ (люди среднего и пожилого возраста делают это часто), заявляя, что он не художник, что, когда он ходил в школу, его не обучали рисованию так, как это делают теперь и т. д., исследователь должен убедить испытуемого, что ДДЧ - не тест на художественные способности, что его не интересуют способности испытуемого к рисованию как таковые. Если испытуемый просит линейку или пытается использовать в качестве линейки какой-нибудь предмет, исследователь должен сказать ему, что рисунок должен быть выполнен от руки. Затем следует аналогичные инструкции, касающиеся заданий, связанных с рисунками дерева и человеческой фигуры.

Аннотация: методику можно использовать для любого возраста., в индивидуальной и групповой форме. Для расшифровки рисунка нужно учитывать следующие факторы:

Запись: пока испытуемый рисует дом, дерево и человека, исследователь должен каждый раз записывать. Следующие аспекты, касающиеся времени: (а) количество времени, прошедшее с момента предоставления исследователем инструкции до того момента, когда испытуемый приступил к рисованию; (б) длительность любой паузы, возникающей в процессе рисования (соотнося ее с выполнением той или иной детали); (в) общее время, затраченное испытуемым с того момента, когда ему была дана инструкция и до того, когда он сообщил что полностью закончил рисунок (например, дома);

- Названия деталей рисунков дома, дерева и человека, в том порядке, в котором они были нарисованы испытуемым, последовательно пронумеровывая их.

- Отклонения от последовательности изображения деталей возникающие в работе хорошо приспособленных испытуемых, обычно оказываются значимыми; точная запись такого случая необходима, поскольку упущение из внимания исследователя отклонение испытуемого может помешать достаточно качественно оценить заверченный рисунок в целом;

- Все спонтанные комментарии (по возможности дословно), сделанные испытуемым в процессе рисования дома, дерева и человека и соотнести каждый такой комментарий с последовательностью деталей. Процесс рисования этих объектов может вызвать комментарии на первый взгляд совершенно не соответствующие изображаемым объектам, которые, тем не менее, могут предоставить много интересной информации об испытуемом;

- Любую эмоцию (самую незначительную), проявленную испытуемым в процессе выполнения теста и связать это эмоциональное выражение с изображаемой в этот момент

деталью. Процесс рисования часто вызывает у испытуемого сильные эмоциональные проявления, и они должны быть записаны.

Чтобы вести записи более успешно, исследователь должен сделать так, чтобы ему можно было беспрепятственно наблюдать за процессом рисования. Было замечено, что наиболее удобное для исследователя положение - слева от испытуемого-правши и справа от испытуемого, если он левша. Однако, в некоторых случаях испытуемые могут быть очень тревожными или очень подозрительными и будут скрывать свои рисунки, в таких случаях лучше всего не настаивать на том, чтобы они позволили исследователю наблюдать за процессом рисования. Если выполнению задания предшествовала пауза это должно быть записано под пунктом 1, а первая нарисованная деталь в таком случае записывается под номером 2 и т. д.

- Связь спонтанных высказываний и/или выражение эмоций с деталями рисунка определяется положением спонтанного высказывания и/или эмоционального проявления в записанном материале. Например, если спонтанное высказывание или эмоция были записаны перед деталью, но под одним пунктом, значит они имели место в то время, когда испытуемый начинал рисовать данную деталь. Если комментарий или эмоция были записаны под одним пунктом с деталью, но после нее, значит это произошло позднее. Если же кроме спонтанного высказывания или эмоции в пункт ничего не записано, значит это произошло после того как предшествующая деталь была закончена, и прежде чем следующая была начата.

- Пост-рисуночный опрос

После того, как невербальная фаза ДДЧ завершается, исследователь должен предложить испытуемому возможность охарактеризовать, описать и интерпретировать нарисованные объекты и то, что их окружает, а также высказать связанные с ними ассоциации. Он также должен учитывать тот факт, что процесс рисования дома, дерева и человека часто пробуждает сильные эмоциональные реакции, так что после завершения рисунков испытуемый вполне вероятно вербализует то, что до настоящего времени он не мог выразить. Очевидно, что, если испытуемый менее замкнут и враждебен, и более разумен, вторая фаза ДДЧ может быть более продуктивной.

- Опросник, состоящий из 64 вопросов, имеет «спиралеобразную» структуру, цель которой - избежать формализованных ответов со стороны испытуемого и препятствовать запоминанию ранее сказанного им в связи с конкретным рисунком. Прямые и конкретные вопросы сменяются более косвенными и абстрактными. ПРО не является жестко ограниченной процедурой, исследователь всегда может продолжить опрос в продуктивном на его взгляд русле. Во всех случаях он должен определить, какое именно значение имеют для испытуемого стимульные слова «Дом», «Дерево» и «Человек».

Пост-Рисуночный Опрос

- Ч1. Это мужчина или женщина (мальчик или девочка)?
- Ч2. Сколько ему (ей) лет?
- Ч3. Кто он?
- Ч4. Это ваш родственник, друг или кто-нибудь другой?
- Ч5. О ком вы думали, когда рисовали?
- Ч6. Что он делает? (и где он в это время находится?)
- Ч7. О чем он думает?
- Ч8. Что он чувствует?
- Ч9. О чем вас заставляет думать нарисованный человек?
- Ч10. Кого вам напоминает этот человек?
- Ч11. Этот человек здоров?
- Ч12. Что именно на рисунке производит на вас такое впечатление?
- Ч13. Этот человек счастлив?

- Ч14. Что именно на рисунке производит на вас такое впечатление?
- Ч15. Что вы чувствуете по отношению к этому человеку?
- Ч16. Считаете ли вы, что это характерно для большинства людей? Почему?
- Ч17. Какая на ваш взгляд погода на рисунке?
- Ч18. Кого напоминает вам этот человек? Почему?
- Ч19. Чего больше всего хочет человек? Почему?
- Ч20. Как одет этот человек?
- Др1. Что это за дерево?
- Др2. Где в действительности находится это дерево?
- Др3. Каков приблизительный возраст этого дерева?
- Др4. Это дерево живое?
- Др5. А. (Если испытуемый считает, что дерево живое); а) Что именно на рисунке подтверждает, что дерево живое? б) Нет ли у дерева какой-то мертвой части? Если есть, то какая именно? в) Чем, по вашему мнению, вызвана гибель дерева? г) Как вы думаете, когда это произошло? Б. (Если испытуемый считает, что дерево мертвое); а) Чем, по вашему мнению, вызвана гибель дерева? б) Как вы думаете, когда это произошло?
- Др6. Как вы думаете, на кого это дерево больше похоже на мужчину или на женщину?
- Др7. Что именно в рисунке подтверждает вашу точку зрения?
- Др8. Если бы здесь вместо дерева был человек, в какую сторону он бы смотрел?
- Др9. Это дерево стоит отдельно или в группе деревьев?
- Др10. Когда вы смотрите на рисунок дерева, как вам кажется, оно расположено выше вас, ниже вас или находится на одном уровне с вами?
- Др11. Как вы думаете, какая погода на этом рисунке?
- Др12. Есть ли на рисунке ветер?
- Др13. Покажите мне, в каком направлении дует ветер?
- Др14. Расскажите подробнее, что это за ветер?
- Др15. Если бы на этом рисунке вы нарисовали солнце, где бы оно располагалось?
- Др16. Как вы считаете, солнце находится на севере, востоке, юге или западе?
- Др17. О чем заставляет вас думать это дерево?
- Др18. О чем оно вам напоминает?
- Др19. Это дерево здоровое?
- Др20. Что именно на рисунке производит на вас такое впечатление?
- Др21. Это дерево сильное?
- Др22. Что именно на рисунке производит на вас такое впечатление?
- Др23. Кого вам напоминает это дерево? Почему?
- Др24. В чем больше всего нуждается это дерево? Почему?
- Др25. Если бы вместо птицы (другого дерева или другого объекта на рисунке, не имеющего отношения к основному дереву), был человек, то кто бы это мог быть?
- Д1. Сколько этажей у этого дома?
- Д2. Этот дом кирпичный, деревянный или еще какой-нибудь?
- Д3. Это ваш дом? (если нет, то чей он?)
- Д4. Когда вы рисовали этот дом, кого вы представляли себе в качестве его хозяина?
- Д5. Вам бы хотелось, чтобы этот дом был вашим? Почему?
- Д6. Если бы этот дом был вашим, и вы бы могли распоряжаться им, так как вам хочется:
- а) Какую комнату вы бы выбрали для себя? Почему?
- б) С кем бы вы хотели жить в этом доме? Почему?
- Д7. Когда вы смотрите на рисунок дома, он вам кажется расположенным близко или далеко?
- Д8. Когда вы смотрите на рисунок дома, вам -кажется, что он расположен выше вас, ниже вас или примерно на одном уровне с вами?
- Д9. О чем вас заставляет думать этот дом?
- Д10. О чем он вам напоминает?

- Д11. Этот дом приветливый, дружелюбный?
- Д12. Что именно на рисунке производит на вас такое впечатление?
- Д13. Считаете ли вы, что эти качества свойственны большинству домов? Почему?
- Д14. Какая, по вашему мнению, погода на этом рисунке?
- Д15. О ком вас заставляет думать этот дом? Почему?
- Д16. В чем больше всего нуждается этот дом? Почему?
- Д17. Куда ведет этот дымоход?
- Д18. Куда ведет эта дорожка?
- Д19. Если бы вместо дерева (куста, ветряной мельницы или любого другого объекта на рисунке, не имеющего отношения к самому дому) был человек, то кто бы это мог быть?

По завершении этапа пост-рисуночного опроса, исследователю предстоит выяснить то возможное значение, которое может иметь для испытуемого наличие необычных, отсутствие «обязательных» деталей в рисунках, любых необычных пропорциональных, пространственных или позиционных отношений между нарисованными объектами или их фрагментами.

Например, исследователь должен спросить у испытуемого о значении таких необычных деталей в рисунке дома, как разбитые стекла, дырявая крыша, обвалившийся дымоход и т. д., рубцы, сломанные или мертвые ветви, тени и т. д. - в рисунке дерева. Принято считать, например, что рубцы на стволе дерева сломанные или поврежденные ветви почти неизменно символизируют «душевные раны» - следствие психологических травм, перенесенных испытуемым в прошлом; время, когда произошел травмирующий эпизод (эпизоды) можно определить по расположению рубца на стволе, принимая за основание ствола (его ближайшую к земле часть) за период раннего детства, верхушку дерева - за настоящий возраст испытуемого, а расстояний между ними - за промежуточные годы. К примеру, если 30-летний испытуемый нарисовал рубец примерно на высоте одной трети ствола от его основания, то травмирующий эпизод мог предположительно произойти в 9-11-летнем возрасте. Исследователь может спросить: «Что необычного произошло с вами, когда вам было около 10 лет?». Предполагается, что испытуемый может отразить на рисунке только те события, которые он сам расценивает, как травмирующие, хотя с объективной точки зрения травмирующими могут оказаться совсем другие ситуации. Считается, что изображение тени на рисунке имеет большое значение и может представлять собой: 1) символизацию чувства тревоги, переживаемой испытуемым на сознательном уровне; 2) наличие фактора, который своим постоянным присутствием в психологическом настоящем или в недалеком прошлом, вероятно, препятствует нормальной интеллектуальной работоспособности. Речь идет о сознательном уровне, потому что обычно тени изображаются на земле, которая символизирует реальность. Ухудшение интеллектуальной работоспособности подтверждается рассеянностью; тень предполагает осведомленность испытуемого о существовании другого элемента - солнца, которое обычно забывают нарисовать, это, в свою очередь, и имеет определенное качественное значение.

- Исследователю необходимо обратить внимание, на какую поверхность падает тень: на воду, землю, снег или лед... Кроме этого он должен выяснить возможное значение шрамов или увечий в рисунке человека. Исследователь должен постараться получить от испытуемого объяснение отсутствия обычных деталей - окон, дверей или дымохода в рисунке дома; ветвей в рисунке дерева; глаз, ушей, рта, ступней и т. д. в рисунке человека - в том случае, если предположение об умственной отсталости испытуемого лишено основания. Если в рисунке отмечены какие-то необычные позиционные отношения объектов, то необходимо определить, чем это вызвано. Например, если нарисованы покосившийся дом, наклонившееся в одну сторону дерево или дерево со скрученным стволом или как будто бы падающий человек, исследователь должен попросить испытуемого объяснить в чем причина такого положения. Как уже говорилось выше, в рисунке дерева каждая сторона имеет свое временное значение (правая - это будущее,

левая - прошлое), то же самое, хотя и не настолько определенно, можно сказать и о рисунке Дома. Однако оказалось, что на рисунок человека это правило не распространяется, потому что - если говорить о рисунке человека в профиль - правша обычно рисует фигуру, обращенную лицом влево, а левша - обращенную вправо. Исследователь должен попытаться установить причины любого необычного положения рук или ног нарисованного человека. Если человек нарисован в абсолютный профиль (т. е. так, что видна только одна его сторона, и нет никаких признаков существования другой), исследователь должен попросить испытуемого описать: 1) положение невидимой руки, 2) если что-нибудь, есть в этой руке, то что именно, 3) что нарисованный человек этой рукой делает. Время проведения пост-рисуночного опроса не ограничено. Однако, если обследование затягивается, и его объем превышает объем формальной части (64 вопроса и дополнительный опрос, приведенный выше), то его завершение, вероятно, лучше перенести на следующий сеанс. Можно порекомендовать исследователю отмечать кружочками номер любого вопроса, ответ на который, как ему кажется, требует дополнительного пояснения в последующей беседе. Было обнаружено, что иногда очень полезно дать испытуемому высказать свои ассоциации, касающиеся содержания рисунков и ПРО. В заключении можно сказать, что ПРО преследует 2 цели: 1) создать благоприятные условия для того, чтобы испытуемый, описывая и комментируя рисунки, олицетворяющие жилище, существующий или некогда существовавший предмет и живущего или некогда жившего человека, мог отразить свои чувства, отношения, потребности т. д.; 2) предоставить исследователю возможность прояснить любые непонятные аспекты рисунков.

Групповое тестирование

При прочих равных условиях, методика ДДЧ более продуктивна при индивидуальном тестировании, чем при групповом. Однако очевидно, что за этой методикой закрепилось определенное положение среди групповых тестов. В таком качестве лучше всего ее использовать как отборочный тест для выявления внутри группы испытуемых, отклоняющихся от среднего уровня личностного развития и приспособляемости. Кроме этого методику можно применять для определения степени оздоровления в процессе групповой терапии, но с этой стороны она еще недостаточно изучена.

Инструкции:

Перед началом выполнения задания исследователь должен обратиться к испытуемым с просьбой нарисовать как можно лучше дом, дерево и человека в перечисленном порядке и сказать им, что они могут стирать нарисованное сколько захотят, не опасаясь взысканий, что они могут затратить столько времени, сколько им понадобится, и что каждый, как только закончит тот или иной рисунок, должен сообщить с этим исследователю, чтобы он мог записать количество затраченного времени.

В некоторых случаях может понадобиться ввести определенное временное ограничение (желательно не менее 30 минут), в таком случае испытуемые должны быть полностью проинформированы об этом до того, как они начнут рисовать.

Исследователь должен показать испытуемым рисуночную форму и продемонстрировать им каждую страницу для выполнения соответствующего рисунка. После этого они могут приступить к выполнению задания.

Запись

Исследователь должен записывать время, использованное каждым испытуемым на выполнение того или иного рисунка. Пока испытуемые заняты рисованием, исследователь должен, не привлекая внимания ходить, наблюдая за ними, и записывать случаи эмоциональных проявлений, необычной последовательности деталей и т. д. всякий раз, когда заметит, что- ни будь подобное. Очевидно, что наблюдение не будет таким полным, как при индивидуальных обследованиях.

Пост-рисуночный опрос

Исследователь должен выдать каждому испытуемому бланк с ПРО и попросить письменно ответить на вопросы, напечатанные на этом бланке.

При интерпретации результатов следует обратить внимание на:

- **ДОМ:** стены, двери, дым, окна, крыша, комната, труба
- Дополнения стоит обратить внимание присутствуют ли такого рода детали: прозрачный, «стеклянный» ящик, деревья, кусты, дорожка, погода.
- **Выбор цвета**
- **Штриховка**, выходящая за пределы рисунка, - тенденция к импульсивному ответу на дополнительную стимуляцию.
- **Общий вид:** помещение рисунка на краю листа, перспектива, размещение рисунка
- ЧЕЛОВЕК:** голова, шея, плечи, туловище, лицо, волосы, конечности, поза, фон, окружение.
- **Детали:** Здесь важно их знание, способность оперировать ими и приспособиться к конкретным практическим условиям жизни. Исследователь должен заметить степень заинтересованности субъекта такими вещами, степень реализма, с которым он их воспринимает; относительную значимость, которую он им придает; способ соединения этих деталей в совокупность.
- **Ориентация в задании:** способность к критической оценке рисунка при просьбе раскритиковать его - критерии не утерянного контакта с реальностью.
- **ДЕРЕВО:** интерпретация по К. Коху исходит из положений К. Юнга (дерево - символ стоящего человека). Корни - коллектив, бессознательное. Ствол - импульсы, инстинкты, примитивные стадии. Ветви - пассивность или противостояние жизни.
- **Форма листвы, ветви, ствол.**
- **Манера изображения**
- **Множественность деревьев**
- **Пейзаж**
- **Земля**

Тест К. Леонгарда «Акцентуации характера и темперамента»

Цель методики – методика может использоваться для оценки акцентуации характера и темперамента.

Стимульный материал: карандаш, бланк с опросником.

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» Помните, что правильных и неправильных вопросов не существует, поэтому не стоит подыгрывать себе.

Опросник

1. Является ли ваше настроение в общем веселым 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 находитеесь в угрюмом и раздражительном настроении и ни с кем не хотите разговаривать?
9. Серьезный ли вы человек?
10. Можете ли вы сильно воодушевиться?
11. Предприимчивы ли вы?
12. Быстро ли вы забываете, если вас кто-нибудь обидит?
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. Боретесь ли вы за свои интересы, если кто-то поступает с вами несправедливо?
25. Смогли бы вы убить человека?
26. Сильно ли вам мешает косо висящая гардина или неровно настланная скатерть, настолько, что вам хочется немедленно устранить эти недостатки?
27. Испытывали ли вы в детстве страх, когда оставались одни 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 веселым?
32. Можете ли вы иногда целиком проникнуться чувством радости?
33. Подходите ли вы для проведения увеселительных мероприятий?

34. Высказываете ли вы обычно людям свое 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 вступиться за человека, с которым поступили несправедливо?
38. Трудно ли вам входить в темный подвал?
39. Выполняете ли вы кропотливую черную 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 ребенком из дома?
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 чувство юмора?
46. Сделаете ли вы первым шаг к примирению, если вас кто-то оскорбит?
47. Любите ли вы животных?
48. Уйдете ли вы с работы или из дому, если у вас там что-то не в порядке?
49. Мучают ли вас неопределенные 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 грубо рассердит?
53. Много ли вы общаетесь?
54. Если вы будете чем-либо разочарованы, придете ли 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 слезы 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, чтобы каждая вещь в доме лежала на своем месте?
62. Приходилось ли вам лечь спать в хорошем настроении, а проснуться в удрученном и несколько часов оставаться в нем?
63. Можете ли вы с легкостью приспособиться к новой ситуации?
64. Есть ли у вас предрасположенность к головной боли?
65. Часто ли вы смеетесь?
66. Можете ли вы быть приветливым с людьми, не открывая своего истинного отношения к ним?
67. Можно ли вас назвать оживленным 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 проверять перед сном или перед тем, как уйти, выключен ли газ и свет, 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, в 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, если горе случилось у другого человека?
80. Была ли у вас в школе привычка переписывать лист в тетради, если вы поставили на него кляксу?
81. Можно ли сказать, что вы больше недоверчивы и осторожны, нежели доверчивы?
82. Часто ли вы видите страшные сны?
83. Возникла ли у вас мысль против воли броситься из окна, под приближающийся поезд?
84. Становитесь ли вы радостным в веселом 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 пришлось бы участвовать в театральном представлении, с полным проникновением и перевоплощением войти в роль и забыть о себе?

Личностный опросник Р. Кеттелла 14 факторный

Цель: личностный опросник, направление особенности личности.

Стимульный материал: ручка, бланк

Аннотация: возрастной диапазон опросника 12 – 18 лет. Можно использовать в групповой и индивидуальной форме. Исследуются факторы:

Фактор "А": особенности динамики эмоциональных переживаний (шизотомия-аффектомия)

Фактор "С": степень эмоциональной устойчивости, способность управлять эмоциями и настроением, умение найти им адекватное объяснение и реалистичное

Фактор "D": флегматичность-возбудимость

Фактор F (осторожность-легкомыслие)

Фактор G (степень принятия моральных норм)

Фактор H (застенчивость-авантюризм)

Фактор I (реализм - сензетивность)

Фактор J (неврастения, фактор Гамлета)

Фактор O (самоуверенность - склонность к чувству вины)

Фактор Q2 (степень групповой зависимости)

Самостоятельны и самодостаточны.

Фактор Q3 (степень самоконтроля)

Фактор Q4 (степень внутреннего напряжения)

Инструкция: 1. Вам будет предъявлена целая серия разных утверждений. Оценивая каждое из них не тратьте много времени на раздумья. Наиболее естественна первая непосредственная реакция. Внимательно вчитывайтесь в текст, дочитывая до конца каждое утверждение и оценивая его как верное или неверное по отношению к Вам. Старайтесь отвечать искренно, иначе Ваши ответы будут распознаны как недостоверные и опрос придется повторить. Разбирайтесь с опросником как бы наедине с самим собой - "Какой я на самом деле?". Тогда Вам будет интересна интерпретация полученных данных. Она касается лишь особенностей Вашего темперамента. Если Ваш ответ - "верно", то поставьте крестик в регистрационном листе над соответствующим опроснику номером. Если Ваш ответ - "неверно", то поставьте крестик под соответствующим номером. Обращайте внимание на утверждения с двойными отрицаниями (например, "У меня никогда не было припадков с судорогами": если не было, то Ваш ответ - "верно", и, наоборот, если это с Вами было, то ответ "неверно").

2. Если некоторые утверждения вызывают большие сомнения, ориентируйтесь в Вашем ответе на то, что все-таки предположительно больше свойственно Вам. Если утверждение верно по отношению к Вам в одних ситуациях и неверно в других, то остановитесь на том ответе, который больше подходит в настоящий момент. Лишь в крайнем случае, если утверждение к Вам вообще не подходит, Вы можете поставить крестик там, где написано "затрудняюсь ответить" под номером этого утверждения на регистрационном листе. Однако избыток ответов "затрудняюсь ответить", в регистрационном листе также приведет к недостоверности результатов. Отвечая даже на достаточно интимные вопросы, не смущайтесь, так как Ваши ответы никто не станет читать и анализировать: вся обработка данных ведется автоматически для подсчета общего результата.

3. Обратите внимание на ряд вопросов, каждый из которых имеет три варианта ответа. Ваша задача состоит в том, чтобы из трех предложенных вариантов ответа выбрать один,

отражающий ваше мнение или являющийся правильным по вашему мнению. Выбрав вариант ответа ("А", "В" или "С") также поставьте крестик в регистрационном листе над соответствующим опроснику номером.

ОПРОСНИК

1. Моя повседневная жизнь полна событий, интересующих меня
2. Бывает так, что когда я собираюсь выступить, у меня начинают дрожать немного руки и колотиться сердце?
3. Когда старшие меня в чем-либо поправляют я могу слушать их замечания, не перебивая
4. Думаю, что успех в жизни, скорее, зависит от случая, чем от расчета
5. Я верю, что сны всегда сбываются
6. Я предпочел бы получить в подарок: А. книгу стихов и пьес; В. книгу о спортсменах; С. не могу сказать.
7. Если бы волшебник превратил вас в дерево, вы предпочли бы быть: А. одинокой, величественной сосной на вершине утеса; В. яблоней во фруктовом саду; С. не уверен.
8. Учеба дается мне ценой значительного напряжения
9. Если я лишусь любимого занятия, жизнь для меня потеряет всякий смысл
10. Меня иногда беспокоят никчемные мысли, от которых не могу отвлечься? А. да; В. нет; С. среднее между, а) и б.)
11. Если я на глазах у людей совершаю какую-то глупость, я могу отделаться шуткой и вести себя как ни в чем ни бывало
12. Я считаю, что неразумно брать на себя лишние хлопоты только ради того, чтобы быть вежливым
13. У меня больше друзей, чем у некоторых моих одноклассников
14. Для меня в любом деле важнее не его исполнение, а конечный результат
15. Временами мне в голову приходят такие нехорошие мысли, что о них лучше не рассказывать
16. Если я начал какое-то дело, то каждый знает, что я его доведу до конца
17. Моя жизнь веселее, чем жизнь других членов моей семьи и моих друзей
18. Я считаю, что жизнь ко мне беспощадна
19. Если вам в спешке приходится принимать решение, то отсесть ли вы довольным этим решением? А. как правило, да; В. очень редко; С. иногда.
20. Предпочли бы вы потратить полчаса на чтение книги: А. про путешествия и открытия; В. смешной и веселой; С. трудно сказать.
21. Временами мне очень хотелось покинуть дом
22. Когда у меня есть дела, то я обычно: А. с трудом заставляешь себя начинать; В. садишься без и промедления сразу берешься за дело; С. трудно сказать
23. Временами у меня бывают приступы смеха или плача, которые я не могу контролировать
24. Я считаю, что люди больше страдают от неудач на работе, чем от плохих взаимоотношений с близкими.
25. Если у вас есть несколько свободных минут, вы бы предпочли: А. побеседовать с другом; В. почитать что-нибудь интересное; С. трудно сказать.
26. Я считаешь, что глупо всегда следовать моде
27. Мне кажется, что нет такого человека, который понимал бы меня
28. Мне кажется, многие из моих одноклассников считают меня своим близким другом
29. По моему мнению, большинство людей живут далекими целями, а не близкими.
30. При оживленном споре с друзьями я часто не высказываешь свое мнение, если даже считаю, что оно лучше мнения других.
31. Я бываю иногда настолько нервным и возбужденным, что меня раздражают внезапные звуки

32. Я бы хотела (хотел) быть певицей (певцом)
33. Разговаривая иногда с неприятными мне людьми, я взвешиваю свои слов
34. Читая о великих подвигах или героях, я испытываю: А. как правило, желание самому совершать их; В. нередко считаешь, что такие дела не для тебя; С. может быть.
35. Иногда мне хочется выругаться
36. Бывало так, что перед сном мне в темноте иногда мерещились человеческие лица и фигуры
37. Даже в обычной работе я стараюсь усовершенствовать некоторые ее элементы
38. В жизни у меня было больше успехов, чем неудач.
39. Я замечаю, что мне трудно стало сосредоточиться на определенной задаче или работе
40. Эмоциональные люди мне нравятся больше, чем деятельные
41. У меня бывают странные и своеобразные переживания
42. Перед экзаменом /или другим волнующим событием/ мой аппетит не хуже, чем обычно? А. да, не хуже; В. нет, аппетит хуже; С. среднее между, а) и б)
43. Если бы люди не интриговали против меня, я бы добилась гораздо большего
44. Я редко беспокоюсь о своем здоровье
45. Когда другие вмешиваются в мою работу, я бываю иногда настолько рассержен(рассержена), что мог(могла) бы оттолкнуть их?
46. У меня никогда не было неприятностей из-за моего поведения, связанного с вопросами пола
47. Моей семье не нравится работа, которую я выбрала (выбрал) (или собираюсь выбрать)
48. Я не всегда говорю правду
49. Мои родители слишком строго контролировали меня.
50. Такие предметы, как математика (или естественные науки) нравятся мне больше, чем литература (или гуманитарные науки)?
51. Я человек общительный
52. Мне часто приходилось выполнять указания лиц, знающих меньше меня
53. Я не каждый день читаю передовицы в газетах
54. Терпения во мне больше, чем способностей
55. Я расстраиваюсь из-за того, что люди называют меня беспечным(беспечной) или невнимательным (невнимательной)?
56. Я вела(вел) неправильный образ жизни
57. Мои близкие считают меня ленивым.
58. Временами я так настаиваю на своем, что окружающие теряют терпение
59. Другие мне кажутся счастливее меня
60. Я значительная личность
61. Поглощенный мыслями об успехе, я могу забыть о мерах предосторожности.
62. Иногда я бываю сердитой (сердитым)
63. Бывает, что я нередко испытываю тревогу, оглядываясь на прошлый день?
64. Невзирая на опасность, я хотел (хотела) бы поохотиться на тигра?
65. Меня легко переубедить
66. Мне сейчас трудно отказаться от надежды добиться чего-либо в жизни
67. Думаю, что в моих неудачах повинны, скорее, обстоятельства, чем я сам (сама)
68. Иногда я откладываю на завтра то, что должна (должен) сделать сегодня
69. Я не против, если меня используют как мишень для насмешек
70. Если бы вы проводили лето на берегу моря, что бы вам больше понравилось: А. собирать морские раковины; В. заниматься в секции водных лыж; С. трудно сказать
71. Я часто совершаю поступки, о которых потом сожалею (сильнее и чаще, чем другие)
72. Я очень редко ссорюсь с членами моей семьи
73. Если группе друзей нужно, чтобы кто-то один высказался за всех, это обычно делаете вы: А. да; В. Нет; С. иногда.

74. Временами я испытываю непреодолимую потребность причинить кому-нибудь вред или сделать что-нибудь неприличное
75. Думаю, что я уверенный в себе человек.
76. Я люблю ходить в гости или в другие места, где бывает много шумных забав
77. Лень, а не сомнение в успехе вынуждает меня часто отказываться от своих намерений.
78. Я встречала (встречал) проблемы с таким множеством решений, что мне трудно было остановиться на одном из них
79. Я усердный человек.
80. Я считаю, что женщина в половом отношении должна иметь такую же свободу, как и мужчина
81. Ради успеха я могу рискнуть, даже если шансы невелики.
82. Самая трудная борьба для меня - это борьба с самой собой
83. Я обычно: А. в одном и том же устойчивом настроении; В. то полон (полна) сил, то чувствую себя измученным (измученной); С. трудно сказать.
84. Иногда, когда я себя плохо чувствую, я бываю раздражительной (раздражительным)
85. Я могу работать не отрываясь, даже когда кругом шум и суета?
86. Большую часть времени у меня такое чувство, как будто я сделала (сделал) что-то плохое или злое
87. Если кто-нибудь пользуется вещами без разрешения, то я обычно: А. говорю, что не возражаю; В. очень сержусь; С. трудно сказать.
88. Большую часть времени я чувствую себя счастливой (счастливым)
89. Некоторые люди так любят командовать, что мне хочется все сделать наоборот, даже если я знаю, что они правы
90. Когда все идет гладко, моя энергия усиливается
91. Я знаю, что есть люди, настроенные против меня
92. Мои близкие обычно не разделяют моих планов.
93. Я никогда не шла (шел) на опасное дело ради сильных впечатлений
94. Принимая решения, я стараюсь учесть все до мельчайшей детали:
95. Большинство людей честны только потому, что боятся наказания
96. В школе меня иногда вызывали к директору за прогулы
97. Если бы я был (была) журналистом, я писал (писала) бы, скорее, об оригинальных изобретениях людей, чем о происшествиях.
98. Мне часто хочется делать противоположное тому, что от меня требуют
99. Моя речь такая же, как всегда (не быстрее, не медленнее, без хрипоты и затруднений в произношении)
100. Мои манеры за столом у себя дома не так хороши, как в гостях
101. Я считаю, что большинство людей ради выгоды скорее поступят нечестно, чем упустят случай
102. Мне нравится драматургия
103. Я знаю, кто виноват в большинстве моих неприятностей (не имея в виду себя)
104. У меня никогда не было кровавой рвоты или кашля с кровью
105. Я обижаюсь на друзей, если они посмеиваются над моими маленькими странностями или непохожестью на других, особенно если дело касается моей одежды: А. да; В. нет; С. иногда.
106. Временами мои мысли текут быстрее, чем я успеваю их высказывать
107. Я перехожу улицу в неполюженном месте, когда уверена (уверен), что меня не заметит милиционер
108. Я считаю, что в моем доме жизнь идет не хуже, чем у большинства моих знакомых
109. Многие из моих одноклассников считают меня своим близким другом?
110. Критика и замечания ужасно обижают и ранят меня
111. Мое поведение в значительной мере определяется правилами и привычками окружающих меня людей

112. В детстве я была (был) в такой компании, где все во всем стояли друг за друга
113. Предпочли бы вы пойти: А. музей, где можно увидеть что-то интересное; В. многолюдную компанию; С. трудно сказать.
114. Временами меня так и подмывает вступить с кем-нибудь в драку
115. Я часто многое теряю из-за того, что не могу достаточно быстро принять решение
116. Кем бы вы восхищались больше: А. великим поэтом или писателем, который считается современным в кругу твоих сверстников; В. летчиком-космонавтом; С. трудно сказать.
117. Я теряю терпение с людьми, которые обращаются за советом или как-нибудь иначе отвлекают меня во время серьезной работы
118. В игре мне приятнее выигрывать, чем проигрывать
119. У меня довольно постоянный вес
120. Если я строю какие-то планы, ты всегда совершенно уверен (уверена), что все, что я задумал (задумала), пройдет удачно
121. У меня бывают такие состояния, когда я не осознаю, что делаю
122. Я считаю, что меня часто незаслуженно наказывали
123. Часто ли бывает так, что вы делали то, что не следовало бы делать?
124. Как по-вашему, родители (воспитатели) имеют право сурово наказывать детей, если те грубят им?
125. Мне нравится иметь значительных людей среди моих знакомых, так как это повышает мой престиж
126. Мне страшно смотреть вниз с высоты
127. Как вы думаете, вас считают человеком, который в любых обстоятельствах остается хладнокровным и сохраняет самообладание?
128. Я часто меняю одно увлечение другим?
129. Я обычно терпелив (терпелива) в общении с людьми, которые говорят очень быстро или очень медленно:
130. Меня бы не стало волновать, если бы кто-нибудь из членов моей семьи оказался в положении нарушившего закон
131. Оказавшись в Испании XIX века, как следует: А. пойти на концерт старинной гитары и слушать веселые испанские песни; В. посмотреть бой воинов, который нередко заканчивался человеческими жертвами; С. не уверен.
132. Меня не беспокоит, что обо мне говорят другие
133. Мне легко заводить новых друзей?
134. Мне бывает неудобно дурачиться на вечеринке, даже если все остальные это делают
135. Если вам показать новую игру, вы ждете: А. пока не увидите, как в нее играют другие; В. помощи со стороны других; С. среднее между, а) и б)
136. Бывает, что новые мысли и идеи постоянно переполняют меня, что просто необходимо рассказать об этом всем: А. редко; В. достаточно часто; С. иногда.
137. Мне часто приходится скрывать свою застенчивость ценой больших усилий
138. Я люблю школу
139. Мне трудно поддерживать разговор с людьми, с которыми я только что познакомилась (познакомился)
140. Чтобы получить удовольствие от спортивного состязания мне, как правило, нужно болеть за какую-нибудь команду или достаточно с интересом наблюдать за общей игрой? А. да, обязательно болеть; В. нет, достаточно наблюдать; С. трудно сказать
141. Когда мне скучно, я стараюсь устроить что-нибудь веселое
142. Я против того, чтобы подавать милостыню
143. Нуждаетесь ли вы в дружески расположенном человеке, чтобы выговориться, когда вы раздражены?
144. У меня не бывает приступов лихорадки или астмы
145. Уровень моих требований к жизни ниже, чем у моих товарищей
146. Мне кажется, что настойчивости во мне больше, чем способностей.

147. У меня бывали приступы, во время которых я не управляла (управлял) своими движениями и речью, но понимала (понимал), что происходит вокруг
148. Не все, кого я знаю, мне нравятся
149. Если люди пытаются меня поучать и командовать, я обычно: А. спокойно продолжаю делать по-своему; В. спорю и ставлю их на место; С. трудно сказать.
150. Я бы хотела (хотел) быть не такой застенчивой (застенчивым)
151. Мне нравится флиртовать (вести игривый разговор с нравящимся мне девушками (парнями))
152. Мои родные обращаются со мной как с ребенком, а не как со взрослой (взрослым)
153. Я чрезмерно увлекалась (увлекался) алкогольными напитками
154. Бываете ли вы иногда беспокойными настолько, что не можете долго усидеть на месте?
155. В моей семье отношения менее теплые и дружеские, чем в других семьях
156. Мне нетрудно просить об услуге моих друзей, даже если я не могу ответить им тем же
157. Мои родители часто не одобряли мои знакомств
158. Хвастаетесь ли вы иногда?
159. Иногда я могу немного посплетничать
160. Если бы мое неудачное школьное сочинение выставили бы на всеобщее обозрение, то я: А. предпочел (предпочла) бы спрятаться; В. не возражал (не возражала) бы; С. трудно сказать.
161. У некоторых членов моей семьи есть привычки, которые меня очень раздражают и надоедают мне
162. Временами я чувствую, что мне необыкновенно легко принимать решения
163. Если родители осуждают меня за что-то, я втайне все-таки думаю, что прав
164. Вы чувствуете испуг при мысли, что забыли сделать то, что должны были сделать?
165. Я бы охотно записалась (записался) в несколько разных кружков, секций обществ
166. Хотел бы вы учиться в школе, где надо ходить не на все уроки, а только на те, которые вам кажутся наиболее легкими?
167. Я люблю поговорить на сексуальные темы, т.е. связанные с вопросами пола
168. Предпочитаете ли вы больше выигрывать, чем проигрывать?
169. Когда в класс приходит (приходил) новичок, то, как правило, знакомится ли с тобой также быстро, как и со всеми остальными? А. да; В. нет; С. между, а) и б)
170. Я наметила (наметил) себе жизненную программу, основанную на чувстве долга и ответственности, и стараюсь ее выполнять
171. В процессе работы вы контролируете себя, что выполняете ее правильно
172. Иногда я не уступаю людям не потому, что дело действительно важное, а просто из принципа
173. Часто ли у вас сосет под ложечкой перед важным делом?
174. Я вполне независима (независим) и свободна (свободным) от принятых в нашей семье правил и традиций
175. Бывают ли у вас головокружения?
176. Имея возможность выбирать, я предпочел (предпочла) бы жить: А. в уединенном доме в сельской местности; В. в городской многолюдной квартире; С. трудно решить.
177. Я слишком часто предаюсь размышлениям
178. Я мог бы достичь большего, освободившись от текущих дел.
179. Почти все мои родственники относятся ко мне хорошо
180. Бывает ли у вас одышка, даже если вы не делали никакой тяжелой работы?
181. У меня бывают периоды такого сильного беспокойства, когда я не могу долго усидеть на одном месте
182. Беспокоят ли вас ваши нервы?
183. Я могу дурачиться и болтаться с группой друзей на людной улице:
184. Я испытала (испытал) разочарование в любви

- 185.Если я приглашен (приглашена) в компанию, я всегда рад (рада) туда пойти и достаточно уверен (уверена), что поведу себя так, как следует
- 186.Моя внешность никогда не вызывает у меня беспокойства
- 187.Бывает, что я нередко испытываешь тревогу, оглядываясь на прошлый день?
- 188.Мои поступки обычно бывают неправильно поняты окружающими
- 189.Мои родители и другие члены семьи часто без всяких оснований ко мне придираются
- 190.Трудно ли вам заснуть ночью?
- 191.Вы получили бы большее удовольствие от спортивного состязания: А. если бы поспорили с кем-то о том "кто победит"; В. если бы не спорили, а просто следили за матчем; С. не уверен.
- 192.Иногда без всякой причины, или даже когда дела идут неважно, я чувствую себя взволнованно-счастливой (счастливым), «на вершине блаженства»
- 193.Бывают ли у вас сильные головные боли?
- 194.Откладываете ли вы иногда на завтра то, что должны сделать сегодня?
- 195.Я не осуждаю того, кто стремится в этой жизни урвать все, что только может
- 196.Когда вы счастлив (счастлива), может ли какая-либо мелочь испортить вам настроение?
- 197.У меня бывали такие провалы в сознании, когда мои действия были прерваны и я не понимала (понимал), что происходит вокруг
- 198.Если на меня смотрят, я могу так же работать быстро и не делать ошибок
- 199.Мне нравится бывать в компании, где любят подшучивать друг над другом
- 200.Часто ли с вами случаются неприятности?
- 201.Иногда я даю хорошую оценку людям, о которых знаю очень мало
- 202.Моя внешность меня не особенно огорчает
- 203.Если мне кажется, что я надоел (надоела) окружающим, то я: А. остаюсь как ни в чем ни бывало в их обществе; В. всегда покидаю их общество, очень сержусь, недоволен (недовольна); С. трудно сказать.
- 204.У меня повышенная потливость, даже при прохладной погоде
- 205.Раз в неделю или чаще я бываю раздражительна (раздражителен)
- 206.Когда я нахожусь среди людей, мне трудно подобрать тему для разговора
- 207.Часто ли ваши мысли отвлекаются, когда вы пытаетесь сосредоточиться на чем-то?
- 208.Испорченное настроение мне всегда легко исправить чем-нибудь интересным
- 209.Я не осуждаю человека за обман тех, кто легко позволяет себя обманывать
- 210.При оживленном споре с друзьями я часто не высказываю свое мнение, если даже считаю, что оно лучше мнения других.
- 211.Временами меня так забавляет ловкость мошенника, что мне хочется, чтобы ему повезло
- 212.Я часто замечала (замечал), что незнакомые люди смотрят на меня критически
- 213.Часто ли вы бываете погружены в свои мысли?
- 214.Часто ли вы чувствуете себя апатичным и усталым без серьезной причины?
- 215.Я ежедневно выпиваю необычайно большое количество воды
- 216.Я редко замечаю у себя шум или звон в ушах
- 217.Когда я рассказываю своим друзьям о чем-то увлекательном, то мне обычно трудно бывает заинтересовать их?
- 218.Если тот, кого я жду, долго не приходит, я нервничаю и предпочитаю лучше уйти, чем остаться: А. да, почти всегда ухожу; В. почти никогда не ухожу; С. трудно сказать.
- 219.Я убеждена (убежден), что являюсь предметом обсуждения
- 220.Бывает, что я смеюсь по поводу вольной (неприличной) шутки
- 221.У меня меньше оснований опасаться чего-либо по сравнению с другими
- 222.Вам говорили когда-нибудь, что вы делаете вещи, которых нельзя ожидать от такого человека, как вы?

223. Меня возмущает, что преступника по каким-либо причинам могут освободить и он остается безнаказанным, благодаря ловким аргументам адвоката
224. Я предпочитаю не заговаривать с людьми, пока они сами не обратятся ко мне
225. Я никогда не нарушала (нарушал) закона
226. Я предпочел (предпочла) бы охотнее послушать: А. духовой оркестр, играющий танцевальную музыку; В. выступление лектора по очень интересной для тебя теме, С. трудно сказать.
227. У меня бывают периоды беспричинной веселости
228. Когда несколько человек попадают в неприятную историю, им лучше условиться, что говорить, а потом всем придерживаться одной линии
229. В спорах высказываю человеку совершенно свободно то, что думаю
230. Часто ли вам приходят хорошие мысли слишком поздно?
231. В школе мне было очень трудно говорить перед всем классом
232. Мне кажется, что я схожусь с людьми так же легко, как и другие
233. Нравится ли вам находиться среди людей?
234. Думаю, что почти каждый может солгать, чтобы избежать неприятностей
235. Меня легко ввести в смущение
236. Если я должен (должна) сделать какую-то работу, то я обычно: А. работаю без остановки, пока не закончу; В. некоторое время напряженно работаю, потом отдыхаю и снова работаю; С. среднее между а) и б)
237. Иногда я теряю голос, или он меняется, даже если я не простужена (простужен)
238. Я легко теряю терпение с людьми
239. Я сразу забываю то, что мне говорят
240. Если кто-нибудь просит вас доказать мысль, которую вы высказали, то вы: А. начинаешь волноваться при этом и с трудом подбираешь нужные слова; В. всегда имеешь готовый ответ; С. среднее между а) и б)
241. Иногда бывает, что почти жалел (жалела), что появился (появилась) на свет
242. Я не боюсь войти в комнату, где уже собрались и разговаривают люди
243. Я не раз бросала (бросал) какое-нибудь дело, так как считала (считал), что не справлюсь с ним
244. Иногда какая-нибудь маловажная мысль крутится в голове и надоедает мне несколько дней подряд
245. Мне нравится бывать в компаниях, где примерно половина незнакомых среди друзей
246. Не могу сказать, что я чрезмерно застенчива (застенчив)
247. На вечеринке я чаще сижу одна(один) или беседую с одним из гостей, чем со всей группой
248. Люди часто разочаровывают меня
249. Я люблю ходить на такие вечера, где можно потанцевать
250. Мне часто думается: «Хорошо бы снова стать ребенком»
251. Если бы мне все-таки пришлось работать в школе, я предпочел бы быть: А. библиотекарем, ответственным за выдачу книг; В. преподавателем физкультуры; С. трудно сказать.
252. Если бы позволили условия, я бы могла (мог) принести человечеству большую пользу
253. Я не испытываю страха перед водой
254. Мне нравятся (нравились) больше предметы: А. которые не требуют от меня совсем никаких усилий; В. те, которые требуют от меня полной отдачи своих сил и в которых я могу проявить свои способности; С. трудно сказать.
255. При удачном стечении обстоятельств я могла (мог) бы стать крупным хорошим руководителем
256. Меня смущают неприличные анекдоты
257. Смеетесь ли вы иногда над неприличными шутками?
258. Люди обычно требуют большего уважения к своим правам, чем сами уважают чужие

259. Если бы я решил (решила) летом поработать, предпочел (предпочла) бы стать:
А. членом спасательной команды на пляже; В. лесником; С. трудно сказать.
260. Я стараюсь запоминать интересные истории, чтобы потом рассказывать их другим
261. Нравится ли вам оживление и суета вокруг вас?
262. Я бы предпочла (предпочел) играть в карты, домино или другие игры на небольшую ставку
263. Мне нравятся общественные мероприятия, где я могу побыть среди людей
264. Мне легко выражать словами свои мысли? А. да, как правило, легко; В. нет, обычно трудно; С. среднее между, а) и б)
265. Мне нравится волнение возбужденной толпы
266. Мои заботы исчезают, когда я попадаю в компанию веселых друзей
267. Я могу легко и свободно обсуждать со своими учителями (тренерами) волнующие меня школьные вопросы?
268. Как вы думаете, те, кто хорошо вас знают, считают вас человеком, который работает очень настойчиво?
269. Большею частью я не в курсе сплетен и разговоров окружающих меня людей
270. Я мочусь и удерживаю мочеиспускание без каких-либо затруднений
271. Бывает, что я иногда устаю из-за собственных переживаний
272. Я часто запоминаю ненужные номера (например, номера машин)
273. Вы согласились бы подойти к новому человеку, чтобы познакомиться с ним и познакомить его с друзьями?
274. Я часто встречала (встречал) людей, завидовавших моим идеям только потому, что они пришли в голову не им первым
275. Если бы я имел (имела) возможность побывать в далеких странах, то я хотел (хотела) увидеть:
А. жителей этих стран, чтобы узнать обычаи и особенности жизни; В. технику этих стран и знаменитые достопримечательности; С. трудно сказать.
276. По мере возможности я стараюсь избегать большого скопления людей
277. Я охотно знакомлюсь с новыми людьми
278. Как, по-вашему, ваша жизнь веселее, чем жизнь других членов вашей семьи и ваших друзей?
279. Бывает так, что нередко я затрачиваю на приготовление домашних заданий больше времени, чем требуется
280. Если обстоятельства очень тревожные, а вам во что бы то ни стало необходимо сохранить спокойствие, вам каждый раз удается это
281. Бывали случаи, когда я притворялась (притворялся) больной (больным), чтобы избежать чего-либо
282. Когда вас втягивают в ссору, предпочитаете ли вы отмолчаться, надеясь, что все обойдется?
283. В трамваях, автобусах и другом транспорте я часто разговариваю с незнакомыми людьми
284. В работе я предпочитаю сама(сам) находить решение, а не следовать указаниям других
285. Я согласен (согласна) с тем, что обычно не стоит плакать над грустным кинофильмом или над грустной книгой
286. У вас возникает иногда желание стать другим человеком, не таким какой вы есть?
287. Держитесь ли вы обычно в тени на вечеринках или в компании?
288. Я не смущаюсь в присутствии людей высказать свое мнение или вступить в спор по хорошо известному мне вопросу
289. Если вы кого-нибудь обидели, то вы думали про себя: А. ничего, скоро все забудет; В. переживаете, когда думаете об этом; С. среднее между, а) и б)
290. Я люблю бывать на вечерах и встречах

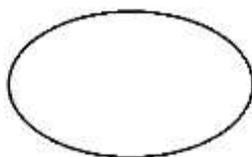
291. Когда вы работаете быстро и тщательно, то вы видите, что ваши друзья: А. некоторые все равно обгоняют вас; В. очень многие отстают и работают не так уверенно; С. трудно сказать.
292. Я стараюсь избегать конфликтных и затруднительных положений
293. Я избегаю участвовать в коллективных мероприятиях, которые требуют от тебя много времени
294. Обычно вы бываете: А. в очень хорошем настроении; В. несколько грустноват; С. не уверен.
295. Я готова (готов) отказаться от своих намерений, если окружающие считают, что этого делать не стоит
296. Вы из тех людей, которые не лезут за словом в карман?
297. Вы иногда можешь сохранять спокойствие и оставаться в хорошем настроении, если начинают критиковать и осуждать вас за что-то
298. Если я приглашен (приглашена) в компанию, я всегда рад(рада) туда пойти и достаточно уверен (уверена), что поведу себя так, как следует
299. Если на вас смотрят, вы можете так же работать быстро и не делать ошибок?
300. В музее вы любите: А. осматривать то, что тебя привлекло, а заканчивать, как только устанешь; В. присоединяться к группе, где есть экскурсовод, который рассказывает, и узнаешь то, что не удается узнать самостоятельно; С. трудно сказать.

Диагностика творческих способностей, обучающихся Э. Торенс

Стимульные материалы: карандаши цветные, бланки с рисунками.

Инструкция:

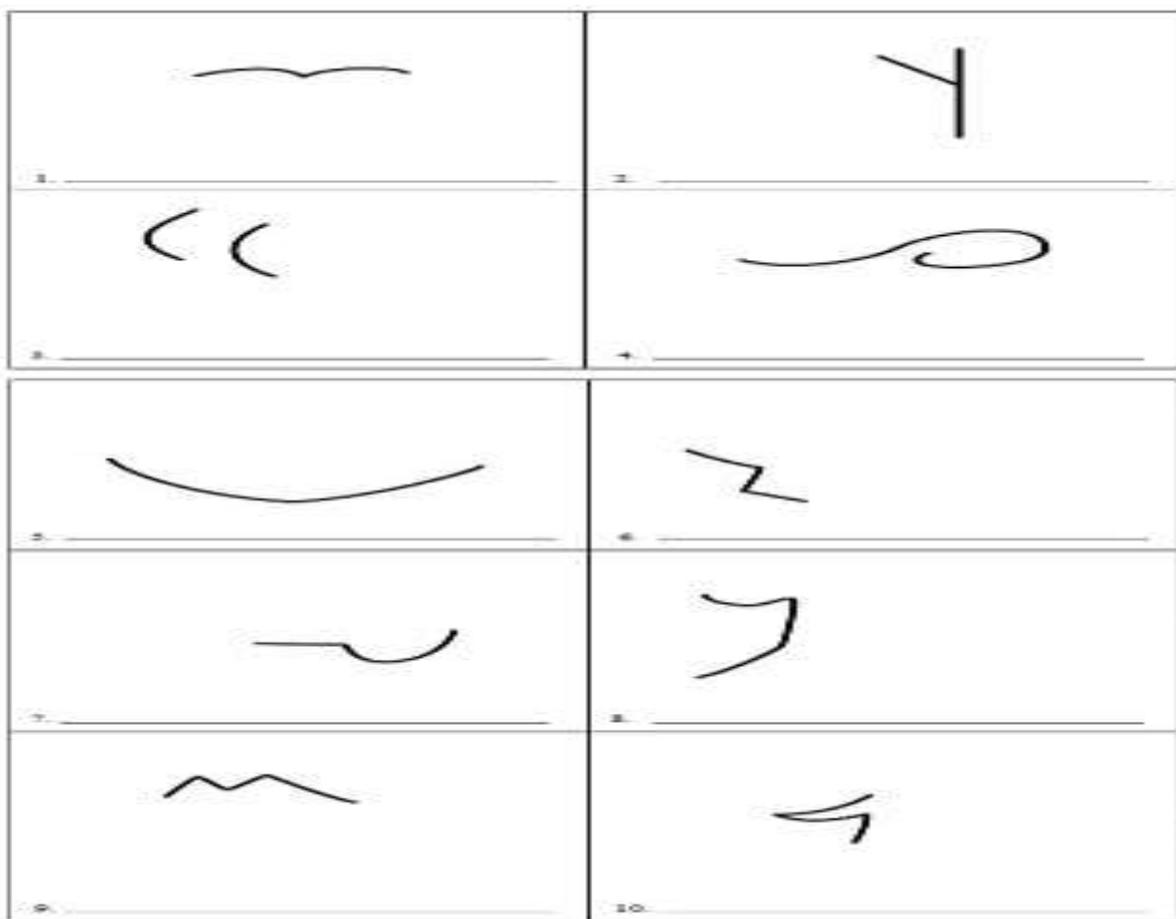
Субтест 1. «Нарисуйте картинку». Нарисуйте картинку, при этом в качестве основы рисунка возьмите цветное овальное пятно, вырезанное из цветной бумаги. Цвет овала выбирается вами самостоятельно. Стимульная фигура имеет форму и размер обычного куриного яйца. Так же необходимо дать название своему рисунку.



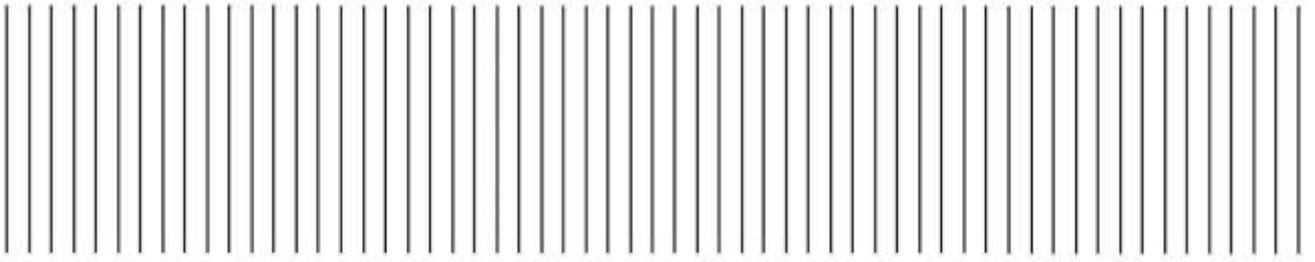
Примечание:
Цвет выбирается самостоятельно

Субъект 2. «Завершение фигуры». Дорисуйте десять незаконченных стимульных фигур.

А также придумать название к каждому рисунку.



Субтест 3. «Повторяющиеся линии». Стимульным материалом являются 30 пар параллельных вертикальных линий. На основе каждой пары линий необходимо создать какой-либо (не повторяющийся) рисунок.



шаблон в уменьшенном размере

МЕТОДИКА «КАРТА ОДАРЕННОСТИ» (А.И. САВЕНКОВ)

Цель: с помощью методики можно количественно оценить степень выраженности у ребенка различных видов одаренности.

Стимульный материал: ручка, бланк

Аннотация: методика создана для детей, возрастной диапазон, в котором она может применяться, – от 5 до 10 лет.

Инструкция: «Перед вами 80 вопросов, систематизированных по десяти относительно самостоятельным областям поведения и деятельности ребенка. Внимательно изучите их и дайте оценку вашему ребенку по каждому параметру, пользуясь следующей шкалой:

(++) – если оцениваемое свойство личности развито хорошо, четко выражено, проявляется часто;

(+) – свойство заметно выражено, но проявляется непостоянно;

(0) – оцениваемое и противоположенное свойство личности выражены не четко, в проявлениях редки, в поведении и деятельности уравновешивают друг друга;

(-) – более ярко выражено и чаще проявляется свойство личности, противоположенное оцениваемому.

Если вы затрудняетесь дать оценку какому-то качеству, потому что у вас нет для этого сведений, оставьте соответствующую вопросу клетку в бланке ответов пустой.

Лист вопросов

1. Склонен к логическим рассуждениям, способен оперировать абстрактными понятиями.
2. Нестандартно мыслит и часто предлагает неожиданные оригинальные решения.
3. Учиться новым знаниям очень быстро, все «схватывает на лету».
4. В рисунках нет однообразия. Оригинален в выборе сюжетов. Обычно изображает много разных предметов, людей, ситуаций.
5. Проявляет большой интерес к музыкальным занятиям.
6. Любит сочинять рассказы или стихи.
7. Легко входит в роль какого-либо персонажа: человека, животного или других.
8. Интересуется механизмами и машинами.
9. Инициативен в общении со сверстниками.
10. Энергичен, производит впечатление ребенка, нуждающегося в большом объеме движений.
11. Проявляет большой интерес и исключительные способности к классификации.
12. Не боится новых попыток, всегда стремиться проверить новую идею.
13. Быстро запоминает услышанное и прочитанное без специального заучивания, не тратит много времени на то, чтобы запомнить.
14. Становится вдумчивым и очень серьезным, когда видит хорошую картину, слышит музыку, видит необычную скульптуру, красивую (художественно выполненную) вещь.
15. Чутко реагирует на характер и настроение музыки.
16. Может легко построить рассказ, начиная от завязки сюжета и кончая разрешением какого-либо конфликта.
17. Интересуется актерской игрой.
18. Может чинить легко испорченные приборы, использовать старые детали для создания новых поделок, игрушек.
19. Сохраняете уверенность в окружении большого количества незнакомых людей.
20. Любит участвовать в спортивных играх и соревнованиях.
21. Умеет хорошо излагать свои мысли, имеет большой словарный запас.

22. Изобретателен в выборе и использовании различных предметов (например, использует в играх не только игрушки, но и мебель, предметы быта и др. вещи).
23. Знает много о таких событиях и проблемах, о которых его сверстники обычно не знают.
24. Способен составлять оригинальные композиции из цветов, рисунков, камней, марок, открыток и т.д.
25. Хорошо поет.
26. Рассказывая о чем-то, умеет хорошо придерживаться выбранного сюжета, не теряет основную мысль.
27. Меняет тональность и выражение голоса, когда изображает другого человека.
28. Любит разбираться в причинах неисправности механизмов, любит загадочные поломки и вопросы на «поиск».
29. Легко общается с детьми и взрослыми.
30. Часто выигрывает в разных спортивных играх у сверстников.
31. Хорошо улавливает связь между одним событием и другим, между причиной и следствием.
32. Способен увлечься, уйти «с головой» в интересующее его занятие.
33. Обгоняет своих сверстников по учебе на год или на два, то есть реально должен был бы учиться в более старшем классе, чем учиться сейчас.
34. Любит использовать какой-либо новый материал для изготовления игрушек, коллажей, рисунков, в строительстве детских домов на игровой площадке.
35. В игру на инструменте, в песню или танец вкладывает много энергии, чувств.
36. Придерживается только необходимых деталей в рассказах о событиях, все несущественное отбрасывает, оставляет главное, наиболее характерное.
37. Разыгрывая драматическую сцену, способен понять и изобразить конфликт.
38. Любит рисовать чертежи и схемы механизмов.
39. Улавливает причины поступков других людей, мотивы их поведения. Хорошо понимает недосказанное.
40. Бегаёт быстрее всех в классе.
41. Любит решать трудные задачи, требующие умственного усилия.
42. Способен по разному подойти к одной и той же проблеме.
43. Проявляет ярко выраженную, разностороннюю любознательность.
44. Охотно рисует, лепит, создает композиции, имеющие художественное назначение (украшения для дома, одежды и т.д.), в свободное время, без побуждения взрослых.
45. Любит музыкальные записи. Стремится пойти на концерт или туда, куда можно слушать музыку.
46. Выбирает в своих рассказах такие слова, которые хорошо передают эмоциональные состояния главных героев, их переживания, чувства.
47. Склонен передавать чувства через мимику, жесты, движения.
48. Читает (любит, когда ему читают) журналы и статьи о создании новых приборов, машин, механизмов.
49. Часто руководит играми и занятиями других детей.
50. Двигается легко, грациозно. Имеет хорошую координацию движений.
51. Наблюдателен, любит анализировать события и явления.
52. Способен не только предлагать, но и разрабатывать собственные и чужие идеи.
53. Читает книги, статьи, научно-популярные издания с опережением своих сверстников на год или два.
54. Обращается к рисунку или лепке для того, чтобы выразить свои чувства и настроения.
55. Хорошо играет на каком-нибудь инструменте.
56. Умеет передавать в рассказах такие детали, которые важны для понимания события (что обычно не умеют делать его сверстники) , и в то же время не упускает основной линии событий, о которых рассказывает.

57. Стремится вызывать эмоциональные реакции у других людей, когда о чем-то с увлечением рассказывает.
58. Любит обсуждать научные события, изобретения, часто задумывается об этом.
59. Склонен принимать на себя ответственность, выходящую за рамки, характерные для его возраста.
60. Любит ходить в походы, играть на открытых спортивных площадках.
61. Способен долго удерживать в памяти символы, буквы, слова.
62. Любит пробовать новые способы решения жизненных задач, не любит уже испытанные варианты.
63. Умеет делать выводы и обобщения.
64. Любит создавать объемные изображения, работать с глиной, пластилином, бумагой и клеем.
65. В пении и музыке стремится выразить свои чувства и настроение.
66. Склонен фантазировать, старается добавить что-то новое и необычное, когда рассказывает о чем-то уже знакомом и известном всем.
67. С большой легкостью драматизирует, передает чувства и эмоциональные состояния.
68. Проводит много времени над конструированием и воплощением собственных проектов (модели летательных аппаратов, автомобили, корабли)
69. Другие дети предпочитают выбирать его в качестве партнера по играм и занятиям.
70. Предпочитает проводить свободное время в подвижных играх.
71. Имеет широкий круг интересов, задает много вопросов о происхождении и функциях предметов.
72. Продуктивен, чем бы не занимался, способен предложить большое количество самых разнообразных идей и решений.
73. В свободное время любит читать научно-популярные издания (детские энциклопедии и справочники), делает это с большим интересом, чем читает художественные книги (сказки, детективы и т.д.)
74. Может высказывать свою собственную оценку произведениям искусства, пытается воспроизвести то, что ему понравилось, в своем собственном рисунке или созданной игрушке, скульптуре.
75. Сочиняет собственные оригинальные мелодии.
76. Умеет в рассказе изобразить своих героев очень живыми, передает их характер, чувства, настроения.
77. Любит игры-драматизации.
78. Быстро и легко осваивает компьютер.
79. Обладает даром убеждения, способен внушать свои идеи другим.
80. Физически выносливее сверстников.

Диагностика суицидального поведения подростков

Описание: данный диагностический тест-опросник предназначен для определения уровня одиночества, насколько человек ощущает себя одиноким. Феномен одиночества заключается в том, что чувство одиночества воспринимается как остро субъективное, сугубо индивидуальное и часто уникальное переживание. Одна из самых отличительных черт одиночества – это специфическое чувство полной погруженности в самого себя. Чувство одиночества не похоже на другие переживания, оно целостно, абсолютно все охватывающее. Одиночество представляет собой комплексное чувство, которое связывает воедино нечто утраченное внутренним миром личности. Чувство одиночества побуждает человека к энергичному поиску средств противостояния этой “болезни”, ибо одиночество действует против основных ожиданий и надежд человека и, таким образом, воспринимается как крайне нежелательное.

В чувстве одиночества есть познавательный момент. Одиночество есть знак своей самости; оно сообщает человеку, "кто я такой в этой жизни". Одиночество – особая форма само восприятия, острая форма самосознания.

Тест насколько ты одинок? Методика субъективного ощущения одиночества

Д.Рассела и М. Фергюсона:

Инструкция.

Вам предлагается ряд утверждений. Рассмотрите последовательно каждое и оцените с точки зрения частоты их проявления применительно к вашей жизни при помощи четырех вариантов ответов: «часто», «иногда», «редко», «никогда». Выбранный вариант отметьте знаком «+».

Текст опросника (вопросы).

№	Утверждения	Часто	Иногда	Редко	Никогда
1	Я несчастлив, занимаясь столькими вещами в одиночку				
2	Мне не с кем поговорит				
3	Для меня невыносимо быть таким одиноким				
4	Мне не хватает общения				
5	Я чувствую, будто никто не понимает меня				
6	Я застаю себя в ожидании, что люди позвонят, напишут мне				
7	Нет никого, к кому бы я мог обратиться				
8	Я сейчас больше ни с кем не близок				
9	Те, кто меня окружает, не разделяют мои интересы и идеи				
10	Я чувствую себя покинутым				
11	Я не способен раскрепощаться и общаться с теми, кто меня окружает				
12	Я чувствую себя совершенно одиноким				
13	Мои социальные отношения и связи поверхностны				
14	Я умираю от тоски по компании				
15	В действительности никто как следует не знает меня				
16	Я чувствую себя изолированным от других				
17	Я несчастен, будучи таким отверженным				

18	Мне трудно заводить друзей				
19	Я чувствую себя исключенным и изолированным другими				
20	Люди вокруг меня, но не со мной				

Леус Э.В. Методическое руководство по применению теста СДП
(склонность к девиантному поведению)

Описание методики: Методика предназначена для измерения для оценки степени выраженности дезадаптации у подростков с разными видами девиантного поведения. Определяют показатели выраженности зависимого поведения (ЗП), самоповреждающего поведения (СП), агрессивного поведения (АП), делинквентного поведения (ДП), социально обусловленного поведения (СОП) по содержанию вопросов, каждый из которых оценивают в баллах по шкале опросника. В зависимости от набранной по шкале суммы баллов оценивают степень выраженности конкретных видов девиантного поведения: отсутствие признаков социально-психологической дезадаптации, легкая степень социально-психологической дезадаптации, высокая степень социально-психологической дезадаптации. Способ позволяет получить максимально полную информацию о наличии разного рода поведенческих девиаций у подростков при проведении мониторинговых исследований. Предлагаемая методика диагностики склонности к девиантному поведению (СДП) является стандартизированным тест-опросником, предназначенным для измерения готовности (склонности) подростков к реализации различных форм отклоняющегося поведения. При разработке способа учитывались наиболее распространенные виды поведенческих девиаций, такие как зависимое, суицидальное, агрессивное, делинквентное поведение, определяющие не только поведение и образ жизни подростка, но и несущих серьезные последствия для состояния здоровья. Данный способ оценки степени социально-психологической дезадаптации при девиантном поведении у подростков позволяет определить наличие и степень выраженности девиаций у подростков. Конструирование способа проводилось в соответствии с классической теорией создания тестов; для измерения использовалась метрическая интервальная шкала, а измеряемое психическое свойство считается линейным и одномерным.

Для проведения массовых обследований и мониторинга, по нашему мнению, в первую очередь необходимо значительно упростить процедуру сбора первичной информации, заменив беседы с окружением подростка доступным тестом, который он заполняет самостоятельно, отмечая предпочтительные варианты ответа. Существуют различные подходы с попытками выявления девиантного поведения, например, анкеты, карты наблюдений, планы, схемы для сбора первичного материала, которые предполагают беседу с родителями и ребенком, анализ личных дел, классных журналов и медицинских карт. Например, шкала социально-психологической адаптированности; Методика изучения личности дезадаптированного подростка и его ближайшего окружения; Определение склонности к девиантному поведению. Предложенная методика диагностики склонности к девиантному поведению для подростков содержит прямые и проективные вопросы, сгруппированные по следующим шкалам: социально одобряемое поведение (СОП), делинквентное (противоправное) (ДП), аддиктивное (зависимое) (ЗП), агрессивное (АП), самоповреждающее (аутоагрессивное) поведение (СП). Методика позволяет не только выявить склонность к девиантному поведению, но и дифференцировать его по основным видам проявления; заполняется за короткое время, что важно при работе с неусидчивыми, легко возбудимыми, трудными подростками. Простота обработки полученных результатов является достоинством метода при проведении массовых скрининговых обследований.

Описание шкал

Разработанный способ представляет собой опросник (приложение 1), состоящий из 75 вопросов, разбитых на 5 блоков по 15 вопросов в каждом.

В I блоке (вопросы с 1 по 15) оценивается предрасположенность подростков на социально обусловленное поведение (шкала искренности ответов), как просоциальное, относительно-деструктивное, адаптированное к нормам ведущей, значимой или референтной группы, возможно имеющей антисоциальную или девиантную в разных вариантах направленность, при этом учитывается подверженность влиянию окружающих, действию социальных установок, мнению группы, степень ведомости в поступках.

Средние значения по шкале СОП соответствуют возрастной норме для подростков, для которых характерно общение, как ведущий вид деятельности и основа психического и личностного развития; потребность в принадлежности к группе и ориентация на ее идеалы, стремление быть замеченным, принятым и понятым.

Низкие значения могут говорить о неадаптированности и даже изоляции подростка от групп сверстников, замкнутости, скрытности.

Высокие значения – показатель высокой адаптированности в группе, но одновременно и свидетельство тесного слияния со значимой группой, что может быть одним из проявлений зависимости от других людей или общения.

Во II блоке (вопросы с 16 по 30) – делинквентное (допротопротивоправное) поведение (ДП) - оценивается антисоциальное, противоречащее правовым нормам, угрожающее социальному порядку и благополучию окружающих людей поведение, включающее любые действия или бездействия, запрещенные законодательством.

К числу делинквентных относятся: 1) административные правонарушения - нарушение правил дорожного движения, мелкое хулиганство, сквернословие, нецензурная брань в общественных местах, оскорбительное приставание к гражданам, распитие спиртных напитков и появление в пьяном виде в общественных местах; 2) дисциплинарные проступки - это неисполнение или ненадлежащее исполнение своих непосредственных обязанностей, для подростков это прогулы без уважительных причин занятий, появление в учебном заведении или в общественных местах в состоянии алкогольного, наркотического или токсического опьянения, распитие спиртных напитков, употребление наркотических или токсических средств по месту учебы и в учебное время, нарушение правил безопасности; 3) преступления - общественно опасные деяния, предусмотренные уголовным законом и запрещены им под угрозой наказания – кражи, причинение вреда здоровью, угоны транспорта, вандализм, терроризм и другие поступки, за которые предусматриваются меры уголовной ответственности с 16 лет, а за некоторые преступления с 14 лет; совершение деяний, признаваемых преступлениями, лицами, не достигшими уголовной ответственности, влечет применение мер воздействия, носящих воспитательный характер (помещение в специальное учебно-воспитательное учреждение и др.).

В III блоке оценивается зависимое (аддиктивное) поведение (ЗП) (вопросы с 31 по 45) - 1) злоупотребление различными веществами, изменяющими психическое состояние, включая алкоголь и курение табака, до того, как от них сформировалась зависимость; 2) одна из форм деструктивного поведения, которая выражается в стремлении к уходу от реальности путем изменения своего психического состояния посредством приема некоторых веществ или постоянной фиксации на определенных предметах или активных видах деятельности, что сопровождается развитием интенсивных эмоций; 3) не болезнь, а нарушение поведения.

Необходимо учитывать многообразие видов зависимостей: 1) традиционно трактуемые – химические – зависимость от психоактивных веществ; 2) промежуточные – аддикции к еде (голодание, переедание); 3) нехимические – патологическая склонность к азартным играм (гемблинг, лудомания), эротические (любовные аддикции и аддикции избегания, сексуальные), социально приемлемые (работоголизм, спортивная аддикция, компульсивный шопинг, зависимость от общения, религиозные аддикции), технологические – (интернет-зависимость, зависимость от социальных сетей, зависимость от мобильных телефонов и SMS, телевизионная аддикция), недифференцированные (зависимость от получения удовольствия, коллекционирование, фанатизм, духовный поиск).

В IV блоке оценивается агрессивное поведение (АП) (вопросы с 46 по 60) - вербальная и физическая агрессия, направленная на окружающих людей, враждебность, негативизм, дерзость и мстительность.

Агрессивный подросток противостоит родителям, свои авторитеты он ищет на стороне, что свойственно возрасту; он хочет, чтобы от него отстали, при этом агрессивность приобретает различные формы, которые в дальнейшем становятся чертами характера. Агрессивное поведение может приобретать следующие формы: физическая, словесная, косвенная агрессия; раздражение, обидчивость, подозрительность, негативизм. Физическая и словесная агрессия имеют внешнее выражение, тогда как другие её формы имеют довольно скрытый характер: вандализм, наблюдения за издевательствами, порча имущества и одежды, раздражение и вечное недовольство, обида и чувство вины, чрезмерная подозрительность, нападки и критикой в адрес другого человека. Всякая форма агрессивного поведения направлена на упрямое отстаивание подростком своей самости. Так

как базисными потребностями ребёнка является свобода и самоопределение, воспитатель, лишая ребёнка свободы действий, убивает естественные силы его развития.

В V блоке оценивается самоповреждающее (аутоагрессивное) поведение (СП) (вопросы с 61 по 75), стремление причинить себе боль и/или физический вред, как сознательный отказ человека от жизни, связанный с действиями, направленными на ее прекращение, или незавершенными попытками.

В силу возрастных особенностей – высокая эмоциональная восприимчивость и чувствительность, низкая устойчивость к стрессу, отсутствие сформированных моделей совладания с внешнеситуативными проблемами и внутренними переживаниями, потребность в тесных контактах со сверстниками, стремление к эмансипации от взрослых, переживание возрастного кризиса и другие – подростки составляют группу риска и требуют внимания к своим переживаниям. Специалисты, работающие с несовершеннолетними, должны иметь обширные знания по проблеме для осуществления превентивных мероприятий, знать научную трактовку понятий и их содержание, уметь говорить на сложную тему как с подростками, так и с их родителями (приложение 5).

Самоповреждающее поведение (self-injury) определяется как преднамеренное причинение вреда собственному телу в результате повреждения тканей организма; направлено на освобождение или уменьшение невыносимых эмоций - человек надеется справиться с эмоциональной болью, или связано с ощущением невозможности действовать или чувствовать.

Самоповреждающее поведение не обязательно ведет к суицидальным попыткам.

Признаки самоповреждающего поведения:

- умышленное желание нанести себе физический вред, преднамеренность, повторяемость;
- невозможность противостоять импульсу повредить себя;
- повреждение, но не смерть, является желаемым конечным результатом, отсутствие суицидального намерения, социальная неприемлемость;
- чувство напряжения или тревоги, предшествующие акту, и чувства облегчения или беспокойства после акта самоповреждения.

Самоповреждающее поведение включает в себя:

- психологический компонент - психологическое неблагополучие индивидуума и его стремление — это неблагополучие преодолеть; форма ответа «на беспокоящие психологические симптомы или события окружающего мира»;

- физический компонент - физическая травматизация; вред, причиняемый собственному телу, включая акты удаления, разрушения, обезображивания или повреждения части тела независимо от явных или скрытых намерений - повреждение тканей и органов тела; причинение вреда телу посредством нарушений пищевого поведения (анорексия и булимия), татуировок, пирсинга, ряда навязчивых действий (обкусывание ногтей и губ, выдергивание волос, щипание кожи), вывихов суставов пальцев, а также других форм несмертельного повреждения (кусание рук и других частей тела, царапанье кожи, расчесывание ран, язв, швов, родимых пятен, самопорезы, перфорация частей тела с помещением в отверстие инородных предметов, удары кулаком и головой о предметы и самоизбиение (чаще – кулаком, проводом), уколы (булавками, гвоздями, проволокой, ручкой), самоожоги (чаще – сигаретой), неполное самоудушение злоупотребление алкоголем, лекарственными средствами и наркотиками (с отравлением и передозировкой без суицидального намерения), глотание коррозионных химикалий, батареек, булавок;

- скрытые формы - поведение, связанное с пренебрежением опасностью, повышенным риском, стремлением к возбуждающим переживаниям или с избеганием депрессии.

*Терминология:

Самоповреждение - попытка самоисцеления, когда локальное саморазрушение, будучи формой частичного суицида, предотвращает тотальный суицид.

Самоповреждающее поведение - нарушение волевого контроля, определенный синдром, благодаря которому акты самоповреждения становятся повторяющимися ответами на беспокоящие психологические симптомы или события окружающего мира; это поведение, которое связано с нанесением человеком себе физических повреждений без суицидального намерения, которые видно дольше нескольких минут.

Парасуицид - поведение, имитирующее суицидальное, но без намерения убить себя.

Самоубийство, суицид - преднамеренное лишение себя жизни, как правило, самостоятельное и добровольное.

Суицидальное поведение - понятие более широкое и помимо суицида включает в себя:

- суицидальные покушения - все суицидальные акты, не завершившиеся летально по причине, не зависящей от суицидента (обрыв веревки, своевременно проведенные реанимационные мероприятия)
- суицидальные попытки - это демонстративно-установочные действия, при которых суицидент чаще всего знает о безопасности применяемого им при попытке акта
- суицидальные проявления - мысли, высказывания, намеки, не сопровождающиеся, какими-либо действиями, направленными на лишение себя жизни.

Структура теста, процедура проведения

Решение данной задачи осуществляется ответами на вопросы теста. Испытуемому предлагается выразить свое отношение по каждому из указанных вопросов, которые даны в доступной форме и обращены лично, выбрав один из трех возможных предлагаемых вариантов ответов, который более всего свойственен на настоящее время, и отметить его в бланке. Экспериментаторам нельзя допускать пропуск вопросов, так как это не позволит получить достоверный результат.

При обработке бланков, каждый ответ оценивается в количестве от 2 до 0 баллов; «да» - 2 балла, «иногда» - 1 балл, «нет» - 0 баллов. Максимально по каждой шкале испытуемый может получить 30 баллов. Интерпретация полученных результатов основана на том, что более высокая суммарная оценка (в баллах) по шкале указывает на более высокую степень социально-психологической дезадаптации: значения от 21 до 30 баллов оцениваются как выраженная социально-психологическая дезадаптация, от 11 до 20 – легкая степень социально-психологической дезадаптации, от 0 до 10 – отсутствие признаков социально-психологической дезадаптации.

Разработанный способ оценки степени социально-психологической дезадаптации вследствие выраженности девиантного поведения у подростков позволяет не только объективизировать картину поведенческой дезадаптации, но и посмотреть, какие из видов поведения нарушены

ТЕСТ СДП

Код

Возраст

Пол

Если ты согласен с утверждением – ДА, не согласен – НЕТ, если не уверен – ИНОГДА.

	ВОПРОС	ДА	ИНОГДА	НЕТ
1	Я всегда сдерживаю свои обещания.			
2	У меня бывают мысли, которыми я не хотел бы делиться.			
3	Разозлившись, я нередко выхожу из себя.			
4	Бывает, что я сплетничаю.			
5	Бывает, что я говорю о вещах, в которых ничего не смыслю.			
6	Я всегда говорю только правду.			
7	Я люблю прихвастнуть.			
8	Я никогда не опаздываю.			
9	Все свои привычки я считаю хорошими.			
10	Бывает, спорю и ссорюсь с родителями.			
11	Бывает, я перехожу улицу там, где мне удобно, а не там, где положено.			
12	Я всегда покупаю билет в транспорте.			
13	Бывает, мне хочется выругаться грубыми нецензурными словами.			
14	Среди моих знакомых есть люди, которые мне не нравятся.			
15	Я никогда не нарушаю правил общественного поведения.			
16	Я не хочу учиться и работать.			
17	Я могу уйти из дома жить в другое место.			
18	Меня забирали в полицию за плохое поведение.			
19	Я могу взять чужое, если мне надо или очень хочется.			
20	Состою на учете в подразделении по делам несовершеннолетних.			

21	Меня часто обижают окружающие (обзывают, бьют, отбирают деньги и вещи).			
22	У меня есть судимые родственники и/или знакомые.			
23	У меня бывают сильные желания, которые обязательно надо исполнить.			
24	У меня бывает желание отомстить, восстановить справедливость.			
25	Я не верю окружающим.			
26	Хочу быть великим и всесильным.			
27	Я испытываю отчаяние, обиду, бессильный гнев.			
28	Я завидую своим одноклассникам, другим людям, взрослым.			
29	Если нельзя, но очень хочется – значит можно.			
30	Сильным и богатым людям необязательно соблюдать все правила и законы.			
31	Я курю.			
32	Я употребляю пиво и/или другие спиртные напитки.			
33	Я нюхал клей, растворители, пробовал наркотики, курительные смеси.			
34	Мои родители злоупотребляют спиртным.			
35	Мои друзья курят, употребляют спиртное.			
36	Люди пьют за компанию, для поддержания хорошего настроения			
37	Пить и курить – это признаки взрослости.			
38	Я пью/курю из-за проблем в семье, школе, от одиночества.			
39	Дети и взрослые пьют и курят, потому что это модно и доступно.			
40	Дети пьют и курят из любопытства, по глупости.			
41	Удовольствие — это главное, к чему стоит стремиться в жизни.			
42	Мне необходимы сильные переживания и чувства.			
43	Я хотел бы попробовать спиртное, сигареты, наркотики, если бы этого никто не узнал.			
44	Вредное воздействие на человека алкоголя и табака сильно преувеличивают.			
45	Если в моей компании будет принято, то и я буду курить и пить пиво.			
46	Я редко жалею животных, людей.			
47	Я часто пререкаюсь или ругаюсь с учителями, одноклассниками.			
48	Я часто ссорюсь с родителями.			
49	Я не прощаю обиды.			
50	Если у меня плохое настроение, то я испорчу его еще кому-нибудь.			
51	Люблю посплетничать.			
52	Люблю, чтобы мне подчинялись.			

53	Предпочитаю споры решать дракой, а не словами.			
54	За компанию с друзьями могу что-нибудь сломать, приставать к посторонним.			
55	Часто испытываю раздражение, отвращение, злость, ярость, бешенство.			
56	У меня бывает желание что-то сломать, громко хлопнуть дверью, покричать, поругаться или подраться.			
57	В порыве гнева я могу накричать или ударить кого-то.			
58	Я охотно бы участвовал в каких-нибудь боевых действиях.			
59	Могу нарочно испортить чужую вещь, если мне что-то не нравится.			
60	Я хочу быть взрослым и сильным.			
61	Я чувствую, что меня никто не понимает, мной никто не интересуется.			
62	Я чувствую, что от меня ничего не зависит, безнадежность, беспомощность.			
63	Я могу причинить себе боль.			
64	Я бы взялся за опасное для жизни дело, если бы за это хорошо заплатили.			
65	Было бы лучше, если бы я умер.			
66	Я испытываю чувство вины перед окружающими, родителями.			
67	Я не люблю решать проблемы сам.			
68	У меня есть желания, которые никак не могут исполниться.			
69	Я не очень хороший человек.			
70	Я не всегда понимаю, что можно делать, а что нельзя.			
71	Я часто не могу решиться на какой-либо поступок.			
72	Когда я стою на мосту, то меня иногда так и тянет прыгнуть вниз.			
73	Я нуждаюсь в теплых, доверительных отношениях.			
74	Терпеть боль назло мне бывает даже приятно.			
75	Я испытываю потребность в острых ощущениях.			

Инструктаж перед тестированием

(читает ответственный за проведение тестирования, специалист, проводящий диагностику)

Вам предлагается ряд вопросов, которые помогут определить некоторые свойства Вашей личности. Здесь не может быть ответов «правильных» и «ошибочных». Мы ждем Ваш ответ, основанный на Вашем мнении. Отвечая на каждый вопрос, выберите ответ, который в наибольшей степени соответствует Вашему мнению о себе, и поставьте отметку напротив в виде любого значка (x, v, + и или другая отметка).

Отвечая, помните:

1. Не нужно тратить много времени на обдумывание. Давайте тот ответ, который первым придет к Вам в голову. Отвечать нужно как можно точнее, но не очень медленно.
2. Старайтесь не увлекаться неопределенными ответами слишком часто.

3. Обязательно отвечайте на все вопросы подряд, ничего не пропуская. Возможно, некоторые вопросы покажутся Вам не очень точно сформулированными, но и тогда постарайтесь найти наиболее точный ответ. Некоторые вопросы могут показаться Вам личными, но Вы можете быть уверены в том, что ответы не будут разглашены.
4. Не старайтесь произвести хорошее впечатление своими ответами, они должны соответствовать действительности.

Приложение № 16

Творческого мышления вербальный тест «Необычное использование» К. А.Хелле

Стимульный материал: газета, линейка, бумага, карандаш.

Аннотация: тест «Необычное использование» предназначен для исследования творческой одаренности детей, начиная с 10-11 лет и до выпускных экзаменов в школе (17-18 лет). В качестве стимульных заданий в тесте используются два общеизвестных предмета: «Газета» и «Деревянная линейка». За определенное время (по шесть минут на каждый предмет) испытуемым предлагается придумать как можно больше различных и необычных способов применения этих предметов и записать их на специальный бланк. При обработке каждый ответ относится к определенной категории. При этом бессмысленные, нелепые, т.е. не осуществимые ни при каких условиях, ответы не учитываются. Например, использование деревянной линейки как материала для постройки лунной ракеты не засчитывается, поскольку реально это предложение не выполнимо. Категоризация ответов осуществлялась авторами по направлению от общего к частному в три этапа. При этом на всех этапах каждому ответу присваивался специальный цифровой код. В качестве основы для разработки системы категоризации ответов была использована немецкая версия трехступенчатой категоризации ответов в тесте «Необычное использование», разработанную в Мюнхенском лонгитюдном исследовании одаренности (К.А. Хеллер и сотр.). Общая оценка уровня развития творческих способностей личности осуществляется на основе анализа 4 параметров:

1. Беглости.
2. Гибкости.
3. Оригинальности.
4. Разработанности задания.

Оценка надежности показателей теста определялась корреляцией результатов тестирования, полученных в двух частях теста: 1) «Газета» и 2) «Деревянная линейка». Результаты показали высокую степень коррелируемости данных.

Приложение № 17

Уровня развития творческого мышления детей дошкольного и школьного возраста Д.Джонсона

Экспресс-метод

Аннотация: опросник креативности Д. Джонсона является экспресс-методом психодиагностики креативности. В экспериментальной практике данная методика может быть применена в качестве дополнения к известным тестам творческого мышления П. Торренса и Д. Гилфорда. Оценка надежности опросника креативности Д. Джонсона в нашей стране проведена Е. Е. Туник (1997). Полученные ею данные свидетельствуют о «возможности применения опросника креативности Джонсона в качестве

психодиагностического инструмента для оценки творческих проявлений, доступных прямому наблюдению». Опросник креативности состоит из восьми характеристик творческого мышления и поведения. Заполнение опросников требует минимальной затраты времени (10–30 минут). Каждый пункт (характеристика) оценивается на основе наблюдений эксперта в конкретной ситуации (в классе, на занятиях) или на основе длительного опыта наблюдений. Данный опросник позволяет провести как самооценку (старший школьный возраст, студенты), так и экспертную оценку креативности другими лицами: учителями, родителями, одноклассниками. Каждый пункт оценивается по 5-балльной шкале: 1 – никогда, 2 – редко, 3 – иногда, 4 – часто, 5 – постоянно. Общая оценка креативности является суммой баллов по восьми характеристикам (минимальная оценка – 8, максимальная – 40 баллов).

Распределение суммарных оценок по уровням креативности

Уровни креативности	Шкала общих оценок опросника
Очень высокий	40–34
Высокий	33–27
Средний	26–20
Низкий	19–15
Очень низкий	14–0

Характеристики креативности

1. Чувствительность к проблеме, предпочтение сложностей, способность ощущать тонкие, неопределенные, сложные, противоречивые особенности окружающего мира.
2. Способность выдвигать и выражать большое количество различных идей, образов, гипотез, вариантов.
3. Использование различных стратегий решения проблемы, способность предлагать разные виды, типы, категории идей.
4. Способность дополнять идею различными деталями, разрабатывать, усовершенствовать идею-образ.
5. Оригинальность, нестандартность мышления и поведения, уникальность результатов деятельности, индивидуальный стиль.
6. Способность к преобразованиям, развитию образов и идей, динамичность, изобретательность, способность структурировать.
7. Эмоциональная заинтересованность в творческой деятельности, чувство юмора, интерес, потребность, творческая мотивация.
8. Независимость мышления, оценок, поведения, ответственность за нестандартную позицию, стиль поведения с опорой на себя, самодостаточное поведение.

Опросник креативности (лист ответов)

Дата _____ Школа _____ секция _____

Урок/вид деятельности _____

Респондент (Ф. И. О.) (заполняющий анкету) _____

В таблице, приведенной ниже, под номерами 1–8 отмечены характеристики творческих проявлений (креативности).

Пожалуйста, оцените, используя пятибалльную шкалу, в какой степени каждый ученик обладает вышеописанными творческими характеристиками.

Оценочные баллы: 5 – постоянно, 4 – часто, 3 – иногда, 2 – редко, 1 – никогда.

Творческие характеристики

№	Ф. И. О.	1	2	3	4	5	6	7	8	Сумма
1										
2										
3										
и т. д.										

Приложение №18

Методика диагностики личности на мотивацию к успеху Т.Элерса

Цель: диагностика личной мотивации.

Стимульный материал: опросник, ручка

Инструкция: «Вам будет предложен 41 вопросов, на каждый из которых ответьте «да» или «нет».

Опросник

1. Когда имеется выбор между двумя вариантами, его лучше сделать быстрее, чем отложить на определенное время.
2. Я легко раздражаюсь, когда замечаю, что не могу на все 100% выполнить задание.
3. Когда я работаю, это выглядит так, будто я все ставлю на карту.
4. Когда возникает проблемная ситуация, я чаще всего принимаю решение одним из последних.
5. Когда у меня два дня подряд нет дела, я теряю покой.
6. В некоторые дни мои успехи ниже среднего.
7. По отношению к себе я более строг, чем по отношению к другим.
8. Я более доброжелателен, чем другие.
9. Когда я отказываюсь от трудного задания, я потом сурово осуждаю себя, так как знаю, что в нем я добился бы успеха.
10. В процессе работы я нуждаюсь в небольших паузах для отдыха.
11. Усердие – это не основная моя черта.
12. Мои достижения в труде не всегда одинаковы.
13. Меня больше привлекает другая работа, чем та, которой я занят.
14. Порицание стимулирует меня сильнее, чем похвала.
15. Я знаю, что мои коллеги считают меня дельным человеком.
16. Препятствия делают мои решения более твердыми.
17. У меня легко вызвать честолюбие.
18. Когда я работаю без вдохновения, это обычно заметно.
19. При выполнении работы я не рассчитываю на помощь других.
20. Иногда я откладываю то, что должен был сделать сейчас.
21. Нужно полагаться только на самого себя.
22. В жизни мало вещей, более важных, чем деньги.
23. Всегда, когда мне предстоит выполнить важное задание, я ни о чем другом не думаю.
24. Я менее честолюбив, чем многие другие.
25. В конце отпуска я обычно радуюсь, что скоро выйду на работу.
26. Когда я расположен к работе, я делаю лучше и квалифицированнее, чем другие.
27. Мне проще и легче общаться с людьми, которые могут упорно работать.
28. Когда у меня нет дела, я чувствую. Что мне не по себе.
29. Мне приходится выполнять ответственную работу чаще, чем другим.
30. Когда мне приходится принимать решение, я стараюсь делать это как можно лучше.
31. Мои друзья иногда считают меня ленивым.
32. Мои успехи в какой-то мере зависят от моих коллег.

33. Бессмысленно противодействовать воле руководителя.
34. Иногда не знаешь, какую работу придется выполнять.
35. Когда что-то не ладится, я нетерпелив.
36. Я обычно обращаю мало внимания на свои достижения.
37. Когда я работаю вместе с другими, моя работа дает большие результаты, чем работы других.
38. Много, за что я берусь, я не довожу до конца.
39. Я завидую людям, которые не загружены работой.
40. Я не завидую тем, кто стремится к власти и положению.
41. Когда я уверен, что стою на правильном пути, для доказательства своей правоты я иду вплоть до крайних мер.

Приложение № 19

Методика Смил (ММРІ)

Цель: Смил (ММРІ) стандартизированный многофакторный метод исследования личности
Стимульный материал: ручка, опросник, бланк.

Аннотация: В результате обследования можно получить многосторонний портрет человека, включающий богатый спектр таких структурных компонентов личности как: мотивационная направленность, самооценка, стиль межличностного поведения, полоролевой статус, черты характера, тип реагирования на стресс, защитные механизмы, когнитивный стиль, ведущие потребности, фон настроения, сексуальная ориентация, степень адаптированности индивида и возможный тип дезадаптации, наличие психических отклонений, выраженность лидерских черт, склонность к суициду, предрасположенность к алкоголизму, а так же количественные и качественные характеристики профессионально важных свойств. При этом большим преимуществом данной методики является наличие в её структуре достоверности, позволяющих определить не только надёжность результатов, но и установку испытуемого на саму процедуру обследования. При интерпретации конкретные данные обследуемого лица сравниваются с нормативными данными по параметрам, соответствующим ведущим симптомам в рамках той или иной нозологии. Всё то, что у психически здорового человека уравновешено и сглажено, у больного проявляется максимально – резко и обнажено. Другими словами, особенности каждого испытуемого определяются степенью выраженности тех или иных свойств, которые в их максимальном выражении соответствуют определённым клиническим симптомам. Каждая из шкал методики показывает, насколько выражены у данного индивида депрессия, ипохондричность, психопатические черты, мужественность-женственность, паранояльность, психоастения, шизотимные проявления, маниакальность, социальная интроверсия. При интерпретации полученных данных необходимо учитывать условность психологических границ нормы. Так же шкалы методики не отражают всю многообразную диагностическую картину психиатрических заболеваний. Нарастание баллов по шкалам может означать лишь более выраженную реакцию индивида на наличие психологических проблем, но не всегда является отражением клинической тяжести состояния, особенно при давности болезненного процесса. Патология психиатрического регистра проявляется высокими пиками в профиле ММРІ лишь тогда, когда мы имеем

Инструкция: Если Ваш ответ - "верно", то поставьте крестик в регистрационном листе над соответствующим опроснику номером. Если Ваш ответ - "неверно" то поставьте крестик под соответствующим номером. Обращайте внимание на утверждения с двойными отрицаниями (например, "У меня никогда не было припадков с судорогами": если не было, то Ваш ответ - "верно" и наоборот, если это с Вами было, то ответ "неверно"). Некоторые утверждения в опроснике звучат так: "На этот вопрос ответьте не знаю" – в этом случае в регистрационном листе номер, соответствующий этому утверждению следует обвести кружочком (это те утверждения, которые в процессе стандартизации оказались

балластными и не включаются в общий автоматизированный обсчет). Если некоторые утверждения вызывают большие сомнения, ориентируйтесь в Вашем ответе на то, что все-таки предположительно больше свойственно Вам. Если утверждение верно по отношению к Вам в одних ситуациях и неверно в других, то остановитесь на том ответе, который больше подходит в настоящий момент. Лишь в крайнем случае, если утверждение к Вам вообще не подходит, Вы можете номер этого утверждения на регистрационном листе обвести кружочком. Однако избыток кружочков в регистрационном листе также приведет к недостоверности результатов. Отвечая даже на достаточно интимные вопросы, не смущайтесь, так как Ваши ответы никто не станет читать и анализировать: вся обработка данных ведется автоматически. Экспериментатор не имеет доступа к конкретным ответам, получая результаты лишь в виде обобщенных показателей, которые могут оказаться интересными и полезными для Вас.

Опросник

1. Я люблю читать научно-техническую литературу
2. У меня хороший аппетит
3. По утрам я обычно встаю свежей и отдохнувшей
4. Думаю, что мне понравилась бы работа библиотекаря
5. Малейший шум меня будит
6. Я люблю читать в газетах заметки о преступлениях
7. Мои руки и ноги обычно достаточно теплые
8. Моя повседневная жизнь полна событий, интересующих меня
9. Моя работоспособность не хуже, чем была раньше
10. Я часто ощущаю «комоч» в горле
11. Я верю, что сны всегда сбываются
12. Я люблю читать о преступлениях и таинственных приключениях
13. Работа дается мне ценой значительного напряжения
14. Раз в месяц или чаще у меня бывает понос
15. Временами мне в голову приходят такие нехорошие мысли, что о них лучше не рассказывать
16. Я считаю, что жизнь ко мне беспощадна
17. Мой отец хороший человек
18. У меня очень редко бывают запоры
19. Поступая на новую работу, я предпочитаю знать, с кем я должна наладить хорошие отношения
20. Моя половая жизнь удовлетворительна
21. Временами мне очень хотелось покинуть дом
22. Временами у меня бывают приступы смеха или плача, которые я не могу контролировать
23. Меня беспокоят приступы тошноты и рвоты
24. Мне кажется, что нет такого человека, который понимал бы меня
25. Я бы хотела быть певицей
26. Если я попадаю в неприятное положение, то мне лучше всего держать язык за зубами
27. Временами я нахожусь во власти какой-то злой силы
28. Если со мной поступают несправедливо, я чувствую, что должна отплатить за это просто из принципа
29. Несколько раз в неделю меня беспокоит изжога
30. Иногда мне хочется выругаться
31. Кошмарные сны снятся мне почти каждую ночь
32. Я замечаю, что мне трудно стало сосредоточиться на определенной задаче или работе
33. У меня бывают странные и своеобразные переживания

34. Большую часть времени у меня бывает кашель
35. Если бы люди не интриговали против меня, я бы добилась гораздо большего
36. Я редко беспокоюсь о своем здоровье
37. У меня никогда не было неприятностей из-за моего поведения, связанного с вопросами пола
38. В юности было время, когда я совершала мелкие кражи
39. Временами мне хочется ломать вещи, бить посуду
40. Я бы предпочла большую часть времени сидеть ничего не делая и мечтать
41. У меня бывали такие периоды, тянувшиеся дни, недели или даже месяцы, когда я не могла ни за что взяться, так как не могла включиться в работу
42. Моей семье не нравится работа, которую я выбрала (или собираюсь выбрать)
43. У меня прерывистый и беспокойный сон
44. Большую часть времени у меня болит голова
45. Я не всегда говорю правду
46. Мой рассудок (способность судить о вещах) работает сейчас лучше, чем когда-либо
47. Раз в неделю или чаще меня без видимой причины неожиданно «обдаёт жаром»
48. Когда я нахожусь среди людей, бывает, слышу очень странные вещи
49. Было бы лучше, если бы почти все законы отменили
50. Иногда у меня бывает такое ощущение, словно «душа расстается с телом»
51. Мое физическое здоровье не хуже, чем у большинства моих знакомых
52. Я предпочитаю проходить мимо своих школьных друзей или людей, которых я давно не видела, если они со мной не заговаривают первыми
53. Я верю, что прикосновением руки и молитвой можно вылечить болезнь
54. Большинство знающих меня людей относятся ко мне хорошо
55. Меня редко беспокоят боли в сердце или груди
56. Когда я была девочкой, меня выгоняли из школы за баловство и прогулы
57. Я человек общительный
58. Все, что предстоит человечеству, давно уже предназначено
59. Мне часто приходилось выполнять указания лиц, знающих меньше меня
60. Я не каждый день читаю передовицы в газетах
61. Я вела неправильный образ жизни
62. Я часто чувствую жжение, покалывание или онемение в различных частях своего тела
63. Я справляю большую нужду без каких-либо затруднений
64. Временами я так настаиваю на своем, что окружающие теряют терпение
65. Я люблю (любила) своего отца
66. Вокруг себя я иногда вижу людей, зверей и предметы, которые другие не видят
67. Другие мне кажутся счастливее меня
68. У меня почти никогда не бывает болей в области шеи сзади
69. Я предпочитаю бывать среди людей одного со мною пола
70. Мне нравилось играть в «садовника» или «колечко» (т. е. в такие игры, где мальчики и девочки выбирали друг друга, исходя из личных симпатий)
71. Думаю, что многие преувеличивают свои несчастья, чтобы добиться сочувствия и помощи
72. Несколько раз в неделю или чаще меня беспокоят неприятные ощущения в верхней части живота (под ложечкой)
73. Я значительная личность
74. Я всегда думаю: «Хорошо, что я родилась женщиной»
75. Иногда я бываю сердитой
76. Большую часть времени у меня подавленное настроение
77. Мне нравится читать о любви
78. Я люблю поэзию
79. Меня не так легко задеть (я не обидчива)

80. Иногда я дразню животных
81. Думаю, мне понравилась бы работа лесничего
82. Меня легко переубедить
83. Любой, кто может и хочет усердно трудиться, имеет хорошую возможность добиться успеха
84. Мне сейчас трудно отказаться от надежды добиться чего-либо в жизни
85. Иногда меня так привлекают чужие вещи (перчатки, туфли и т. д.), что мне хочется украсть их, хотя они мне не нужны
86. Мне, безусловно, не хватает уверенности в себе
87. Мне бы понравилось заниматься разведением цветов
88. Я считаю, что жизнь стоит того, чтобы жить
89. Нужно множество доказательств, чтобы убедить людей в какой-либо истине
90. Иногда я откладываю на завтра то, что должна сделать сегодня
91. Я не против, если меня используют как мишень для насмешек
92. Мне бы понравилось работать няней, ухаживать за больными
93. Я считаю, что большинство людей способны солгать, если это в их интересах
94. Я часто совершаю поступки, о которых потом сожалею (сильнее и чаще, чем другие)
95. Я регулярно принимаю участие в собраниях и других общественных мероприятиях
96. Я очень редко ссорюсь с членами моей семьи
97. Временами я испытываю непреодолимую потребность причинить кому-нибудь вред или сделать что-нибудь неприличное
98. Я верю, что в конце концов справедливость восторжествует
99. Я люблю ходить в гости или в другие места, где бывает много шумных забав
100. Я встречала проблемы с таким множеством решений, что мне трудно было остановиться на одном из них
101. Я считаю, что женщина в половом отношении должна иметь такую же свободу, как и мужчина
102. Самая трудная борьба для меня - это борьба с самой собой
103. У меня очень редко бывают мышечные судороги или подергивания (или не бывает совсем)
104. У меня нет оснований беспокоиться о том, что со мной будет
105. Иногда, когда я себя плохо чувствую, я бываю раздражительной
106. Большую часть времени у меня такое чувство, как будто я сделала что-то плохое или злое
107. Большую часть времени я чувствую себя счастливой
108. Я почти все время испытываю чувство наполненности в голове или в носу
109. Некоторые люди так любят командовать, что мне хочется все сделать наоборот, даже если я знаю, что они правы
110. Я знаю, что есть люди, настроенные против меня
111. Я никогда не шла на опасное дело ради сильных впечатлений
112. Я часто нахожу необходимым отстаивать то, что считаю правильным
113. Я понимаю, как важны законы
114. Я часто чувствую, что голова как бы стянута обручем
115. Я верю в справедливость
116. Я получаю больше удовольствия от игры или скачек, если держу пари
117. Большинство людей честны только потому, что боятся наказания
118. В школе меня иногда вызывали к директору за прогулы
119. Моя речь такая же, как всегда (не быстрее, не медленнее, без хрипоты и затруднений в произношении)
120. Мои манеры за столом у себя дома не так хороши, как в гостях
121. Может быть, против меня что-то готовится
122. По-видимому, я так же способна и сообразительна, как и большинство окружающих

меня людей

123. Есть тот, кто меня преследовал

124. Я считаю, что большинство людей ради выгоды скорее поступят нечестно, чем упустят случай

125. Меня очень беспокоит мой желудок

126. Мне нравится драматургия

127. Я знаю, кто виноват в большинстве моих неприятностей (не имея в виду себя)

128. При виде крови я не пугаюсь и мне не становится дурно

129. Часто я не могу понять, почему я была такой упрямой и ворчливой

130. У меня никогда не было кровавой рвоты или кашля с кровью

131. Меня не тревожит возможность заразиться какой-нибудь болезнью

132. Я люблю собирать цветы или выращивать комнатные растения

133. В половой жизни я всегда буду придерживаться того, что принято и обычно

134. Временами мои мысли текут быстрее, чем я успеваю их высказывать

135. Я перехожу улицу в неполюженном месте, когда уверена, что меня не заметит милиционер

136. Если мне делают что-то приятное, меня обычно интересует, что за этим кроется

137. Я считаю, что в моем доме жизнь идет не хуже, чем у большинства моих знакомых

138. Критика и замечания ужасно обижают и ранят меня

139. Иногда я чувствую, что должна нанести повреждение или самой себе, или кому-нибудь другому

140. Я люблю готовить еду

141. Мое поведение в значительной мере определяется правилами и привычками окружающих меня людей

142. Временами я бываю уверена в собственной бесполезности

143. В детстве я была в такой компании, где все во всем стояли друг за друга

144. Мне нравится солдатская служба

145. Временами меня так и подмывает вступить с кем-нибудь в драку

146. У меня страсть к перемене мест, и я не могу быть счастливой без путешествий и странствий

147. Я часто многое теряю из-за того, что не могу достаточно быстро принять решение

148. Я теряю терпение с людьми, которые обращаются за советом или как-нибудь иначе отвлекают меня во время серьезной работы

149. Я вела дневник

150. В игре мне приятнее выигрывать, чем проигрывать

151. Может быть кто-нибудь попытается меня отравить

152. Большей частью я засыпаю без тревожных мыслей

153. Последние несколько лет мое самочувствие большую часть времени хорошее

154. У меня никогда не было припадков или судорог (если «не было» - ответ «верно»)

155. У меня довольно постоянный вес

156. У меня бывают такие состояния, когда я не осознаю, что делаю

157. Я считаю, что меня часто незаслуженно наказывали

158. Я легко могу заплакать

159. Я стала хуже понимать содержание прочитанного

160. Я сейчас чувствую себя лучше, чем когда-либо в жизни

161. Теменная часть головы у меня иногда бывает очень чувствительной

162. Я бываю возмущена и раздосадована, когда приходится признать, что меня умело провели

163. Я бы не сказала, что я быстро устаю (если «не устаю» - ответ «верно»)

164. Мне нравится читать литературу по своей специальности

165. Мне нравится иметь значительных людей среди моих знакомых, так как это повышает мой престиж

166. Мне страшно смотреть вниз с высоты
167. Меня бы не стало волновать, если бы кто-нибудь из членов моей семьи оказался в положении нарушившего закон
168. Вряд ли я уверена, что с моим рассудком все в порядке
169. Я не боюсь иметь дело с деньгами
170. Меня не беспокоит, что обо мне говорят другие
171. Мне бывает неудобно дурачиться на вечеринке, даже если все остальные это делают
172. Мне часто приходится скрывать свою застенчивость ценой больших усилий
173. Я любила школу
174. Я никогда не падала в обморок
175. У меня не бывает головокружений (или бывают, но очень редко)
176. Я бы не сказала, что очень боюсь змей
177. Моя мать хорошая женщина
178. С памятью у меня все благополучно
179. Я обеспокоена некоторыми пунктами, связанными с половой жизнью
180. Мне трудно поддерживать разговор с людьми, с которыми я только что познакомилась
181. Когда мне скучно, я стараюсь устроить что-нибудь веселое
182. Иногда на меня находит страх потерять рассудок
183. Я против того, чтобы подавать милостыню
184. Иногда до меня вдруг доходят голоса, идущие неизвестно откуда
185. Мой слух не хуже, чем у большинства людей
186. Я замечаю, что мои руки дрожат, когда я пытаюсь что-нибудь сделать
187. Мои руки не стали неловкими
188. Я могу долго читать без заметного утомления глаз
189. Большую часть времени я чувствую слабость
190. У меня очень редко болит голова
191. Иногда, когда я смущаюсь, я обливаюсь потом, и мне это очень неприятно
192. Мне не трудно сохранять равновесие при ходьбе
193. У меня не бывает приступов лихорадки или астмы
194. У меня бывали приступы, во время которых я не управляла своими движениями и речью, но понимала, что происходит вокруг
195. Не все, кого я знаю, мне нравятся
196. Я люблю посещать места, где никогда не бывала раньше
197. Бывало, что кто-то пытался обокрасть меня
198. Я предаюсь мечтам нечасто
199. Детей следует учить правильному представлению об основных вопросах половой жизни
200. Имеются люди, которые пытались присвоить мои мысли и идеи
201. Я бы хотела быть не такой застенчивой
202. Я считаю себя обреченным человеком
203. Если бы я была журналисткой, мне бы очень понравилось писать о театре
204. Мне бы понравилось быть журналисткой
205. Порой у меня вдруг возникает желание взять на память какую-нибудь чужую мелочь
206. Я очень строго придерживаюсь принципов нравственности и морали, гораздо больше окружающих меня людей
207. Я люблю разные игры и развлечения
208. Мне нравится флиртовать (вести игривый разговор с нравящимся мне мужчиной)
209. Я уверена, что моим проступкам нет прощения
210. Вся пища кажется мне одинаковой на вкус
211. Мне хочется спать днем, а ночью я страдаю от бессонницы
212. Мои родные обращаются со мной как с ребенком, а не как со взрослой

213. При ходьбе я очень осторожно перешагиваю через трещины в тротуаре
214. У меня никогда не было каких-либо высыпаний на коже, которые бы меня тревожили
215. Я чрезмерно увлекалась алкогольными напитками
216. В моей семье отношения менее теплые и дружеские, чем в других семьях
217. Я часто замечаю за собой, что тревожусь о чем-то
218. Меня мало трогает вид страдающего животного
219. Думаю, мне бы понравилась работа, связанная с материальным снабжением больших организаций
220. Я люблю (любила) свою мать
221. Меня интересует наука
222. Мне нетрудно просить об услуге моих друзей, даже если я не могу ответить им тем же
223. Я очень люблю охоту
224. Мои родители часто не одобряли моих знакомств
225. Иногда я могу немного посплетничать
226. У некоторых членов моей семьи есть привычки, которые меня очень раздражают и надоедают мне
227. Мне говорили, что я хожу во сне
228. Временами я чувствую, что мне необыкновенно легко принимать решения
229. Я бы охотно записалась в несколько разных кружков и обществ
230. Я почти никогда не замечала у себя приступов сердцебиения или одышки
231. Я люблю поговорить на сексуальные темы, т.е. связанные с вопросами пола
232. Я наметила себе жизненную программу, основанную на чувстве долга и ответственности, и стараюсь ее выполнять
233. Иногда я не уступаю людям не потому, что дело действительно важное, а просто из принципа
234. Я легко выхожу из себя, но быстро успокаиваюсь
235. Я была вполне независима и свободна от принятых в нашей семье правил и традиций
236. Я слишком часто предаюсь размышлениям
237. Почти все мои родственники относятся ко мне хорошо
238. У меня бывают периоды такого сильного беспокойства, когда я не могу долго усидеть на одном месте
239. Я испытала разочарование в любви
240. Моя внешность никогда не вызывает у меня беспокойства
241. Я часто вижу сны, о которых лучше умолчать
242. Я не считаю себя более нервной, чем большинство окружающих
243. У меня редко что-нибудь болит
244. Мои поступки обычно бывают неправильно поняты окружающими
245. Мои родители и другие члены семьи часто без всяких оснований ко мне придираются
246. Моя шея часто покрывается красными пятнами
247. У меня есть основание испытывать чувство зависти к некоторым членам моей семьи
248. Иногда без всякой причины, или даже когда дела идут неважно, я чувствую себя взволнованно-счастливой, «на вершине блаженства»
249. Я уверена, что того, кто совершает злые поступки, в будущем ожидает кара
250. Я не осуждаю того, кто стремится в этой жизни урвать все, что только может
251. У меня бывали такие провалы в сознании, когда мои действия были прерваны и я не понимала, что происходит вокруг
252. Никому нет дела до того, что с тобой случится
253. Я могу дружелюбно относиться к людям, поступки которых я не одобряю
254. Мне нравится бывать в компании, где любят подшучивать друг над другом
255. Иногда я даю хорошую оценку людям, о которых знаю очень мало
256. Единственная интересная страница в газете - отдел юмора
257. Обычно я надеюсь на успех, если берусь за какое-нибудь дело

258. Я верю в торжество справедливости
259. Мне очень трудно начать какую бы то ни было работу
260. В школе я плохо усваивала материал
261. Будь я художником, мне бы понравилось рисовать цветы
262. Моя внешность меня не особенно огорчает
263. У меня повышенная потливость, даже при прохладной погоде
264. Я абсолютно уверена в себе
265. Безопаснее никому не доверять
266. Раз в неделю или чаще я бываю возбуждена и раздражительна
267. Когда я нахожусь среди людей, мне трудно подобрать тему для разговора
268. Испорченное настроение мне всегда легко исправить чем-нибудь интересным
269. Я иногда для забавы пугаю людей, так как мне легко заставить других бояться меня
270. Выйдя из дома, я не волнуюсь о том, закрыта ли дверь, выключен ли газ и т. д.
271. Я не осуждаю человека за обман тех, кто легко позволяет себя обманывать
272. Временами я бываю полна энергии
273. У меня бывает онемение в некоторых участках кожи
274. Мое зрение такое же острое, как и раньше
275. Есть тот, кто управляет моими мыслями
276. Я люблю детей
277. Временами меня так забавляет ловкость мошенника, что мне хочется, чтобы ему повезло
278. Я часто замечала, что незнакомые люди смотрят на меня критически
279. Я ежедневно выпиваю необычайно большое количество воды
280. Большинство людей заводят знакомства потому, что друзья могут оказаться полезными
281. Я редко замечаю у себя шум или звон в ушах
282. Временами я испытываю ненависть к членам своей семьи, которых обычно люблю
283. Если бы я была журналисткой, то предпочла бы писать о спорте
284. Я убеждена, что являюсь предметом обсуждения
285. Бывает, что я смеюсь по поводу вольной (неприличной) шутки
286. Счастливее всего я себя чувствую в одиночестве
287. У меня меньше оснований опасаться чего-либо по сравнению с другими
288. Меня беспокоят приступы тошноты или рвоты
289. Меня возмущает, что преступника по каким-либо причинам могут освободить и он остается безнаказанным, благодаря ловким аргументам адвоката
290. Работа дается мне ценой значительного напряжения (я работаю с большим напряжением)
291. В моей жизни бывали случаи, когда я чувствовала, что кто-то заставляет меня действовать, гипнотизируя меня
292. Я предпочитаю не заговаривать с людьми, пока они сами не обратятся ко мне
293. Я знаю того, кто пытался воздействовать на мои мысли
294. Я никогда не нарушала закона
295. Я любила читать сказки Андерсена «Гадкий утенок», «Стойкий оловянный солдатик» и другие
296. У меня бывают периоды беспричинной веселости
297. Я бы хотела избавиться от мыслей, связанных с половым вопросом, так как они меня беспокоят
298. Когда несколько человек попадают в неприятную историю, им лучше условиться, что говорить, а потом всем придерживаться одной линии
299. Думаю, что я чувствую все более остро, чем большинство людей
300. В моей жизни не было такого периода, когда я любила играть в куклы
301. Жизнь для меня большую часть времени связана с напряжением

302. У меня никогда не было неприятностей из-за моего поведения, связанного с вопросами пола
303. Я настолько болезненно отношусь к некоторым темам, что стараюсь не касаться их в разговоре
304. В школьные годы мне было очень трудно говорить перед всем классом
305. Большую часть времени я чувствую себя одинокой, даже находясь среди людей
306. Я получаю от окружающих столько сочувствия, сколько заслуживаю
307. Я отказываюсь играть в некоторые игры из-за того, что неважно играю
308. Временами мне очень хотелось покинуть дом
309. Мне кажется, что я схожусь с людьми так же легко, как и другие
310. Моя половая жизнь удовлетворительна
311. В юности было время, когда я совершала мелкие кражи
312. Мне неприятно быть среди людей
313. Человек, оставляющий ценные вещи без присмотра и вводящий этим в искушение, виноват в той же степени, что и вор
314. Временами мне в голову приходят такие нехорошие мысли, что о них лучше не рассказывать
315. Я считаю, что жизнь ко мне беспощадна
316. Думаю, что почти каждый может солгать, чтобы избежать неприятностей
317. Я более обидчива, чем большинство людей
318. Моя повседневная жизнь полна событий, интересующих меня
319. Большинству людей не нравится поступаться своими интересами ради других
320. Мне часто снятся сны на темы, связанные с половой жизнью
321. Меня легко ввести в смущение
322. Меня беспокоят мои денежные и служебные дела
323. У меня бывали совершенно необычные, очень странные, своеобразные переживания
324. Я никогда ни в кого не была влюблена
325. Я напугана тем, что совершил кое-кто из членов моей семьи
326. Временами у меня бывают приступы смеха или плача, которые я не могу контролировать
327. Мне часто приходилось подчиняться родителям, даже тогда, когда они, на мой взгляд, были не правы
328. Я замечаю, что мне трудно сосредоточиться на определенной задаче или работе
329. Мне редко снятся сны
330. У меня никогда не было параличей или необычной слабости в мышцах рук, ног или других частях тела
331. Если бы люди не имели ничего против меня, я бы добилась гораздо большего
332. Иногда я теряю голос, или он меняется, даже если я не простужена
333. Мне кажется, что нет такого человека, который понимал бы меня
334. Иногда я ощущаю своеобразные и специфические запахи
335. Мне трудно сосредоточить мысли на чем-то одном
336. Я легко теряю терпение с людьми
337. Я почти все время испытываю чувство тревоги или беспокойства за кого-то или за что-то
338. У меня, безусловно, больше причин для волнений, чем у других
339. Большую часть времени я желаю себе смерти
340. Иногда я бываю настолько возбуждена, что мне трудно уснуть
341. Иногда я так хорошо слышу, что это мне мешает
342. Я сразу забываю то, что мне говорят
343. Я обычно должна остановиться и подумать, прежде чем сделать что-то, даже если речь идет о мелочах
344. Часто я перехожу на другую сторону улицы, чтобы не встретиться с тем, кого я

увидела

345. Часто у меня бывает такое чувство, что все вокруг нереально
346. У меня есть привычка считать ненужные предметы, такие как окна, лампочки, вывески и т. д.
347. У меня нет врагов, которые бы всерьез хотели мне навредить
348. Меня настораживают люди, которые относятся ко мне более дружелюбно, чем я ожидала
349. У меня бывают странные и необычные мысли
350. Когда я остаюсь одна, мне иногда слышатся странные вещи
351. Я становлюсь тревожной и расстроенной, когда приходится хотя бы ненадолго, уезжать из дома
352. Я боюсь некоторых предметов и людей, хотя знаю, что они мне не опасны
353. Я не боюсь войти в комнату, где уже собрались и разговаривают люди
354. Я боюсь пользоваться ножом или другими острыми предметами
355. Иногда мне бывает приятно причинить зло тем, кого я люблю
356. Мне труднее сосредоточиться, чем другим
357. Я не раз бросала какое-нибудь дело, так как считала, что не справлюсь с ним
358. Мне приходят в голову плохие, часто даже ужасные слова, и я не могу от них избавиться
359. Иногда какая-нибудь маловажная мысль крутится в голове и надоедает мне несколько дней подряд
360. Почти каждый день случается что-нибудь пугающее меня
361. Я склонна тяжело все переживать
362. Я более обидчива, чем большинство людей
363. Иногда мне было приятно, если мне причинял страдания человек, которого я люблю
364. Люди говорят обо мне оскорбительные и пошлые вещи
365. Мне беспокойно, когда я нахожусь в закрытом помещении
366. Большую часть времени я чувствую себя одинокой, даже находясь среди людей
367. Я не боюсь огня
368. Иногда я стараюсь держаться дальше от людей, чтобы не сделать или не сказать что-либо, о чем потом буду жалеть
369. Вопросы религии меня не занимают
370. Ненавижу, когда я должна спешить в работе
371. Не могу сказать, что я чрезмерно застенчива
372. Я скорее склонна увлекаться многим, чем на долгое время остановиться на чем-то одном
373. Я уверена, что существует одно, единственно правильное понимание смысла жизни
374. Временами мне кажется, что мой рассудок работает медленнее, чем обычно
375. Когда я чувствую себя счастливой и полной сил, кто-нибудь своим плохим настроением может все испортить
376. Бухгалтеры обычно - честные люди
377. На вечеринке я чаще сижу одна или беседую с одним из гостей, чем со всей группой
378. Мне нравится, когда женщина курит
379. У меня редко бывают приступы плохого настроения
380. Когда кто-нибудь высказывает глупость или невежество в отношении известных мне вещей, я стараюсь его поправить
381. Мне часто говорят, что я вспыльчива
382. Мне хотелось бы избавиться от раздумий по поводу своих высказываний, которые, как мне кажется, могли кого-нибудь обидеть или огорчить
383. Люди часто разочаровывают меня
384. Я чувствую, что не смогла бы рассказать кому-либо все о себе
385. Молния - одно из тех явлений, которые вызывают у меня страх

386. Я люблю держать людей в неведении относительно того, что собираюсь делать
387. Всякие чудеса я считаю только трюками, которые одни люди разыгрывают перед другими
388. Мне страшно быть одной в темноте
389. Мои планы нередко кажутся полными трудностей, из-за чего я отказываюсь от них
390. Меня часто неправильно понимают, когда я пытаюсь предостеречь кого-нибудь от ошибки, и это мне очень обидно
391. Я люблю ходить на такие вечера, где можно потанцевать
392. Буря вселяет в меня ужас
393. Лошадей, которые плохо везут, нужно бить
394. Я часто пользуюсь советами людей
395. Будущее слишком неопределенно, чтобы строить серьезные планы
396. Часто, даже если идут дела хорошо, я чувствую, что мне все безразлично
397. У меня бывает такое чувство, что трудностей слишком много и нет смысла пытаться их преодолеть
398. Мне часто думается: «Хорошо бы снова стать ребенком»
399. Меня трудно рассердить
400. Если бы позволили условия, я бы могла принести человечеству большую пользу
401. Я не испытываю страха перед водой
402. Чтобы прийти к решению вопроса, я часто откладываю его рассмотрение на завтра
403. Это великолепно - жить в наше время, когда происходит столько всяких интересных событий
404. Люди часто не понимают моих намерений, когда я пытаюсь поправить их или помочь им
405. У меня нет затруднений при глотании
406. Мне часто приходилось встречать людей, которые считались специалистами, а на деле знали не больше моего
407. Обычно я спокойна и меня нелегко вывести из равновесия
408. Я склонна скрывать свои чувства из тех соображений, что люди невольно могут обидеть меня
409. Временами я изматываю себя тем, что берусь за слишком многое
410. Мне, безусловно, доставило бы удовольствие провести мошенника его же способом
411. Я чувствую себя неудачницей, когда слышу об успехах знакомых мне людей
412. Я не боюсь обращаться к врачу, когда заболела или поранюсь
413. Я заслуживаю сурового наказания за свои проступки
414. Я склонна так остро переживать разочарование, что долго не могу выкинуть это из головы
415. При удачном стечении обстоятельств я могла бы стать крупным хорошим руководителем
416. Мне не по себе, если кто-нибудь наблюдает, когда я работаю, даже если я знаю, что справлюсь со своим делом хорошо
417. Часто меня настолько раздражает субъект, пытающийся пролезть впереди меня без очереди, что я не премину ему это высказать
418. Временами мне кажется, что я ни на что не годна
419. Я часто прогуливала в школе
420. Мне случалось испытывать чрезвычайно необычные мистические переживания
421. В моей семье есть очень нервные люди
422. Я испытываю неловкость за некоторых членов моей семьи из-за рода их работы
423. Я люблю (или любила раньше) рыбную ловлю
424. Большую часть времени я испытываю чувство голода
425. Я часто вижу сны
426. Временами я вынуждена быть резкой и грубой с раздражающими меня людьми

427. Меня смущают неприличные анекдоты
428. Мне нравится читать основополагающие статьи в газетах и журналах
429. Я люблю слушать лекции на серьезные темы
430. Меня влечет к лицам противоположного пола
431. Меня мало волнует возможность каких-нибудь неприятностей
432. Мои убеждения и взгляды непоколебимы
433. Я привыкла иметь воображаемого собеседника
434. Я бы хотела быть автогонщиком
435. Я предпочла бы работать с женщинами
436. Люди обычно требуют большего уважения к своим правам, чем сами уважают чужие
437. Вполне можно обойти закон, если вы этим его по существу не преступаете
438. Есть люди, которые мне настолько неприятны, что я внутренне радуюсь, когда они получают по заслугам
439. Я нервничаю, если приходится ждать
440. Я стараюсь запоминать интересные истории, чтобы потом рассказывать их другим
441. Мне нравятся высокие женщины
442. У меня бывали периоды, когда я теряла сон из-за волнений
443. Я готова отказаться от задуманного, если окружающие считают, что я начала это делать не так
444. Я не пытаюсь поправлять людей, которые высказывают ошибочные суждения
445. В юности (или в детстве) я любила яркие, волнующие переживания
446. Я бы предпочла играть в карты, домино или другие игры на небольшую ставку
447. Я готова на все, чтобы победить в споре
448. Мне неприятно, если посторонние лица на улице, в магазине или в автобусе наблюдают за мной
449. Мне нравятся общественные мероприятия, где я могу побыть среди людей
450. Мне нравится волнение возбужденной толпы
451. Мои заботы исчезают, когда я попадаю в компанию веселых друзей
452. Я люблю подшучивать над людьми
453. В детстве я не стремилась быть членом уличной компании
454. Я бы могла жить счастливо одна в избушке среди лесов и гор
455. Большею частью я не в курсе сплетен и разговоров окружающих меня людей
456. Не следует наказывать людей, нарушающих те законы, которые они считают неразумными
457. Я считаю, что люди никогда не должны прикасаться к спиртному
458. Мужчина, который больше всего занимался со мной в детстве (отец, отчим или другой человек), был со мной строг
459. У меня есть, по крайней мере, одна дурная привычка, которая настолько сильна, что нет возможности с ней бороться
460. Я пью алкогольные напитки умеренно (или совсем не пью)
461. Мне трудно отложить начатую работу даже ненадолго
462. Я мочусь и удерживаю мочеиспускание без каких-либо затруднений
463. Я любила играть в «классы» или скакать через веревку
464. Я лишена способности вызывать в себе какие-либо видения
465. Мне не раз случалось менять свое отношение к своей профессии
466. Я никогда не принимаю лекарств или снотворных таблеток без назначений врача
467. Я часто запоминаю ненужные номера (например, номера машин)
468. Я часто жалею, что была такой упрямой и ворчливой
469. Я часто встречала людей, завидовавших моим идеям только потому, что они пришли в голову не им первым
470. Темы, связанные с половым вопросом, вызывают у меня отвращение
471. Мои отметки в школе систематически были плохими

472. Я испытываю непреодолимое влечение к огню
473. По мере возможности я стараюсь избегать большого скопления людей
474. Я справляю малую нужду так же часто, как и другие
475. Оказавшись «припертой к стене», я говорю лишь ту часть правды, которая мне не повредит
476. Я призвана совершить великую миссию
477. Если бы я попала в беду вместе со своими друзьями, виновными в той же степени, что и я, я скорее предпочла бы взять всю вину на себя, чем выдать их
478. Я никогда особенно не волновалась из-за неприятностей, которые случались с членами моей семьи
479. Я охотно знакоюсь с новыми людьми
480. Я боюсь темноты
481. Бывали случаи, когда я притворялась больной, чтобы избежать чего-либо
482. В трамваях, автобусах и другом транспорте я часто разговариваю с незнакомыми людьми
483. Я верю в чудеса
484. У меня есть недостатки, которые настолько значительны, что лучше принять их как есть и пытаться контролировать, чем стараться искоренить
485. Мужчина, находясь в обществе женщины, обычно думает о вещах, связанных с ее полом
486. Я никогда не замечала крови в своей моче
487. Я быстро бросаю дело, если оно идет плохо
488. Я бы хотела, чтобы моя судьба была благосклонной ко мне
489. Я сочувствую людям, которые склонны застревать на своих бедах и огорчениях
490. Я люблю читать книги, помогающие правильно жить и понимать смысл жизни
491. Меня раздражают люди, которые считают, что их понимание смысла жизни - единственно верное
492. Меня страшит мысль о возможности землетрясения
493. Я скорее предпочту работу, требующую пристального внимания, чем такую, при которой можно быть небрежной
494. Я боюсь находиться в маленьком закрытом помещении
495. Обычно я действую в открытую, если считаю важным поправить кого-нибудь
496. У меня никогда не двоится в глазах
497. Я люблю приключенческие рассказы
498. Лучше всегда говорить правду
499. Я должна признать, что временами волнуюсь без причины из-за того, что в действительности не имеет значения
500. Я готова на все ради хорошей идеи
501. В работе я предпочитаю сама находить решение, а не следовать указаниям других
502. Я люблю, чтобы окружающие знали мое мнение
503. Я не склонна давать категорические оценки поступкам окружающих
504. Я не считаю нужным скрывать свое презрение или отрицательное мнение о ком-либо
505. Бывают периоды, когда я чувствую себя настолько полной сил, что, казалось бы, могла обходиться без сна по несколько суток
506. Я человек нервный и легко возбудимый
507. Я часто работала под руководством таких людей, которые ставили себе в заслугу все достижения и сваливали все упущения и недостатки на подчиненных
508. Думаю, что я различаю запахи так же хорошо, как и другие люди
509. Иногда мне бывает трудно отстаивать свои права из-за моей сдержанности
510. Всякая грязь пугает меня или вызывает отвращение
511. У меня есть мир мечтаний, о котором я никому не говорю
512. Я не люблю мыться в ванной

513. Мне больше нравится работать с руководителем, дающим строгие четкие указания, чем с руководителем, предоставляющим большую свободу
514. Мне нравятся мужеподобные женщины
515. В моем доме всегда было все самое необходимое (достаточное количество еды, одежды и других вещей)
516. У некоторых членов моей семьи вспыльчивый характер
517. Я ничего не могу сделать как следует
518. Я нередко испытываю чувство вины из-за того, что высказываю свое сочувствие людям в большей степени, чем на самом деле испытываю
519. С моими половыми органами не все в порядке
520. Как правило, я твердо отстаиваю свое мнение
521. Я не смущаюсь в присутствии людей высказать свое мнение или вступить в спор по хорошо известному мне вопросу
522. Я не боюсь пауков
523. Я краснею очень редко
524. Я не боюсь заразиться какой-нибудь болезнью через дверные ручки
525. Некоторые животные приводят меня в содрогание
526. Будущее кажется мне безнадежным
527. Члены моей семьи и мои близкие родственники ладят друг с другом
528. Я краснею не чаще других
529. Мне нравится носить дорогую одежду
530. Я часто боюсь покраснеть
531. Люди легко могут изменить мое мнение, которое перед этим казалось мне окончательным
532. Я могу терпеть боль так же долго, как и другие люди
533. У меня редко бывает отрыжка (или не бывает совсем)
534. Бывало, что я старалась сделать что-либо трудное тогда, когда все остальные уже отказались от дальнейших попыток
535. У меня почти все время пересыхает во рту
536. Я сержусь, когда меня заставляют торопиться
537. Я бы хотела поохотиться на львов или тигров
538. Думаю, что мне бы понравилась работа портного по пошиву женского платья
539. Я не боюсь мышей
540. У меня никогда не было парализовано лицо
541. Моя кожа необычайно чувствительна к прикосновению
542. Трудно припомнить, чтобы кал у меня был черного цвета
543. Несколько раз в неделю у меня бывает чувство, что должно случиться что-то страшное
544. Я чувствую усталость большую часть времени
545. Иногда мне снится один и тот же сон
546. Я люблю читать историческую литературу
547. Я люблю бывать на вечерах и встречах
548. Я никогда не стану смотреть представления сексуального характера, если можно этого избежать
549. Я стараюсь избегать конфликтных и затруднительных положений
550. Мне нравится чинить дверные замки
551. Иногда другие могут догадаться, что я думаю в данный момент
552. Я люблю читать о науке
553. Мне страшно быть одной на открытом со всех сторон месте
554. Если бы я была журналисткой, я бы предпочла писать о театре
555. Иногда мне кажется, что я «на краю гибели»
556. Я очень внимательна в отношении стиля своей одежды

557. Мне бы понравилось работать секретарем
 558. Большинство людей можно обвинить в плохом сексуальном поведении
 559. Я часто испытываю страх среди ночи
 560. Меня очень раздражает то, что я забываю, куда кладу вещи
 561. Мне очень нравится верховая езда
 562. Человек, к которому я в детстве была больше всего привязана и кого я больше всех обожала, была женщина (мать, сестра, тетушка или кто-либо еще)
 563. Приключенческие повести нравятся мне больше, чем романтические
 564. Я готова отказаться от своих намерений, если окружающие считают, что этого делать не стоит
 565. Я испытываю желание прыгнуть вниз, когда нахожусь на высоте
 566. В кино я люблю смотреть любовные эпизоды

Бланк

РЕГИСТРАЦИОННЫЙ ЛИСТ (ОТВЕТ «Верно» отмечается крестиком в соответствующей клеточке выше номера, ответ «Неверно» — ниже номера)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60
61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90
91	92	93	94	95	96	97	98	99	100	101	102	103	104	105	106	107	108	109	110	111	112	113	114	115	116	117	118	119	120
121	122	123	124	125	126	127	128	129	130	131	132	133	134	135	136	137	138	139	140	141	142	143	144	145	146	147	148	149	150
151	152	153	154	155	156	157	158	159	160	161	162	163	164	165	166	167	168	169	170	171	172	173	174	175	176	177	178	179	180
181	182	183	184	185	186	187	188	189	190	191	192	193	194	195	196	197	198	199	200	201	202	203	204	205	206	207	208	209	210
211	212	213	214	215	216	217	218	219	220	221	222	223	224	225	226	227	228	229	230	231	232	233	234	235	236	237	238	239	240
241	242	243	244	245	246	247	248	249	250	251	252	253	254	255	256	257	258	259	260	261	262	263	264	265	266	267	268	269	270
271	272	273	274	275	276	277	278	279	280	281	282	283	284	285	286	287	288	289	290	291	292	293	294	295	296	297	298	299	300
301	302	303	304	305	306	307	308	309	310	311	312	313	314	315	316	317	318	319	320	321	322	323	324	325	326	327	328	329	330
331	332	333	334	335	336	337	338	339	340	341	342	343	343	345	346	347	348	349	350	351	352	353	354	355	356	357	358	359	360
361	362	363	364	365	366	367	368	369	370	371	372	373	374	375	376	377	378	379	380	381	382	383	384	385	386	387	388	389	390
391	392	393	394	395	396	397	398	399	400	401	402	403	404	405	406	407	408	409	410	411	412	413	414	415	416	417	418	419	420
421	422	423	424	425	426	427	428	429	430	431	432	433	434	435	436	437	438	439	440	441	442	443	444	445	446	447	448	449	450
451	452	453	454	455	456	457	458	459	460	461	462	463	464	465	466	467	468	469	470	471	472	473	474	475	476	477	478	479	480
481	482	483	484	485	486	487	488	489	490	491	492	493	494	495	496	497	498	499	500	501	502	503	504	505	506	507	508	509	510
511	512	513	514	515	516	517	518	519	520	521	522	523	524	525	526	527	528	529	530	531	532	533	534	535	536	537	538	539	540
541	542	543	544	545	546	547	548	549	550	551	552	553	554	555	556	557	558	559	560	561	562	563	564	565	566				

«Опросник Г. Айзенка по определению темперамента»

Цель: личностный опросник Ганса Айзенка (EPI) поможет узнать темперамент, определить тип темперамента с учетом интроверсии и экстраверсии личности, а так же эмоциональной устойчивости.

Стимульный материал: ручка, опросник.

Инструкция: «Вам предлагается ответить на 57 вопросов. Вопросы направлены на выявление вашего обычного способа поведения. Постарайтесь представить типичны ситуации и дайте первый «естественный» ответ, который придет вам в голову. Если вы согласны с утверждением, поставьте рядом с его номером знак + (да), если нет — знак — (нет)».

Опросник

1. Нравится ли вам оживление и суета вокруг вас?
2. Часто ли у вас бывает беспокойное чувство, что вам что-нибудь хочется, а вы не знаете что?
3. Вы из тех людей, которые не лезут за словом в карман?
4. Чувствуете ли вы себя иногда счастливым, а иногда печальным без какой-либо причины?
5. Держитесь ли вы обычно в тени на вечеринках или в компании?
6. Всегда ли в детстве вы делали немедленно и безропотно то, что вам приказывали?
7. Бывает ли у вас иногда дурное настроение?
8. Когда вас втягивают в ссору, предпочитаете ли вы отмолчаться, надеясь, что все обойдется?
9. Легко ли вы поддаетесь переменам настроения?
10. Нравится ли вам находиться среди людей?
11. Часто ли вы теряли сон из-за своих тревог?
12. Упрямитесь ли вы иногда? Могли бы вы назвать себя бесчестным?
13. Часто ли вам приходят хорошие мысли слишком поздно?
14. Предпочитаете ли вы работать в одиночестве?
15. Часто ли вы чувствуете себя апатичным и усталым без серьезной причины?
16. Вы по натуре живой человек?
17. Смеетесь ли вы иногда над неприличными шутками?
18. Часто ли вам что-то так надоедает, что вы чувствуете себя «сытым по горло»?
19. Чувствуете ли вы себя неловко в какой-либо одежде, кроме повседневной?
20. Часто ли ваши мысли отвлекаются, когда вы пытаетесь сосредоточиться на чем-то?
21. Можете ли вы быстро выразить ваши мысли словами?
22. Часто ли вы бываете погружены в свои мысли?
23. Полностью ли вы свободны от всяких предрассудков?
24. Нравятся ли вам первоапрельские шутки?
25. Часто ли вы думаете о своей работе?
26. Очень ли вы любите вкусно поесть?
27. Нуждаетесь ли вы в дружески расположенном человеке, чтобы выговориться, когда вы раздражены?
28. Очень ли вам неприятно брать займы или продавать что-нибудь, когда вы нуждаетесь в деньгах?
29. Хвастаетесь ли вы иногда?
30. Очень ли вы чувствительны к некоторым вещам?
31. Предпочли бы вы остаться в одиночестве дома, чем пойти на скучную вечеринку?

32. Бываете ли вы иногда беспокойными настолько, что не можете долго усидеть на месте?
33. Склонны ли вы планировать свои дела тщательно и раньше чем следовало бы?
34. Бывают ли у вас головокружения?
35. Всегда ли вы отвечаете на письма сразу после прочтения?
36. Справляетесь ли вы с делом лучше, обдумав его самостоятельно, а не обсуждая с другими?
37. Бывает ли у вас когда-либо одышка, даже если вы не делали никакой тяжелой работы?
38. Можно ли сказать, что вы человек, которого не волнует, чтобы все было именно так, как нужно?
39. Беспокоят ли вас ваши нервы?
40. Предпочитаете ли вы больше строить планы, чем действовать?
41. Откладываете ли вы иногда на завтра то, что должны сделать сегодня?
42. Нервничаете ли вы в местах, подобных лифту, метро, туннелю?
43. При знакомстве вы обычно первыми проявляете инициативу?
44. Бывают ли у вас сильные головные боли?
45. Считаете ли вы обычно, что все само собой уладится и придет в норму?
46. Трудно ли вам заснуть ночью?
47. Лгали ли вы когда-нибудь в своей жизни?
48. Говорите ли вы иногда первое, что придет в голову?
49. Долго ли вы переживаете после случившегося конфуза?
50. Замкнуты ли вы обычно со всеми, кроме близких друзей?
51. Часто ли с вами случаются неприятности?
52. Любите ли вы рассказывать истории друзьям?
53. Предпочитаете ли вы больше выигрывать, чем проигрывать?
54. Часто ли вы чувствуете себя неловко в обществе людей выше вас по положению?
55. Когда обстоятельства против вас, обычно вы думаете тем не менее, что стоит еще что-либо предпринять?
56. Часто ли у вас сосет под ложечкой перед важным делом?

Приложение № 21

Изучение общей самооценки с помощью опросника Г.Н. Казанцевой

Цель: изучение общей самооценки обучающегося.

Стильный материал: опросник, ручка.

Инструкция: «Вам будут зачитаны утверждения, надо записать их номера и один из трех вариантов ответа: да, нет, не знаю, который в большей степени соответствует вашему поведению в подобной ситуации. Отвечать надо быстро, не задумываясь».

Опросник

1. Обычно я рассчитываю на успех в своих делах.
2. Большую часть времени я нахожусь в подавленном настроении.
3. Со мной большинство ребят советуются (считаются).
4. У меня отсутствует уверенность в себе.
5. Я примерно так же способен и находчив, как большинство окружающих меня людей (ребят в классе).
6. Временами я чувствую себя никому не нужным.
7. Я все делаю хорошо (любое дело).
8. Мне кажется, что я ничего не достигну в будущем (после школы).
9. В любом деле я считаю себя правым.

10. Я делаю много такого, о чем в последствии жалею.
11. Когда я узнаю об успехах кого-нибудь, кого я знаю, то ощущаю это как собственное поражение.
12. Мне кажется, что окружающие смотрят на меня осуждающе.
13. Меня мало беспокоят возможные неудачи.
14. Мне кажется, что успешному выполнению мною поручений или дел мешают различные препятствия, которые не преодолеть.
15. Я редко жалею о том, что уже сделал.
16. Окружающие меня люди гораздо более привлекательные, чем я сам.
17. Я думаю, что я постоянно кому-нибудь необходим.
18. Мне кажется, что я занимаюсь гораздо хуже, чем остальные.
19. Мне чаще везет, чем не везет.
20. В жизни я всегда чего-то боюсь.

Приложение № 22

Методика "Изучение мотивов занятий спортом" - В.И. Тропников

Аннотация: методика предназначена для выявления доминирующих целей (личностных смыслов) занятий спортом и включает в себя 10 мотивов-категорий, соответствующих определенным высказываниям (суждениям), приведенным в опроснике.

1. Мотив эмоционального удовольствия (ЭУ); М
2. Мотив социального самоутверждения (СС)
3. Мотив физического самоутверждения (ФС)
4. Социально-эмоциональный мотив (СЭ)
5. Социально-моральный мотив (СМ)
6. Мотив достижения успеха в спорте (ДУ)
7. Спортивно-познавательный мотив (СП)
8. Рационально-волевой (рекреационный) мотив (РВ)
9. Мотив подготовки к профессиональной деятельности (ПД)
10. Гражданско-патриотический мотив (ГП)

Инструкция: «Перед вами 45 пар суждений, которые отражают различные причины занятия спортом. Сначала выберите из пары то высказывание, которое больше всего подходит вам. Затем уточните, в какой степени оно вам больше подходит. В соответствующих графах бланка для ответов поставьте знак «+». Долго задумываться не надо, отмечайте первое подходящее суждение.»

Текст опросника

- 1.а) Я получаю радость от занятий спортом, так как могу двигаться и испытывать напряжение. Это меня воодушевляет и поднимает настроение. б) Если я буду регулярно тренироваться, то смогу показывать высокие спортивные результаты, защищать честь своего коллектива, спортивного общества, нашей страны.
- 2.а) Я занимаюсь спортом, так как добиваюсь успехов. Мои товарищи по школе и спортивной команде, так же как и зрители, уважают меня за это. Во время соревнований приятно быть в центре внимания, повышать свой престиж.
б) Достичь хороших результатов в учебе и работе возможно, только если я буду здоров и физически развит. Этому содействует спорт.
- 3.а) Я активно занимаюсь спортом, потому что хочу развиваться физически и закалить свой характер. Не хочу толстеть и стать ленивым, хочу быть здоровым. б) Я занимаюсь спортом, чтобы отдохнуть от умственной (сидячей) работы, чтобы получить прилив сил,

поэтому спорт для меня – хобби. Спортивные результаты интересуют меня в меньшей степени.

4.а) Мне нравятся занятия спортом, потому что соревноваться очень интересно, потому что радуют достигнутые успехи. Я люблю атмосферу соревнований. б) Я хочу разбираться в вопросах спортивной техники и тактики, принципах тренировочного процесса, знать, как правильнее тренироваться.

5.а) Моя спортивная команда должна занимать лидирующее положение. Я хочу внести свой вклад в это дело. Я не хочу подводить своего тренера и товарищей. Это заставляет меня больше тренироваться. б) Я регулярно тренируюсь, чтобы поддерживать и повышать достигнутые результаты, чтобы добиваться поставленной передо мной (мною) цели.

6.а) Я регулярно тренируюсь, чтобы обязательно поддерживать достигнутые спортивные результаты, чтобы повышать достижения и добиться поставленной передо мной (мною) цели. б) Мне нравятся занятия спортом, потому что соревноваться очень интересно, потому что радуют достигнутые успехи. Я люблю атмосферу соревнований.

7.а) Я хочу разбираться в вопросах спортивной техники и тактики, принципах тренировочного процесса, знать, как правильнее тренироваться. б) Я активно занимаюсь спортом, потому что хочу развиться физически и закалить свой характер. Не хочу толстеть и стать ленивым, хочу быть здоровым.

8.а) Я занимаюсь спортом, чтобы отдохнуть от умственной (сидячей) работы, чтобы получить прилив сил, поэтому спорт для меня – хобби. Спортивные результаты интересуют меня в меньшей степени. б) Я занимаюсь спортом, так как добиваюсь успехов. Мои товарищи по школе и спортивной команде, так же как и зрители, уважают меня за это. Во время соревнований приятно быть в центре внимания, повышать свой престиж.

9.а) Достичь хороших результатов в учебе и работе возможно, только если я буду здоров и физически развит. Этому содействует спорт. б) Я получаю радость от занятий спортом, так как могу двигаться и испытывать напряжение. Это меня воодушевляет и поднимает настроение.

10.а) Если я буду регулярно тренироваться, то смогу показывать высокие спортивные результаты, защищать честь своего коллектива, спортивного общества, нашей страны. б) Я занимаюсь спортом, так как добиваюсь успехов. Мои товарищи по школе и спортивной команде, так же как и зрители, уважают меня за это. Во время соревнований приятно быть в центре внимания, повышать свой престиж.

11.а) Я активно занимаюсь спортом, потому что хочу развиться физически и закалить свой характер. Не хочу толстеть и стать ленивым, хочу быть здоровым. б) Я регулярно тренируюсь, чтобы обязательно поддерживать и повышать достигнутые результаты, чтобы добиваться поставленной передо мной (мною) цели.

12.а) Мне нравятся занятия спортом, потому что соревноваться очень интересно, потому что радуют достигнутые успехи. Я люблю атмосферу соревнований. б) Моя спортивная команда должна занимать лидирующее положение. Я хочу внести свой вклад в это дело. Я не хочу подводить своего тренера и товарищей. Это заставляет меня больше тренироваться.

13.а) Я занимаюсь спортом, чтобы отдохнуть от умственной (сидячей) работы, чтобы получить прилив сил, поэтому спорт для меня – хобби. Спортивные результаты интересуют меня в меньшей степени. б) Я получаю радость от занятий спортом, так как могу двигаться и испытывать напряжение. Это меня воодушевляет и поднимает настроение.

14.а) Я хочу разбираться в вопросах спортивной техники и тактики, принципах тренировочного процесса, знать, как правильнее тренироваться. б) Я занимаюсь спортом, так как добиваюсь успехов. Мои товарищи по школе и спортивной команде, так же как и

зрители, уважают меня за это. Во время соревнований приятно быть в центре внимания, повышать свой престиж.

15.а) Достичь хороших результатов в учебе и профессии возможно только, если я буду здоров и физически развит. Этому содействует спорт. б) Если я буду регулярно тренироваться, то смогу показывать высокие спортивные результаты, защищать честь своего коллектива, спортивного общества, нашей страны.

16.а) Я активно занимаюсь спортом, потому что хочу развиваться физически и закалить свой характер. Я не хочу потолстеть и стать ленивым, хочу быть здоровым. б) Мне нравятся занятия спортом, потому что соревноваться очень интересно, потому что радуют достигнутые успехи. Я люблю атмосферу соревнований.

17.а) Я занимаюсь спортом, чтобы отдохнуть от умственной (сидячей) работы, чтобы получить прилив сил, поэтому спорт для меня – хобби. Спортивные результаты интересуют меня в меньшей степени. б) Я хочу разбираться в вопросах спортивной техники и тактики, принципах тренировочного процесса, знать, как правильнее тренироваться.

8.а) Я регулярно тренируюсь, чтобы поддерживать и повышать достигнутые результаты, чтобы добиваться поставленной передо мной (мною) цели. б) Я занимаюсь спортом, так как добиваюсь успехов. Мои товарищи по школе и спортивной команде, так же как и зрители, уважают меня за это. Во время соревнований приятно быть в центре внимания, повышать свой престиж.

19.а) Моя спортивная команда должна занимать лидирующее положение. Я хочу внести свой вклад в это дело. Я не хочу подводить своего тренера и товарищей. Это заставляет меня больше тренироваться. б) Я получаю радость от занятий спортом, так как могу двигаться и испытывать напряжение. Это меня воодушевляет и поднимает настроение.

20.а) Если я буду регулярно тренироваться, то смогу показывать высокие спортивные результаты, защищать честь своего коллектива, спортивного общества, нашей страны. б) Мне нравятся занятия спортом, потому что соревноваться очень интересно, потому что радуют достигнутые успехи. Я люблю атмосферу соревнований.

21.а) Достичь хороших результатов в учебе и работе возможно, только если я буду здоров и физически развит. Этому содействует спорт. б) Я активно занимаюсь спортом, потому что хочу развиваться физически и закалить свой характер. Не хочу потолстеть и стать ленивым, хочу быть здоровым.

22.а) Я занимаюсь спортом, чтобы отдохнуть от умственной (сидячей) работы, чтобы получить прилив сил, поэтому спорт для меня – хобби. Спортивные результаты интересуют меня в меньшей степени. б) Я регулярно тренируюсь, чтобы поддерживать и повышать достигнутые результаты, чтобы добиваться поставленной передо мной (мною) цели.

23.а) Моя спортивная команда должна занимать лидирующее положение. Я хочу внести свой вклад в это дело. Я не хочу подводить своего тренера и товарищей. Это заставляет меня больше тренироваться. б) Достичь хороших результатов в учебе и работе возможно, только если я буду здоров и физически развит. Этому содействует спорт.

24.а) Я регулярно тренируюсь, чтобы поддерживать и повышать достигнутые результаты, чтобы добиваться поставленной передо мной (мною) цели. б) Если я буду регулярно тренироваться, то смогу показывать высокие спортивные результаты, защищать честь своего коллектива, спортивного общества, нашей страны.

25.а) Я получаю радость от занятий спортом, так как могу двигаться и испытывать напряжение. Это меня воодушевляет и поднимает настроение. б) Я занимаюсь спортом, так как добиваюсь успехов. Мои товарищи по школе и спортивной команде, так же как и

зрители, уважают меня за это. Во время соревнований приятно быть в центре внимания, повышать свой престиж.

26.а) Я активно занимаюсь спортом, потому что хочу развиваться физически и закалить свой характер. Не хочу толстеть и стать ленивым, хочу быть здоровым. б) Моя спортивная команда должна занимать лидирующее положение. Я хочу внести свой вклад в это дело. Я не хочу подводить своего тренера и товарищей. Это заставляет меня больше тренироваться.

27.а) Я хочу разбираться в вопросах спортивной техники и тактики, принципах тренировочного процесса, знать, как правильнее тренироваться. б) Если я буду регулярно тренироваться, то смогу показывать высокие спортивные результаты, защищать честь своего коллектива, спортивного общества, нашей страны.

28.а) Мне нравятся занятия спортом, потому что соревноваться очень интересно, потому что радуют достигнутые успехи. Я люблю атмосферу соревнований. б) Я занимаюсь спортом, чтобы отдохнуть от умственной (сидячей) работы, чтобы получить прилив сил, поэтому спорт для меня – хобби. Спортивные результаты интересуют меня в меньшей степени.

29.а) Достичь хороших результатов в учебе и работе возможно, только если я буду здоров и физически развит. Этому содействует спорт. б) Я регулярно тренируюсь, чтобы поддерживать и повышать достигнутые результаты, чтобы добиваться поставленной передо мной (мною) цели.

30.а) Я занимаюсь спортом, так как добиваюсь успехов. Мои товарищи по школе и спортивной команде, так же как и зрители, уважают меня за это. Во время соревнований приятно быть в центре внимания, повышать свой престиж. б) Мне нравятся занятия спортом, потому что соревноваться очень интересно, потому что радуют достигнутые успехи. Я люблю атмосферу соревнований.

31.а) Я получаю радость от занятий спортом, так как могу двигаться и испытывать напряжение. Это меня воодушевляет и поднимает настроение. б) Я активно занимаюсь спортом, потому что хочу развиваться физически и закалить свой характер. Не хочу толстеть и стать ленивым, хочу быть здоровым.

32.а) Моя спортивная команда должна занимать лидирующее положение. Я хочу внести свой вклад в это дело. Я не хочу подводить своего тренера и товарищей. Это заставляет меня больше тренироваться. б) Я хочу разбираться в вопросах спортивной техники и тактики, принципах тренировочного процесса, знать, как правильнее тренироваться.

33.а) Если я буду регулярно тренироваться, то смогу показывать высокие спортивные результаты, защищать честь своего коллектива, спортивного общества, нашей страны. б) Я занимаюсь спортом, чтобы отдохнуть от умственной (сидячей) работы, чтобы получить прилив сил, поэтому спорт для меня – хобби. Спортивные результаты интересуют меня в меньшей степени.

34.а) Мне нравятся занятия спортом, потому что соревноваться очень интересно, потому что радуют достигнутые успехи. Я люблю атмосферу соревнований. б) Достичь хороших результатов в учебе и работе возможно, только если я буду здоров и физически развит. Этому содействует спорт.

35.а) Я занимаюсь спортом, так как добиваюсь успехов. Мои товарищи по школе и спортивной команде, так же как и зрители, уважают меня за это. Во время соревнований приятно быть в центре внимания, повышать свой престиж. б) Моя спортивная команда должна занимать лидирующее положение. Я хочу внести свой вклад в это дело. Я не хочу подводить своего тренера и товарищей. Это заставляет меня больше тренироваться.

36.а) Я регулярно тренируюсь, чтобы поддерживать и повышать достигнутые результаты, чтобы добиваться поставленной передо мной (мною) цели. б) Я получаю радость от

занятий спортом, так как могу двигаться и испытывать напряжение. Это меня воодушевляет и поднимает настроение.

37.а) Я хочу разбираться в вопросах спортивной техники и тактики, принципах тренировочного процесса, знать, как правильнее тренироваться. б) Достичь хороших результатов в учебе и работе возможно, только если я буду здоров и физически развит. Этому содействует спорт.

38.а) Моя спортивная команда должна занимать лидирующее положение. Я хочу внести свой вклад в это дело. Я не хочу подводить своего тренера и товарищей. Это заставляет меня больше тренироваться. б) Если я буду регулярно тренироваться, то смогу показывать высокие спортивные результаты, защищать честь своего коллектива, спортивного общества, нашей страны.

39.а) Я занимаюсь спортом, чтобы отдохнуть от умственной (сидячей) работы, чтобы получить прилив сил, поэтому спорт для меня – хобби. Спортивные результаты интересуют меня в меньшей степени. б) Достичь хороших результатов в учебе и работе возможно, только если я буду здоров и физически развит. Этому содействует спорт.

40.а) Я получаю радость от занятий спортом, так как могу двигаться и испытывать напряжение. Это меня воодушевляет и поднимает настроение. б) Мне нравятся занятия спортом, потому что соревноваться очень интересно, потому что радуют достигнутые успехи. Я люблю атмосферу соревнований.

41.а) Я активно занимаюсь спортом, потому что хочу развиваться физически и закалить свой характер. Не хочу потолстеть и стать ленивым, хочу быть здоровым. б) Я занимаюсь спортом, так как добиваюсь успехов. Мои товарищи по школе и спортивной команде, так же как и зрители, уважают меня за это. Во время соревнований приятно быть в центре внимания, повышать свой престиж.

42.а) Я регулярно тренируюсь, чтобы поддерживать и повышать достигнутые результаты, чтобы добиваться поставленной передо мной (мною) цели. б) Я хочу разбираться в вопросах спортивной техники и тактики, принципах тренировочного процесса, знать, как правильнее тренироваться.

43.а) Я занимаюсь спортом, чтобы отдохнуть от умственной (сидячей) работы, чтобы получить прилив сил, поэтому спорт для меня – хобби. Спортивные результаты интересуют меня в меньшей степени. б) Моя спортивная команда должна занимать лидирующее положение. Я хочу внести свой вклад в это дело. Я не хочу подводить своего тренера и товарищей. Это заставляет меня больше тренироваться.

44.а) Если я буду регулярно тренироваться, то смогу показывать высокие спортивные результаты, защищать честь своего коллектива, спортивного общества, нашей страны. б) Я активно занимаюсь спортом, потому что хочу развиваться физически и закалить свой характер. Не хочу толстеть и стать ленивым, хочу быть здоровым.

45.а) Я получаю радость от занятий спортом, так как могу двигаться и испытывать напряжение. Это меня воодушевляет и поднимает настроение. б) Я хочу разбираться в вопросах спортивной техники и тактики, принципах тренировочного процесса, знать, как правильнее тренироваться.

Тест Д.Векслера

Аннотация: тест Д. Векслера является одним из наиболее известных и часто используемых в психологической, педагогической и медицинской практике. Он относится к числу индивидуальных тестов и применяется в ходе личного взаимодействия психолога с испытуемым. Тест основан на иерархической модели интеллекта Д. Векслера и диагностирует общий интеллект и его составляющие — вербальный и невербальный интеллекты. Применению теста Векслера посвящено свыше 2000 публикаций. В нашей стране методические руководства к тесту и сам тест выпустили несколько психодиагностических предприятий. Сушествует несколько версий теста в виде программ. Для данной программы преднозначена версия «шкала Векслера—Бельвью, по названию клиники Bellevue) для диагностики интеллекта людей в возрасте от 7 до 69 лет. В традиционных тестах много места занимали шаблонные операции со словами и примитивные задания, сконструированные для детей. Отказавшись от группировки заданий по возрастному параметру, Векслер объединил тестовые задания в сходные по содержанию субтесты, внутри субтестов задания были расположены по уровню трудности. Вместо показателя «умственный возраст» он впервые ввел возрастные нормы. Результат испытуемого соотносился с нормами той возрастной группы, к которой он принадлежал на момент тестирования. Переход от абсолютных показателей к относительным был и силой, и слабостью методики Векслера, поскольку этот прием постулировал константность IQ человека на протяжении жизни. Используются 3 варианта теста Векслера: тест WAIS, предназначенный для тестирования взрослых (от 16 до 64 лет), тест WISC — для тестирования детей и подростков (от 6,5 до 16,5 года) и тест WPPSI (для детей от 4 до 6,5 года). Тест включает в себя 11 субтестов. Из них 6 составляют вербальную шкалу и 5 — невербальную.

Приложение № 24

Методика «Заучивание 10 слов» (А.Р. Лурия)

Цель: изучить состояние механической памяти, утомляемости, активности внимания школьников.

Стимульный материал: заготовленные слова, лит бумаги, ручка.

Аннотация: перед началом экспериментатор должен записать в одну строчку ряд коротких (односложных и двусложных) слов. Слова необходимо подбирать простые, разнообразные и не имеющие между собой никакой связи. Обычно каждый исследователь пользуется каким-либо одним рядом слов. Однако рекомендуется иметь несколько наборов, чтобы дети не могли их друг от друга услышать. В данном исследовании очень важна большая точность произнесения и неизменность инструкции, а также тишина: при наличии каких-либо разговоров в помещении исследование проводить нецелесообразно. Экспериментатор читает слова медленно, чётко. Когда испытуемый повторяет слова, исследователь ставит в своём протоколе крестики под этими словами. Затем экспериментатор продолжает инструкцию (второй этап).

Инструкция состоит из нескольких этапов. **Первое объяснение:** «Сейчас я прочту 10 слов. Слушать надо внимательно. Когда кончу читать, сразу же повтори столько слов, сколько запомнишь. Повторять можно в любом порядке, порядок роли не играет. Понятно?»

Кол-во повторений	лес	хлеб	окно	стул	вода	брат	конь	гриб	игла	мёд
-------------------	-----	------	------	------	------	------	------	------	------	-----

1	+		+		+	+				+
2	+		+			+		+		огонь
3	+	+			+	+		+		+
4	+	+								+
5	+	+			+	+		+		+
Спустя час		о				о		о		о

Второе объяснение: «Сейчас я снова прочту те же самые слова, и ты опять должен(на) повторить их: и те, которые уже назвал(а), и те, которые в первый раз пропустил(а), – все вместе, в любом порядке». Экспериментатор снова ставит крестики под словами, которые воспроизвёл испытуемый. Затем исследование снова повторяется 3, 4 и 5 раз, но уже без каких-либо инструкций. Экспериментатор просто говорит: «Ещё раз». Если испытуемый называет какие-то лишние слова, исследователь обязательно их записывает рядом с крестиками. А если эти слова повторяются, ставит крестики и под ними.

В случае если школьник пытается вставлять в процессе исследования какие-либо реплики, экспериментатор его останавливает. Никаких разговоров во время исследования допускать нельзя. После пятикратного повторения слов экспериментатор переходит к другим экспериментам. А в конце исследования, т.е. примерно спустя 30–40 мин, снова просит воспроизвести эти слова (без напоминания). Чтобы не ошибиться, эти повторения лучше отмечать не крестиками, а кружочками.

Анализ полученных результатов. По количественным данным, зафиксированным в протоколе, составляется «кривая запоминания». Для этого по горизонтальной оси откладываются номера повторения, а по вертикальной – число правильно воспроизведённых слов. По форме кривой можно сделать некоторые выводы относительно особенностей запоминания. Установлено, что у здоровых детей школьного возраста «кривая запоминания» носит примерно такой характер: 5, 7, 9 или 6, 8, 9 или 5, 7, 10 и т.д. Т.е. к третьему повторению испытуемый воспроизводит 9 или 10 слов, при последующих повторениях количество воспроизводимых слов 9–10.

Примечание. Приведённый протокол говорит о том, что умственно отсталые дети воспроизводят сравнительно меньшее количество слов. Кроме того, в этом протоколе отмечено, что испытуемый воспроизвёл одно лишнее слово – *огонь*. В дальнейшем при повторении он «застрял» на этой ошибке. Такие повторяющиеся «лишние» слова, по наблюдениям психологов, встречаются при исследовании детей в состоянии расторможенности (генеративные дети). «Кривая запоминания» может указывать и на ослабление активного внимания, и на выраженную утомляемость. Так, например, иногда ребёнок по второму разу воспроизводит 8 или 9 слов, а при последующих пробах припоминает всё меньшее и меньшее количество слов. В жизни такой ученик обычно страдает забывчивостью и рассеянностью. В основе такой забывчивости лежит преходящая астения, истощаемость внимания. Кривая в таких случаях не обязательно резко падает вниз, иногда она принимает зигзагообразный характер, свидетельствующий о неустойчивости внимания, о его колебаниях. В отдельных, сравнительно редких случаях, дети воспроизводят от раза к разу одинаковое количество одних и тех же слов, при этом продуктивность невысока (например, 3–6 слов), т.е. кривая имеет форму «плато». Такая стабилизация свидетельствует об эмоциональной вялости, отсутствии заинтересованности в том, чтобы запомнить больше. Число слов, удержанных и воспроизведённых

испытуемым спустя час после повторения, в большей мере свидетельствует о памяти в узком смысле слова.

Приложение № 25

Оценка переключения внимания

Стимульный материал: таблицы Горбова -Шульте размером 49 x 49 с цифрами от 1 до 25 черного и от 1 до 24 красного цвета, секундомер и указка. Обязательно заранее подготовить протокол с целью регистрации в нем времени и ошибок при поиске цифр.

Порядок работы. Занятие проводится индивидуально с каждым испытуемым. Перед ним вертикально на столе устанавливается черно-красная таблица, дается указка и сообщается инструкция: «На таблице 25 черных цифр от 1 до 25 и 24 красные цифры от 1 до 24. Нужно показывать и называть черные цифры в возрастающем порядке от 1 до 25, а красные — в убывающем порядке от 24 до 1. Необходимо вести счет попеременно: сначала называть черную цифру, потом красную, затем вновь черную, а за ней красную до тех пор, пока счет не будет окончен. Выполнять задание нужно быстро и без ошибок». Экспериментатор в протоколе фиксирует время отдельно по каждому из пяти этапов (по десять цифр на каждый этап) и ошибки испытуемого следующих типов: замена порядка — ошибка, при которой испытуемый цифры, называемые им в возрастающем порядке, начинает называть в убывающем порядке, и, наоборот; замена цифры — изменение ее порядкового номера: вместо 23 называет 21; замена цвета — вместо черной называет и показывает цифру красного цвета.

Протокол исследования оценки переключения внимания

Регистрация времени (1) по этапам, с	Черные цифры	Регистрация ошибок	Красные цифры	Регистрация ошибок
	1		24	
	2		23	
T	3		22	
	4		21	
	5		20	
	6		19	
	7		18	
T	8		17	
	9		16	
	10		15	
	11		14	
	12		13	
T	13		12	
	14		11	
	15		10	

	16		9	
	17		8	
T	18		7	
	19		6	
	20		5	
-	21		4	
	22		3	
T	23		2	
	24		1	
	25			

При обработке результатов рассчитывается общий показатель переключения внимания, равный сумме показателей по пяти этапам. Для его вычисления необходимо определить успешность выполнения задания «поиск цифр с переключением» для каждого этапа отдельно. Единый оценочный критерий, отражающий показатель переключения внимания, равен времени поиска цифр с учетом совершенных ошибок. Он рассчитывается по формуле $A=T-C$, где A — показатель переключения внимания, T и C — балльные оценки времени и ошибок соответственно.

Балльные оценки времени и ошибок по переключению внимания даны .

2. Для сопоставления межмодальных аттенционных характеристик необходимо осуществить перевод индивидуального показателя переключения внимания в шкальные оценки.

Балльная оценка переключения внимания

Этапы									
1		2		3		4		5	
время	балл								
менее 16	44	менее 29	44	менее 32	44	менее 28	45	менее 30	44
16-21	43	29-34	43	32-40	43	28-34	44	30-34	43
21-26	42	34-39	42	40-48	42	34-39	43	34-38	42
26-30	41	39-44	41	48-56	41	39-45	42	38-42	41
30-35	40	44-49	40	56-64	40	45-50	41	42-46	40
35-40	39	49-54	39	64-76	39	50-56	40	46-50	39
40-45	38	54-59	38	76-84	38	56-62	39	50-54	38
45-50	37	59-64	37	84-92	37	62-67	38	54-58	37
50-54	36	64-69	36	92-100	36	67-73	37	58-62	36
54-59	35	69-74	35	100-108	35	73-78	36	62-66	35
59-64	34	74-79	34	108-116	34	78-84	35	66-70	34
64-69	33	79-84	33	116-124	33	84-90	34	70-74	33
69-74	32	84-89	32	124-132	32	90-95	33	74-78	32

74-78	31	89-94	31	132-140	31	95-101	32	78-82	31
78-83	30	94-99	30	140-148	30	101-106	31	82-86	30
83-88	29	99-104	29	148-156	29	106-112	30	86-90	29
88-93	28	104-109	28	156-164	28	112-118	29	90-94	28
93-98	27	109-114	27	164-172	27	118-123	28	94-98	27
98-102	26	114-119	26	172-180	26	123-129	27	98-102	26
102-107	25	119-124	25	180-188	25	129-134	26	102-106	25
107-112	24	124-129	24	188-196	24	134-140	24	106-110	24
112-117	23	129-134	23	более 196	23	140-146	23	110-114	23
более 117	22	134-139	22	—	22	146-151	22	114-118	22
—	—	более 139	21	—	-	более 151	—	118-122	21
—	—	—	—	—	—	—	—	более 122	20

Анализ экспериментальных данных имеет смысл осуществлять в нескольких направлениях. Во-первых, необходимо, в результате сопоставления данных, сделать вывод о наличии или отсутствии возрастных различий по обследуемым группам в целом. Во-вторых, следует решить вопрос о степени выраженности индивидуальных различий, то есть, в какой мере отличаются данные, полученные при обследовании одного испытуемого, от среднегрупповых показателей. И, наконец, в-третьих, если мы имеем экспериментальные данные по развитию других характеристик внимания, можно осуществить интериндивидуальный анализ, соотнеся между собой величины шкальных оценок по различным свойствам внимания.

Приложение № 26

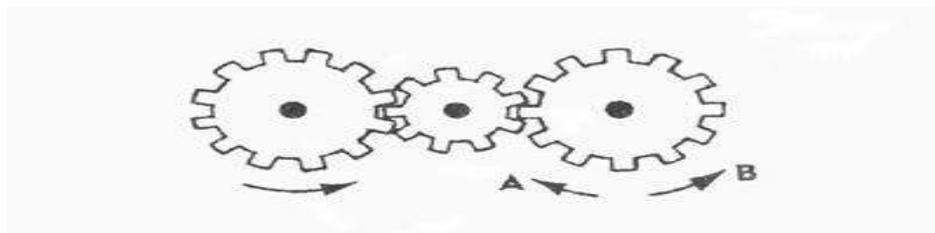
Беннета механической понятливости тест. Обзор

Цель: данная методика ориентирована на выявление технических способностей испытуемых, как подростков, так и взрослых.

Стимульный материал: 70 картинок с вопросами, ручка

Аннотация: стимульный материал представлен 70 несложными физико-техническими заданиями, большая часть которых представлена в виде рисунков. После текста вопроса (рисунка) следует три варианта ответа на него, причем только один из них является правильным. Испытуемому необходимо выбрать и указать правильный ответ, написав на отдельном листе номер задания и номер избранного ответа. Методика относится к т.н. тестам скорости. На общее выполнение всех заданий отводится 25 мин. Допускается выполнение заданий в любой последовательности. Процедура подсчета полученных результатов достаточно проста и заключается в начислении 1 балла за каждое правильно выполненное задание. Перевод в стандартные шкалы не производится, интерпретация осуществляется в соответствии с нормами, полученными на конкретной выборке испытуемых

Задачи к тесту Беннета

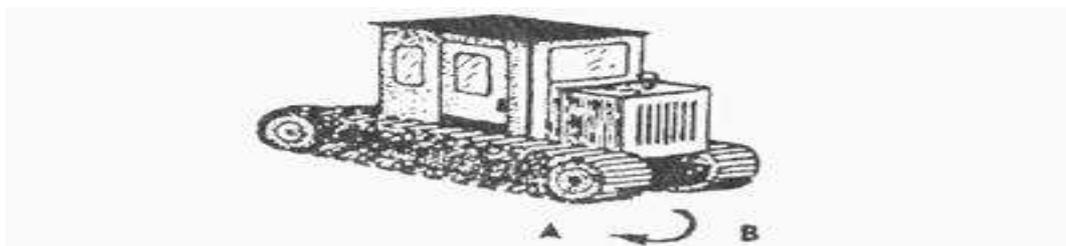


1. Если левая шестерня поворачивается в указанном стрелкой направлении, то в каком направлении будет поворачиваться правая шестерня?

В направлении стрелки А.

В направлении стрелки В.

Не знаю.

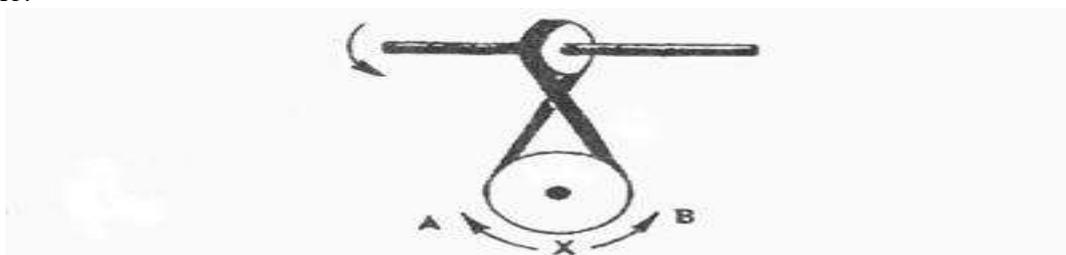


2. Какая гусеница должна двигаться быстрее, чтобы трактор поворачивался в указанном стрелкой направлении?

Гусеница А.

Гусеница В.

Не знаю.

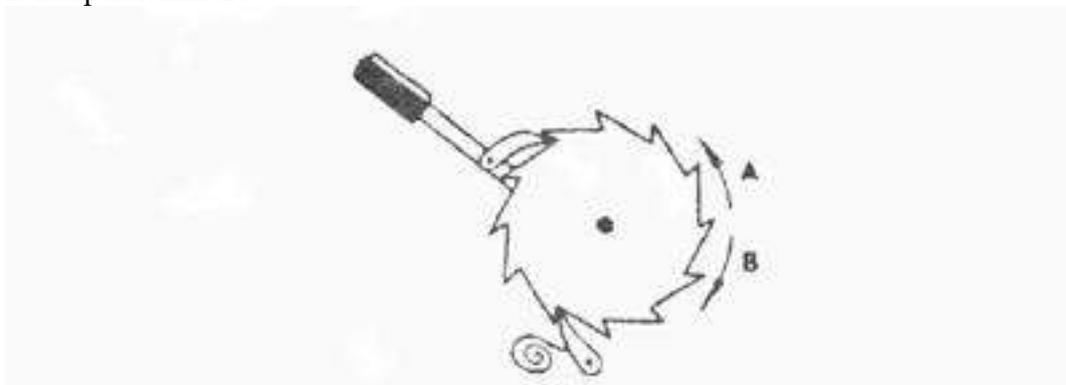


3. Если верхнее колесо вращается в направлении, указанном стрелкой, то в каком направлении вращается нижнее колесо?

В направлении А.

В обоих направлениях.

В направлении В.

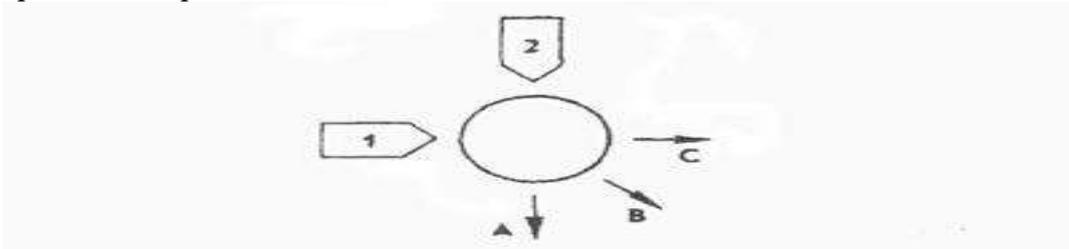


4. В каком направлении будет двигаться зубчатое колесо, если ручку слева двигать вниз и вверх в направлении пунктирных стрелок?

1. Вперед-назад по стрелкам А-В.

2. В направлении стрелки А.

3. В направлении стрелки В.

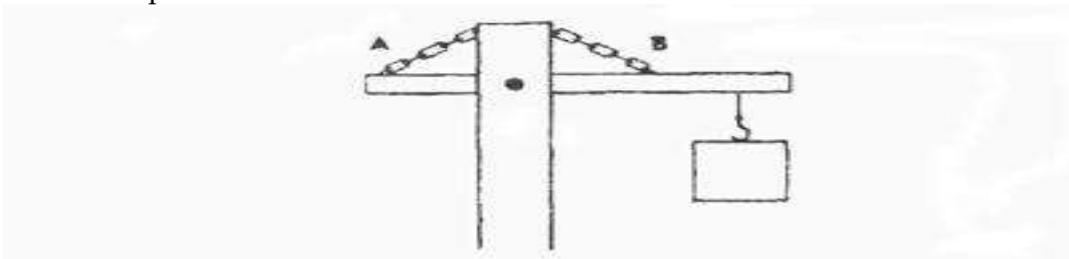


5. Если на круглый диск, указанный на рисунке, действуют одновременно две одинаковые силы 1 и 2, то в каком направлении будет двигаться диск?

В направлении, указанном стрелкой А.

В направлении стрелки В.

В направлении стрелки С.

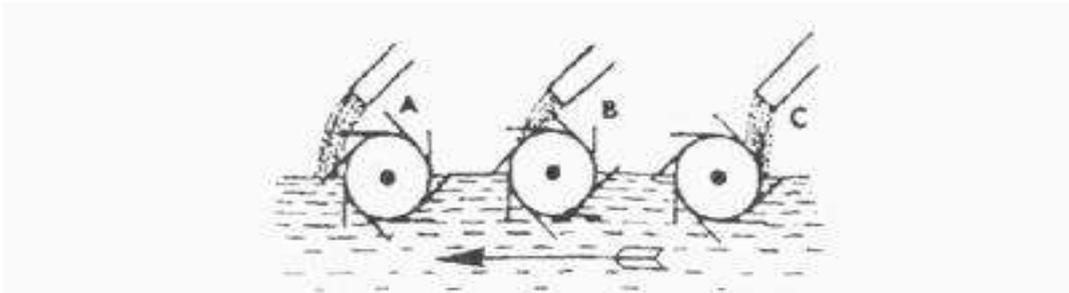


6. Нужны ли обе цепи, изображенные на рисунке, для поддержки груза, или достаточно только одной? Какой?

Достаточно цепи А.

Достаточно цепи В.

Нужны обе цепи.

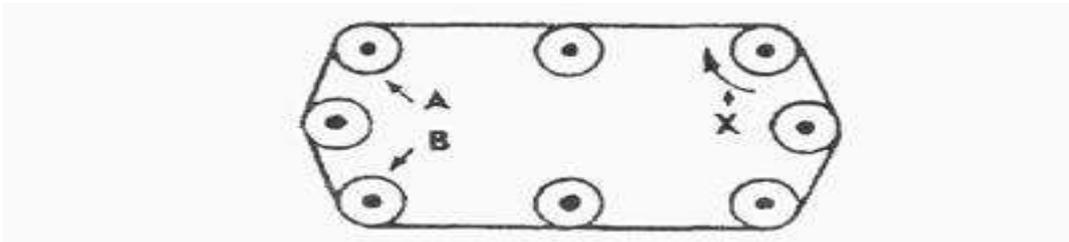


7. В речке, где вода течет в направлении, указанном стрелкой, установлены три турбины. Из труб над ними надают вода. Какая из турбин будет вращаться быстрее?

Турбина А.

Турбина В.

Турбина С.

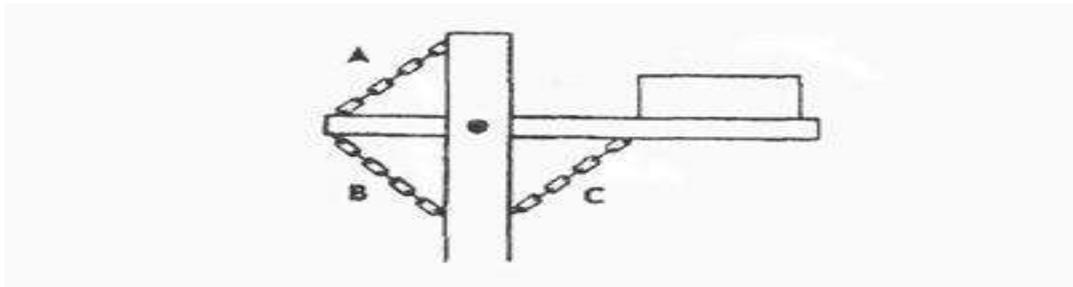


8. Какое из колес, А или В, будет вращаться в том же направлении, что и колесо X?

Колесо А.

Колесо В.

Оба колеса.

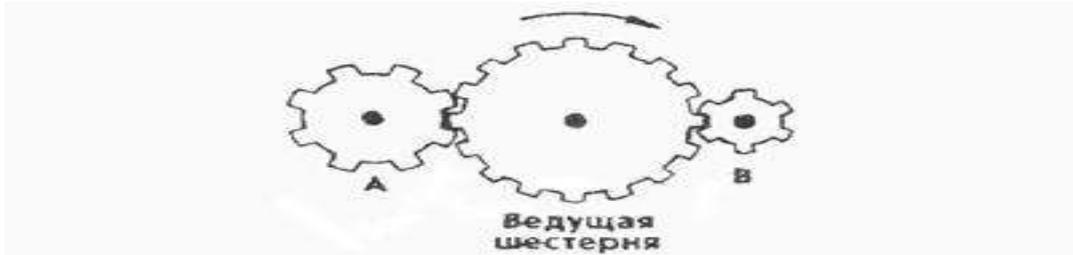


9. Какая цепь нужна для поддержки груза?

Цепь А.

Цепь В.

Цепь С.

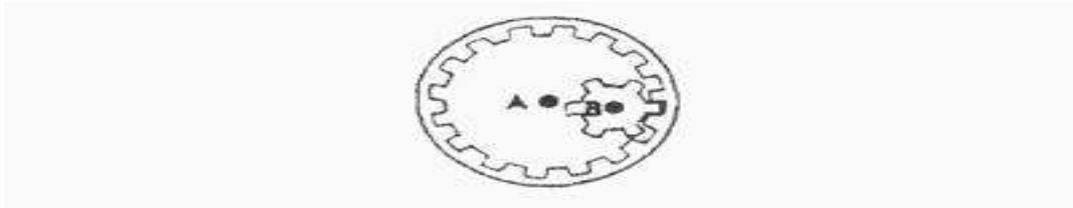


10. Какая из шестерен вращается в том же направлении, что и ведущая шестерня? А может быть, в этом направлении не вращается ни одна из шестерен?

Шестерня А.

Шестерня В.

Не вращается ни одна.

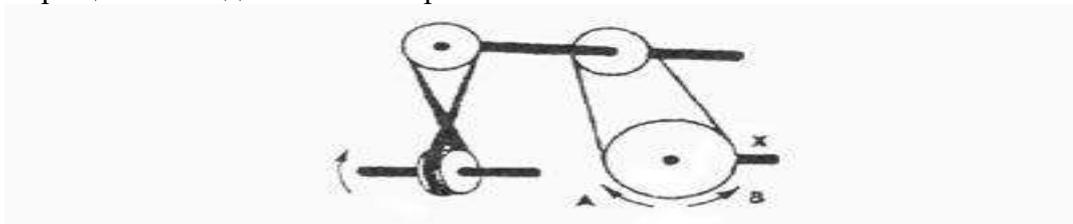


11. Какая из осей, А или В, вращается быстрее или обе оси вращаются с одинаковой скоростью?

Ось А вращается быстрее.

Ось В вращается быстрее.

Обе оси вращаются с одинаковой скоростью.

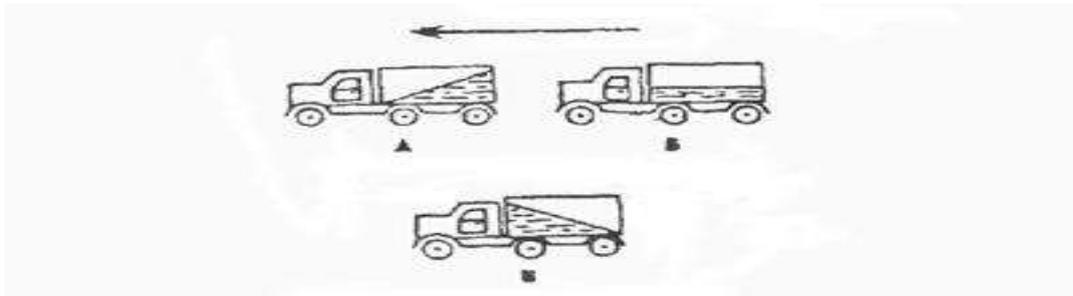


12. Если нижнее колесо вращается в направлении, указанном стрелкой, то в каком направлении будет вращаться ось X?

В направлении стрелки А.

В направлении стрелки В.

В том и другом направлениях.



13. Какая из машин с жидкостью в бочке тормозит?

Машина А.

Машина Б.

Машина В.

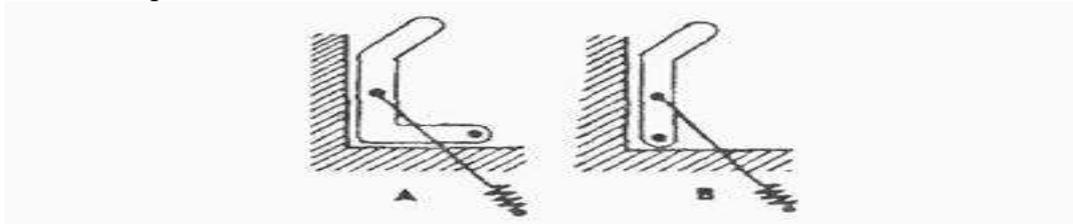


14. В каком направлении будет вращаться вертушка, приспособленная для полива, если в нее пустить воду под напором?

В обе стороны.

В направлении стрелки А.

В направлении стрелки В.

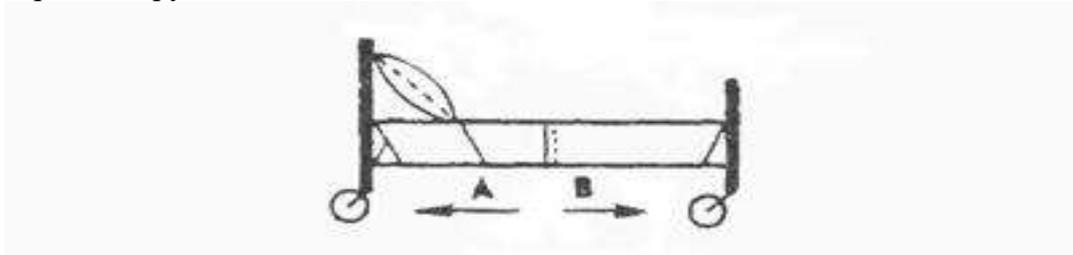


15. Какая из рукояток будет держаться под напряжением пружины?

Не будут держаться обе.

Будет держаться рукоятка А.

Будет держаться рукоятка В.

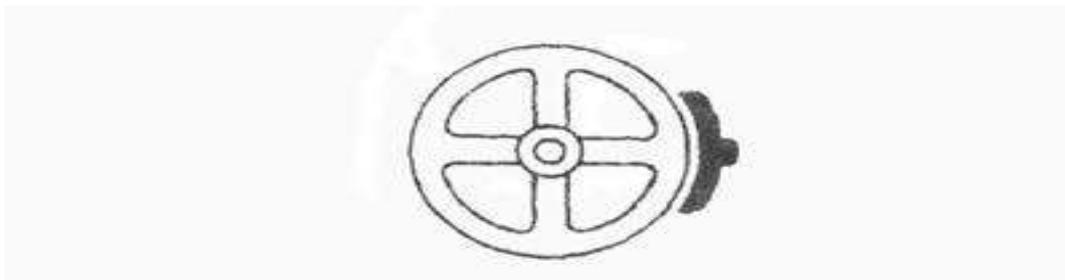


16. В каком направлении передвигали кровать в последний раз?

В направлении стрелки А.

В направлении стрелки В.

Не знаю.

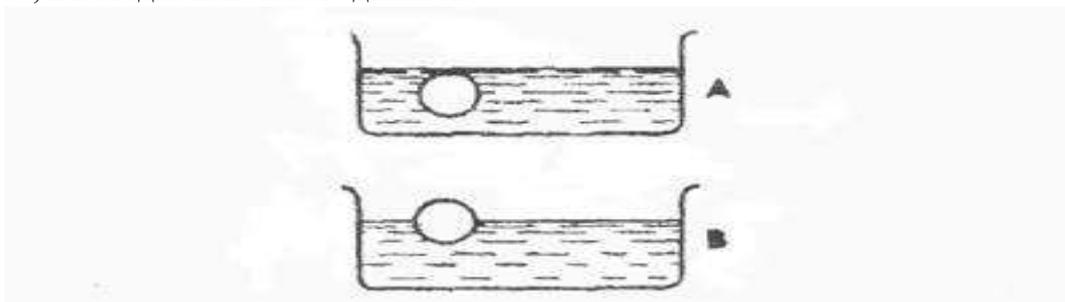


17. Колесо и тормозная колодка изготовлены из одного и того же материала. Что быстрее износится: колесо или колодка?

Колесо износится быстрее.

Колодка износится быстрее.

И колесо, и колодка наносятся одинаково.

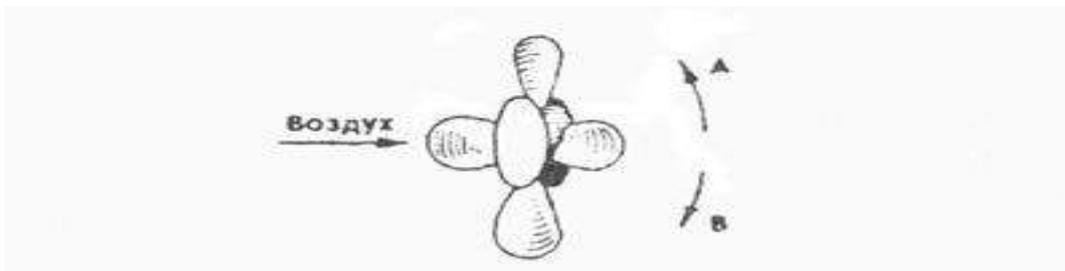


18. Одинаковой ли плотности жидкостями заполнены емкости или одна из жидкостей более плотная, чем другая (шары одинаковые)?

Обе жидкости одинаковые по плотности.

Жидкость А плотнее.

Жидкость В плотнее.

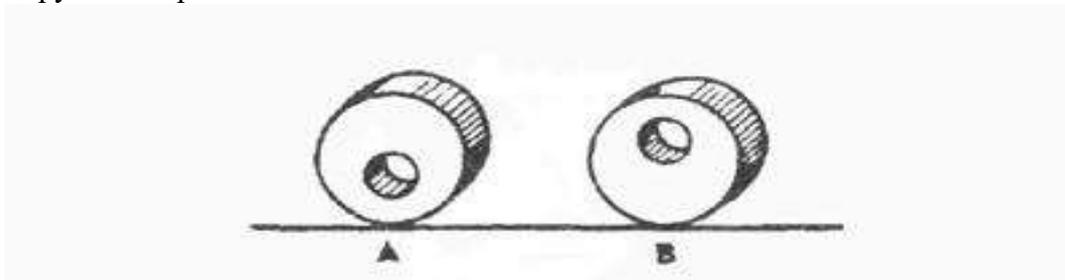


19. В каком направлении будет вращаться вентилятор под напором воздуха?

В направлении стрелки а.

В направлении стрелки в.

В том и другом направлениях.

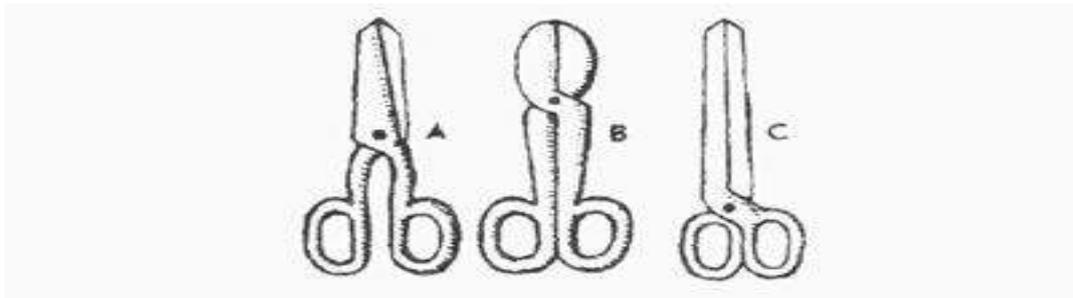


20. В каком положении остановится диск после свободного движения по указанной линии?

В каком угодно.

В положении А.

В положении В.

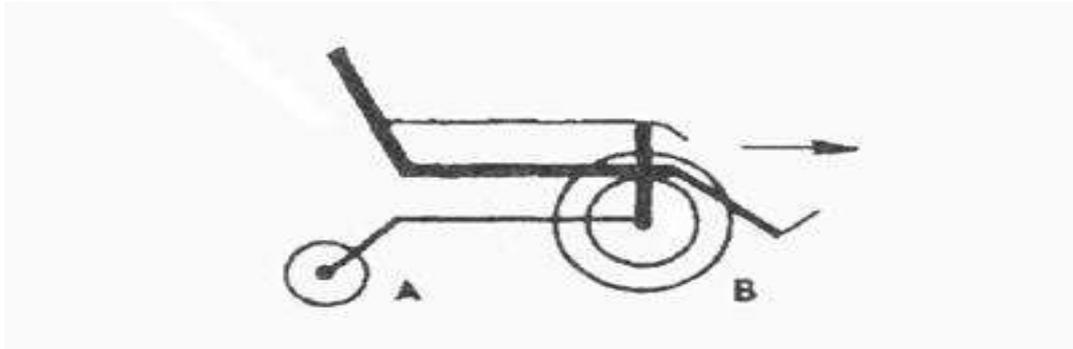


21. Какими ножницами легче резать лист железа?

Ножницами А.

Ножницами В.

Ножницами С.

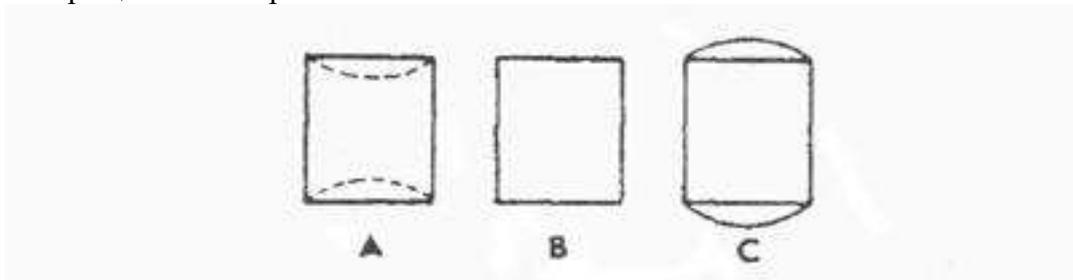


22. Какое колесо кресла-коляски вращается быстрее при движении коляски?

Колесо А вращается быстрее.

Оба колеса вращаются с одинаковой скоростью.

Колесо В вращается быстрее.

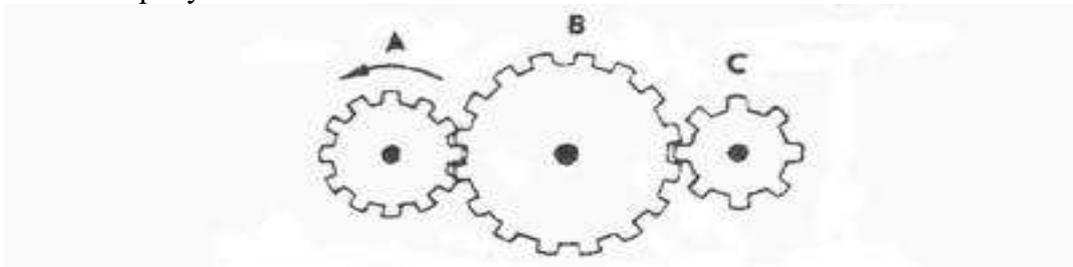


23. Как будет изменяться форма запаянной тонкостенной жестяной банки, если ее нагревать?

Как показано на рисунке А.

Как показано на рисунке В.

Как показано на рисунке С.

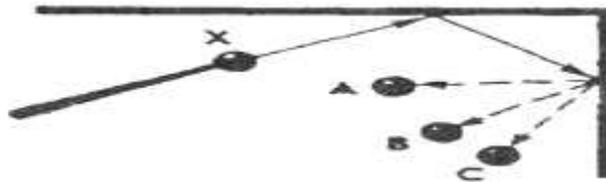


24. Какая из шестерен вращается быстрее?

Шестерня А.

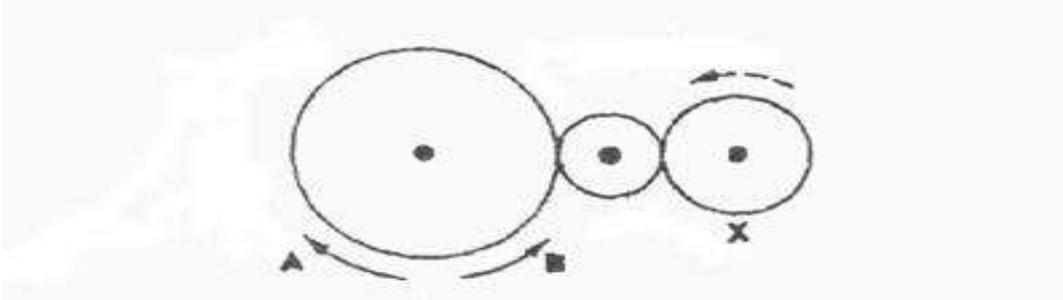
Шестерня В.

Шестерня С.



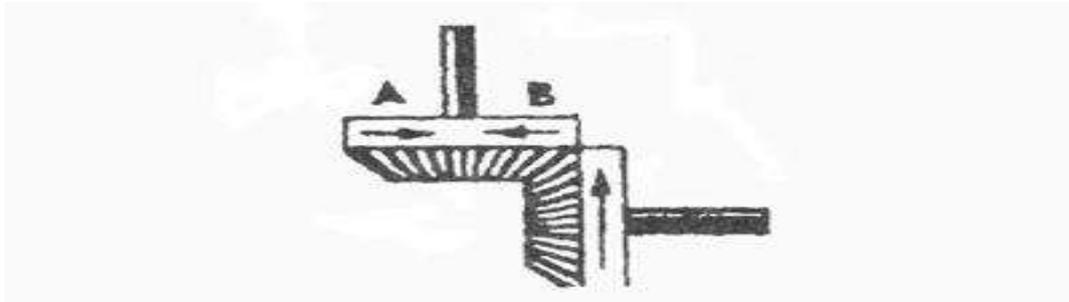
25. С каким шариком столкнется шарик X, если его ударить о преграду в направлении, указанном сплошной стрелкой?

- С шариком А.
- С шариком В.
- С шариком С.



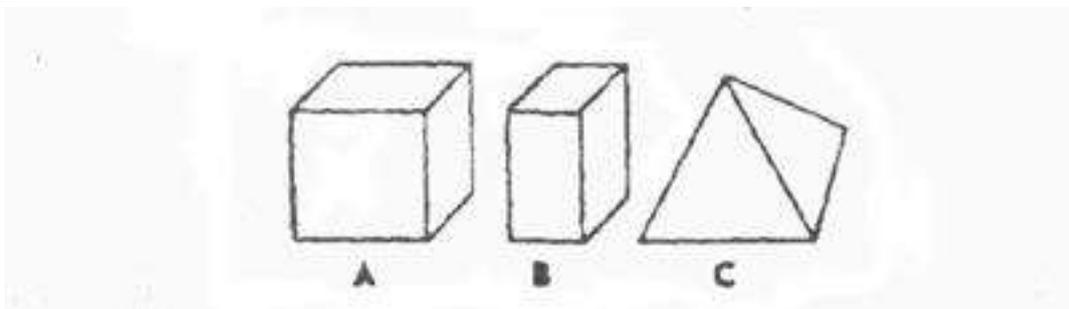
26. Допустим, что нарисованные колеса изготовлены из резины, В каком направлении нужно вращать ведущее колесо (левое), чтобы колесо X вращалось в направлении, указанном пунктирной стрелкой?

- В направлении стрелки А.
- В направлении стрелки В.
- Направление не имеет значения.



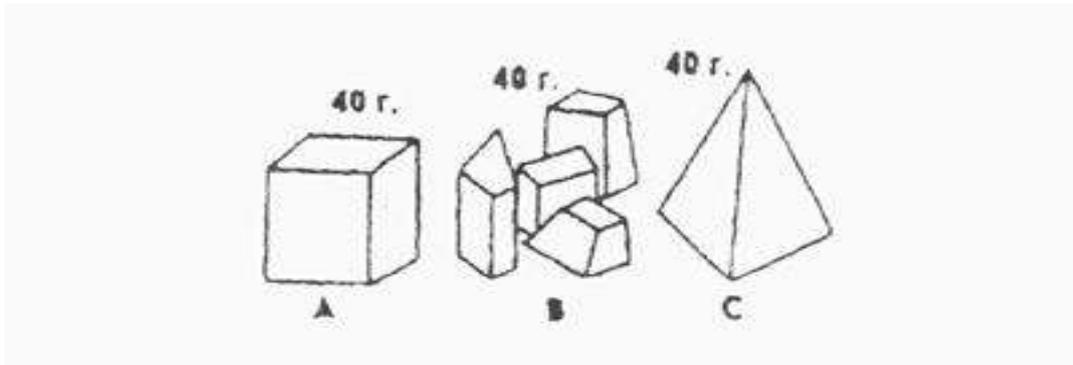
27. Если первая шестерня вращается в направлении, указанном стрелкой, то в каком направлении вращается верхняя шестерня?

- В направлении стрелки А.
- В направлении стрелки В.
- Не знаю.

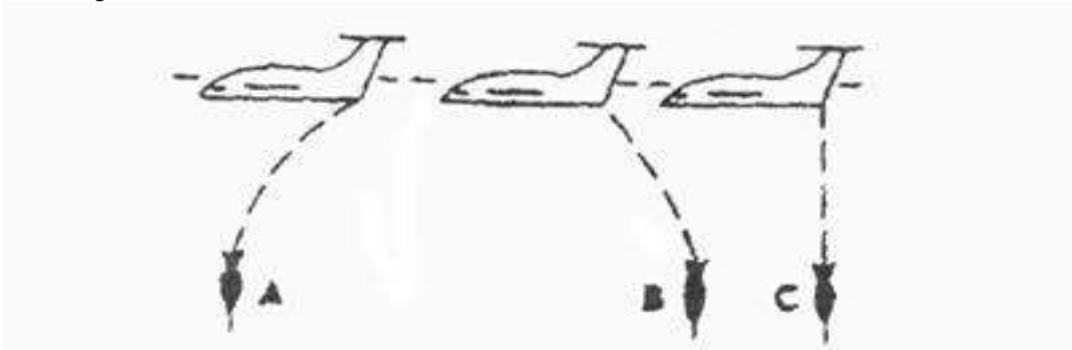


28. Вес фигур А, В и С одинаковый. Какую из них труднее опрокинуть?

- Фигуру А.
- Фигуру В.
- Фигуру С.



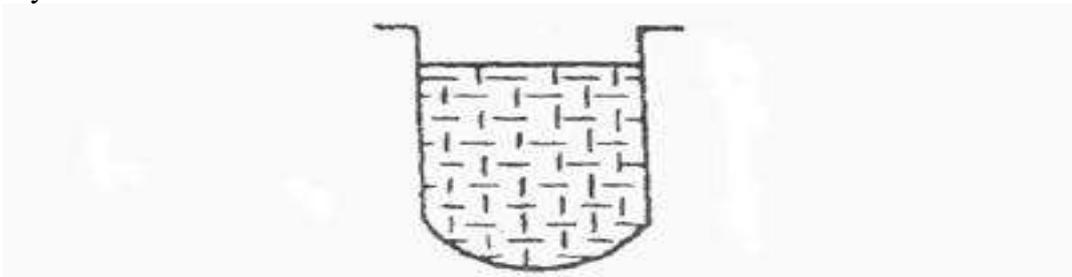
29. Какими кусочками льда можно быстрее охладить стакан воды?
 Куском на картинке А.
 Кусочками на картинке В.
 Куском на картинке С.



30. На какой картинке правильно изображено падение бомбы из самолета?
 На картинке А.
 На картинке В.
 На картинке С.

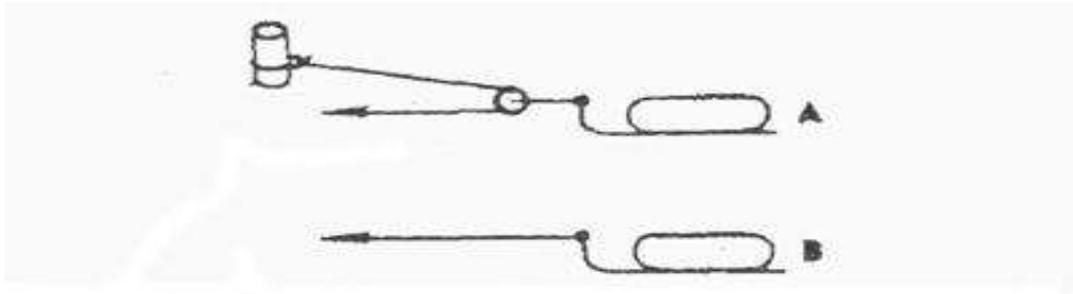


31. В какую сторону занесет эту машину, движущуюся по стрелке, на повороте?
 В любую сторону.
 В сторону А.
 В сторону В.



32. В емкости находится лед. Как изменится уровень воды по сравнению с уровнем льда после его таяния?
 Уровень повысится.
 Уровень понизится.

Уровень не изменится.

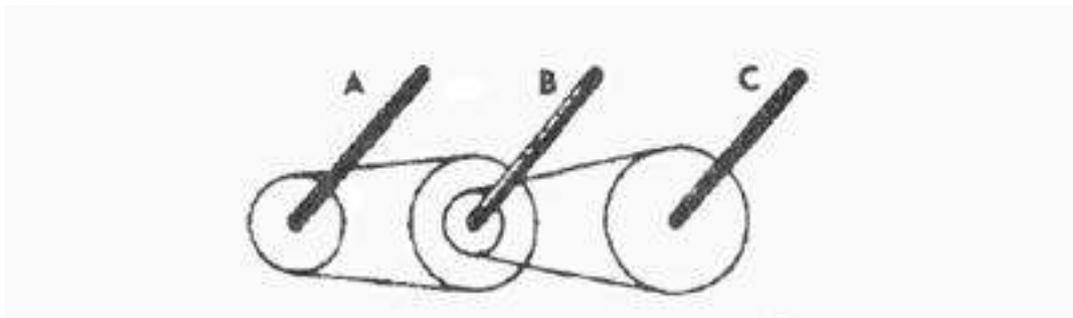


33. Какой из камней, А или В, легче двигать?

Камень А.

Усилия должны быть одинаковыми.

Камень В.

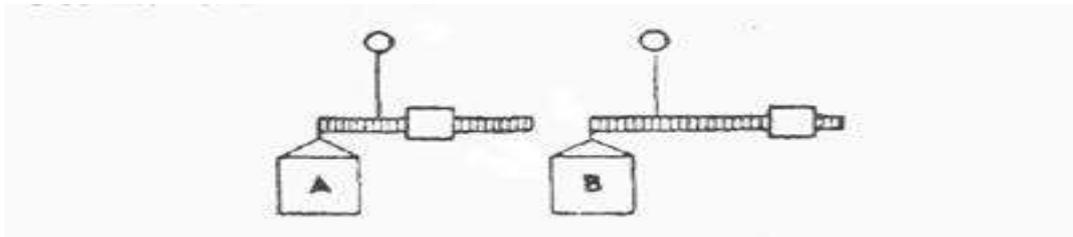


34. Какая из осей вращается медленнее?

Ось А.

Ось В.

Ось С.

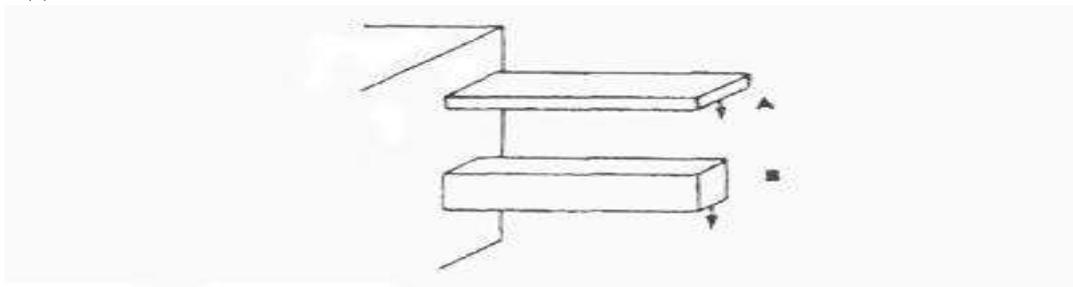


35. Одинаков ли вес обоих ящиков или один из них легче?

Ящик А легче.

Ящик В легче.

Ящики одинакового веса.

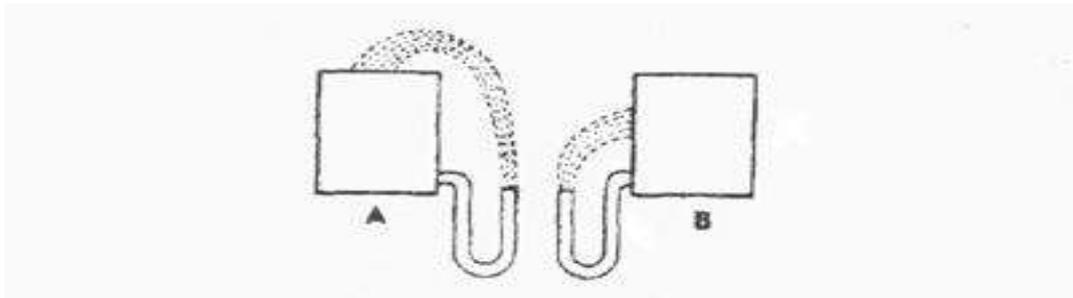


36. Бруски А и В имеют одинаковые сечения и изготовлены из одного и того же материала. Какой из брусков может выдержать больший вес?

Оба выдержат одинаковую нагрузку.

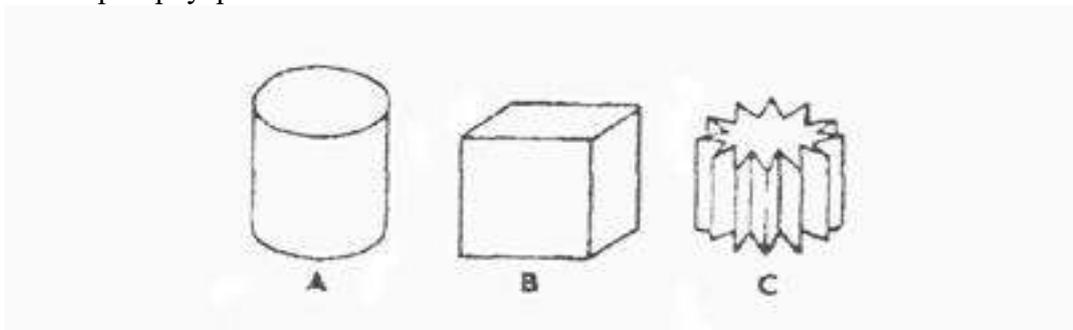
Брусок А.

Брусок В.



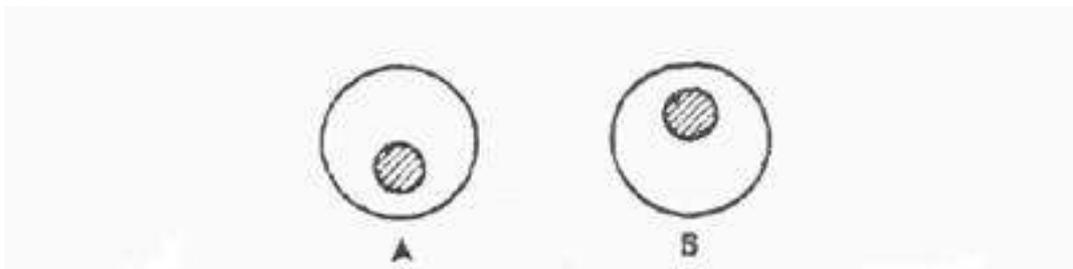
37. На какую высоту поднимется вода из шланга, если ее выпустить из резервуаров А и В, заполненных доверху?

1. Как показано на рисунке А.
2. Как показано на рисунке В.
3. До высоты резервуаров.



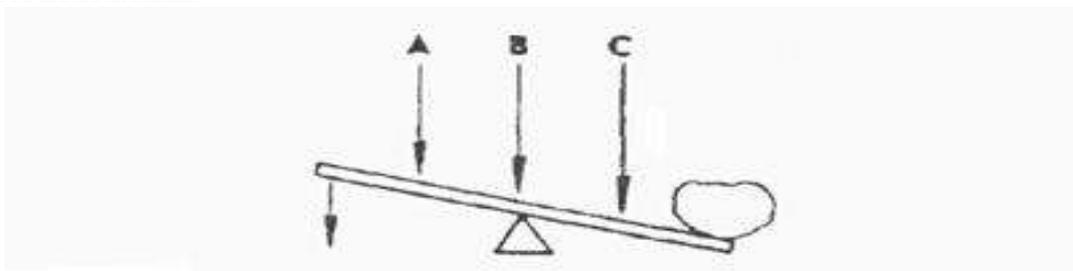
38. Какой из этих цельнометаллических предметов охладится быстрее, если их вынести горячими на воздух?

- Предмет А.
Предмет В.
Предмет С.



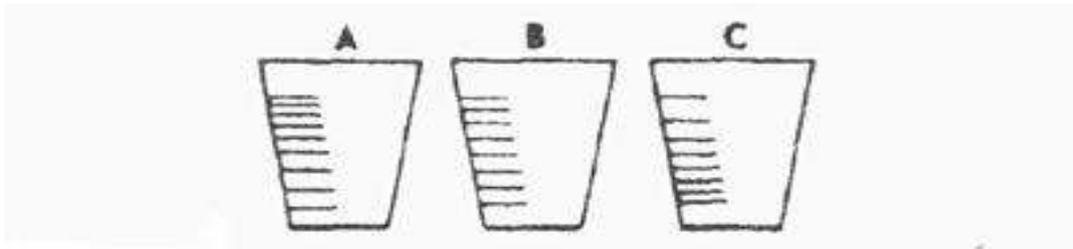
39. В каком положении остановится деревянный диск со вставленным в него металлическим кружком, если диск катнуть?

- В положении А.
В положении В.
В любом положении.

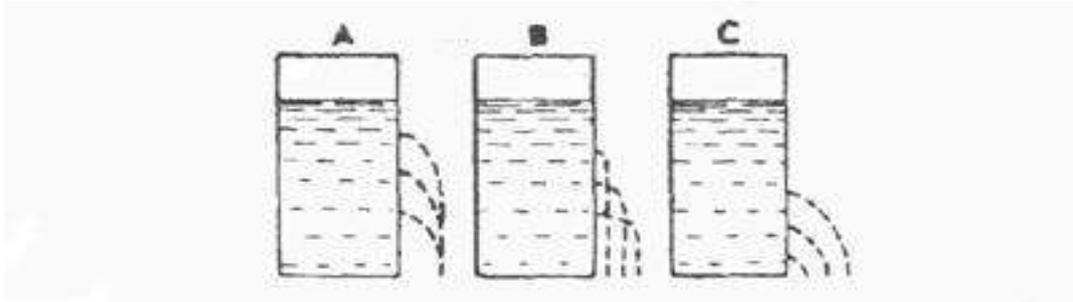


40. В каком месте переломится палка, если резко нажать на ее конец слева?

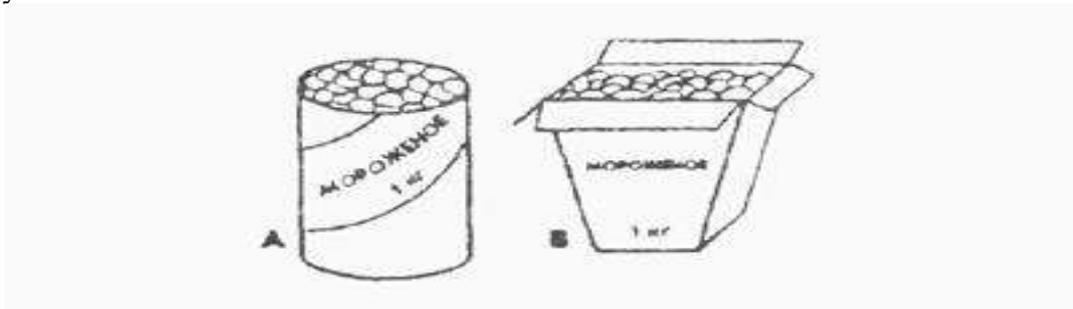
- В месте А.
В месте В.
В месте С.



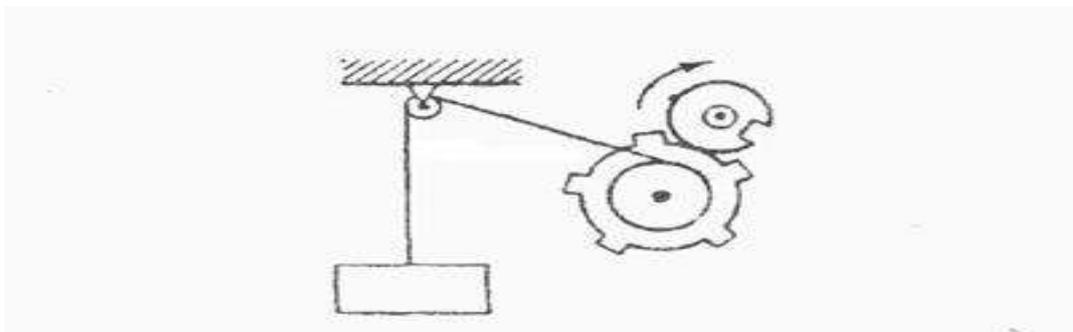
41. На какой емкости правильно нанесены риски, обозначающие равные объемы?
 На емкости А.
 На емкости В.
 На емкости С.



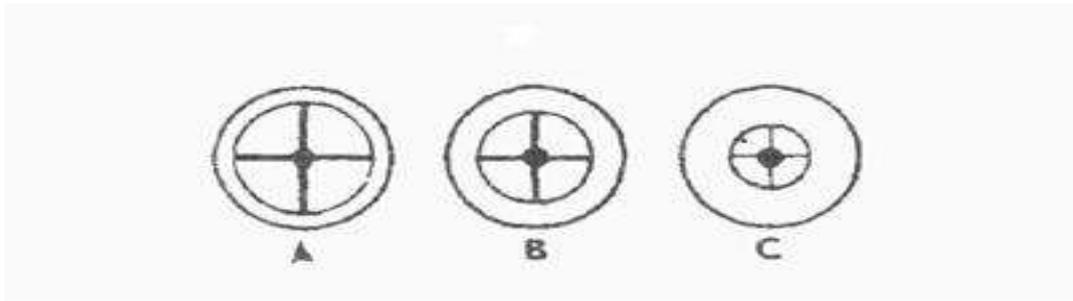
42. На каком из рисунков правильно изображена вода, выливающаяся из отверстий сосуда?
 На рисунке А.
 На рисунке В.
 На рисунке С.



43. В каком пакете мороженое растает быстрее?
 В пакете А.
 В пакете В.
 Одинаково.

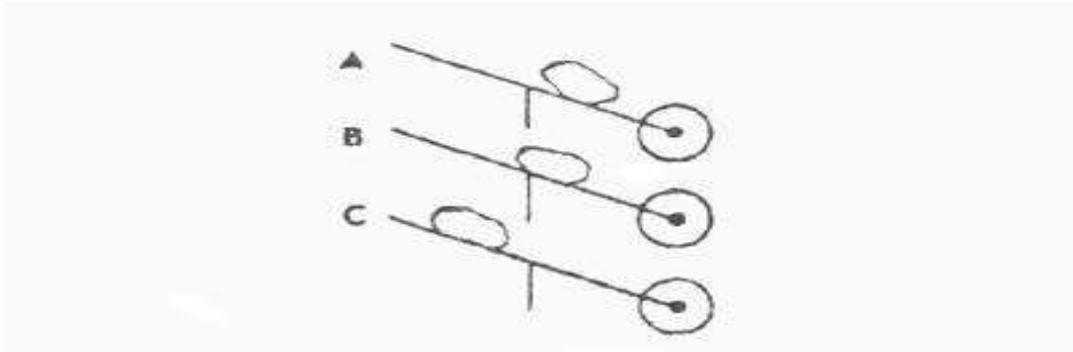


44. Как будет двигаться подвешенный груз, если верхнее колесо вращается в направлении стрелки?
 Прерывисто вниз.
 Прерывисто вверх.
 Непрерывно вверх.



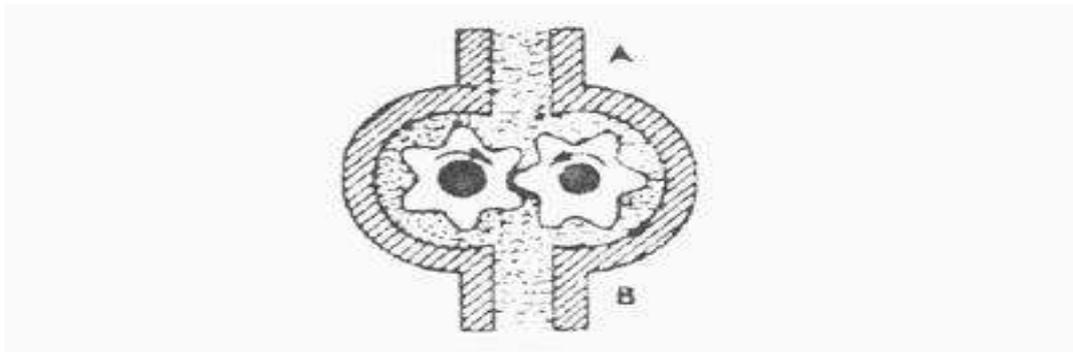
45. Какое из колес, изготовленных из одинакового материала, будет вращаться дольше, если их раскрутить до одинаковой скорости?

- Колесо А.
- Колесо В.
- Колесо С.



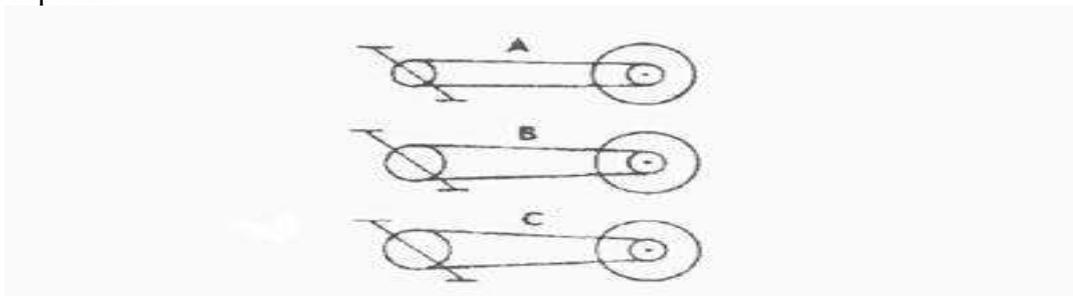
46. Каким способом легче везти камень по гладкой дороге?

- Способом А.
- Способом В.
- Способом С.



47. В каком направлении будет двигаться вода в системе шестерёнчатого насоса, если его шестерня вращается в направлении стрелок?

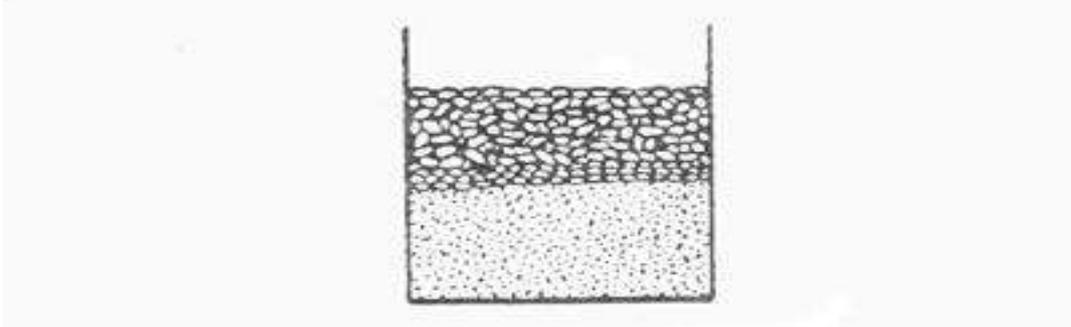
- В сторону А.
- В сторону В.
- В обе стороны.



48. При каком виде передачи подъем в гору на велосипед тяжелее?

- При передаче типа А.
- При передаче типа В.

При передаче типа С.

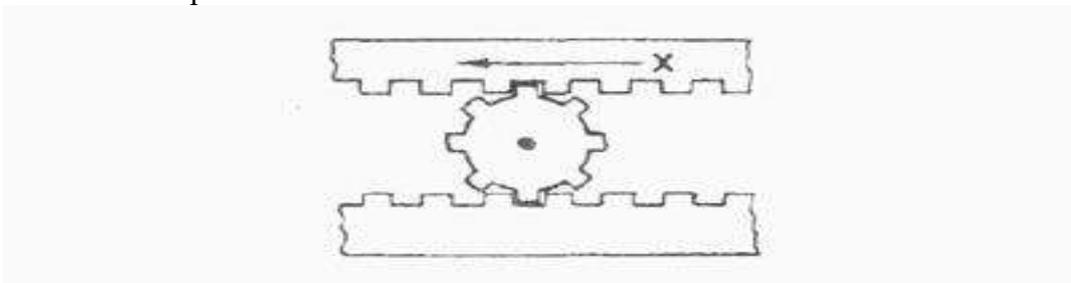


49. На дне емкости находится песок. Поверх него — галька (камешки). Как изменится уровень насыпки в емкости, если гальку и песок перемешать?

Уровень повысится.

Уровень понизится.

Уровень останется прежним.

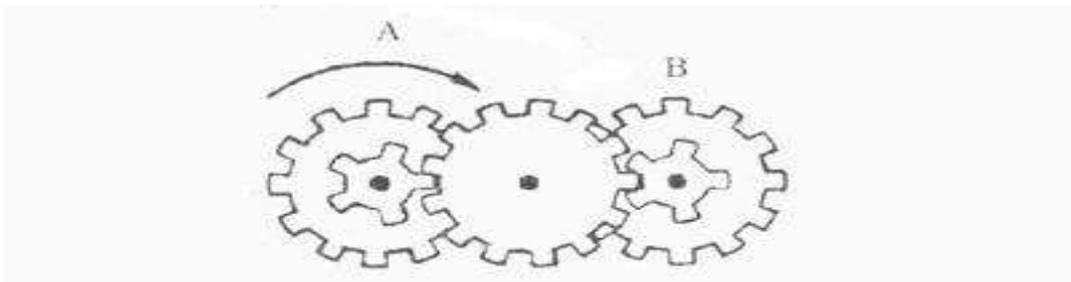


50. Зубчатая рейка X движется полметра в указанном стрелкой направлении. На какое расстояние при этом переместится центр шестерни?

На 0,16м.

На 0,25м.

На 0,5 м.

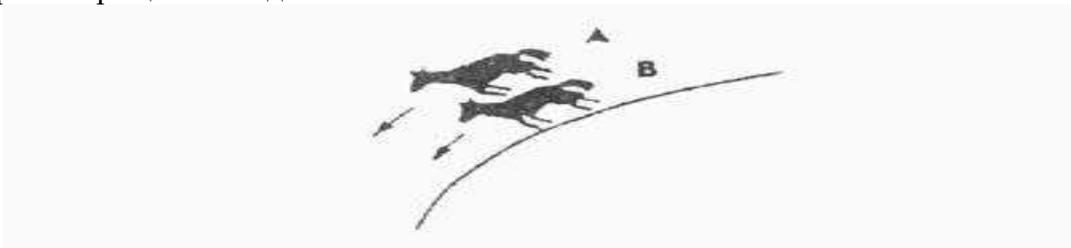


51. Какая из шестерен, А или В, вращается медленнее, или они вращаются с одинаковой скоростью?

Шестерня А вращается медленнее.

Обе шестерни вращаются с одинаковой скоростью.

Шестерня В вращается медленнее.

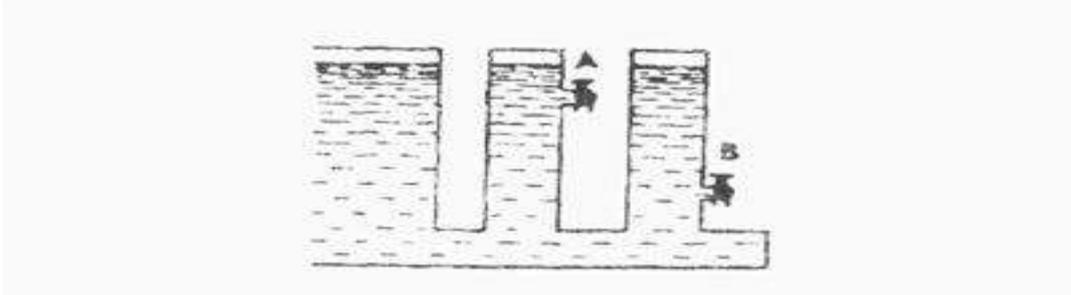


52. Какая из лошадок должна бежать на повороте быстрее для того, чтобы ее не обогнала другая?

Лошадка А.

Обе должны бежать с одинаковой скоростью.

Лошадка В.

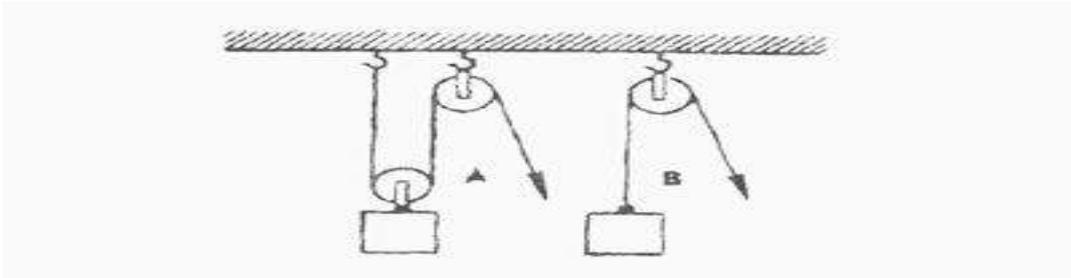


53. Из какого крана сильнее должна бить струя воды, если их открыть одновременно?

Из крана А.

Из крана В.

Из обоих одинаково.

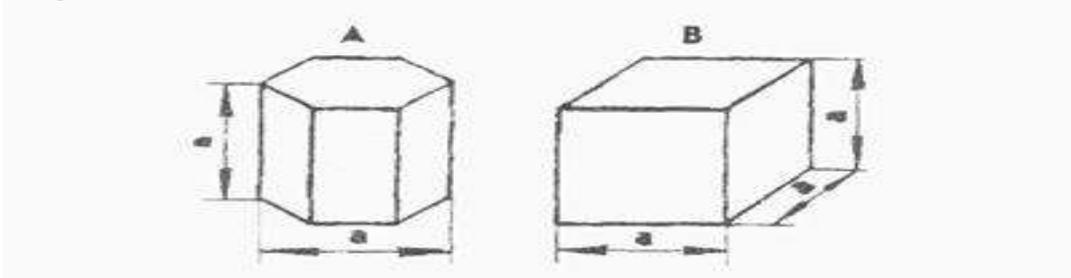


54. В каком случае легче поднять одинаковый по весу груз?

В случае А.

В случае В.

В обоих случаях одинаково.

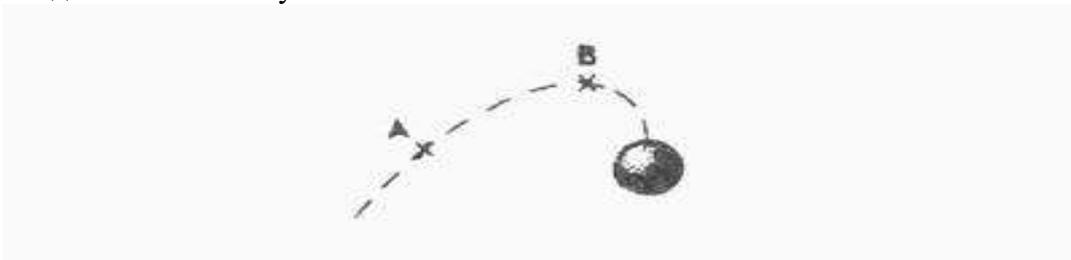


55. Эти тела сделаны из одного и того же материала. Какое из них имеет меньший вес?

Тело А.

Тело В.

Оба тела одинаковы по весу.

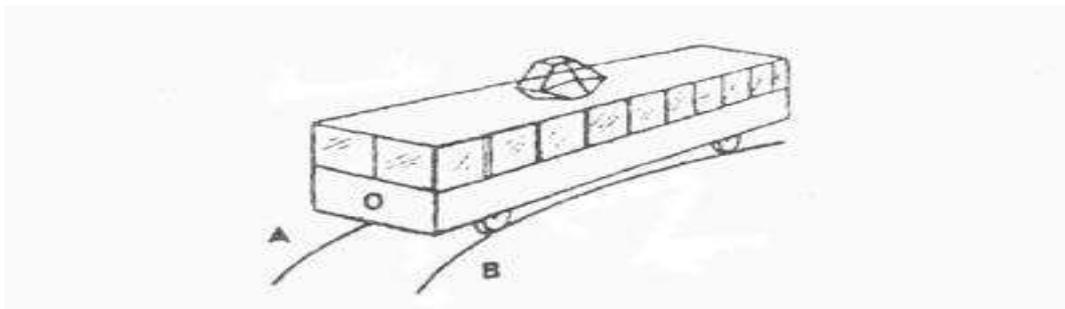


56. В какой точке шарик движется быстрее?

В обеих точках, А и В, скорость одинаковая.

В точке А скорость больше.

В точке В скорость больше.



57. Какой из двух рельсов должен быть выше на повороте?

Рельс А.

Рельс В.

Оба рельса должны быть одинаковыми по высоте.

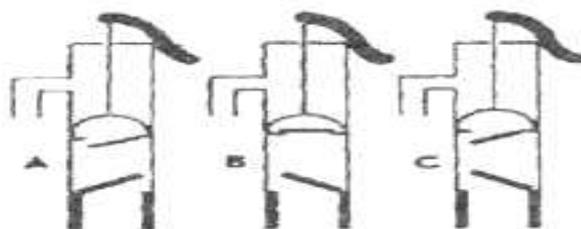


58. Как распределяется вес между крюками А и В?

Сила тяжести на обоих крюках одинаковая.

На крюке А сила тяжести больше

На крюке В сила тяжести больше.

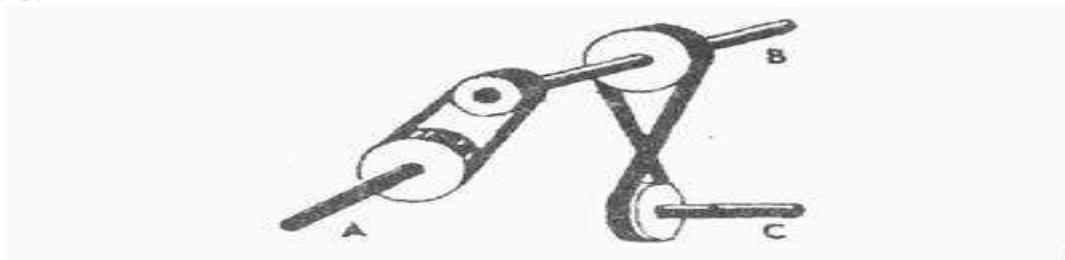


59. Клапаны какого насоса находятся в правильном положении?

Насоса А.

Насоса В.

Насоса С.

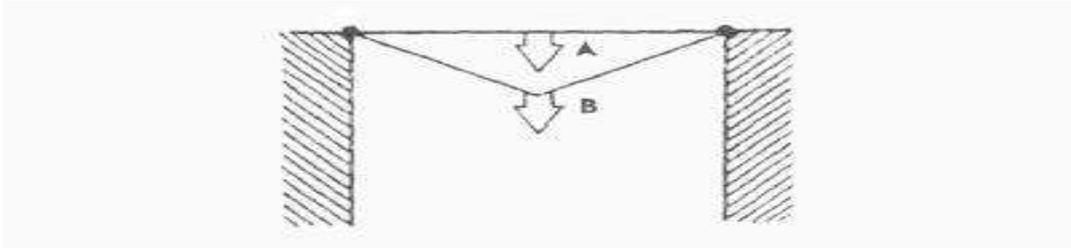


60. Какая из осей вращается медленнее?

Ось А.

Ось В.

Ось С.

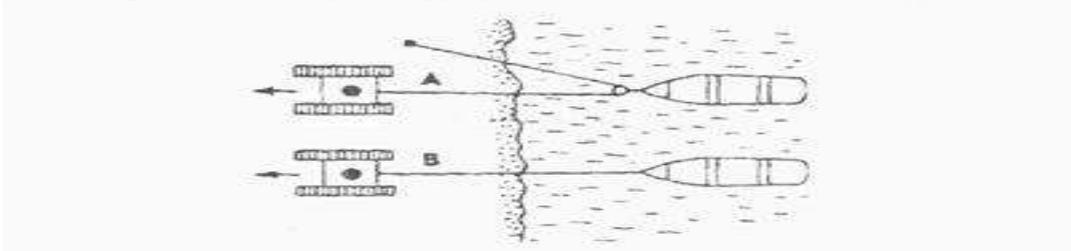


61. Материал и сечения тросов А и В одинаковые. Какой из них выдержит большую нагрузку?

Трос А.

Трос В.

Оба троса выдержат одинаковую нагрузку.

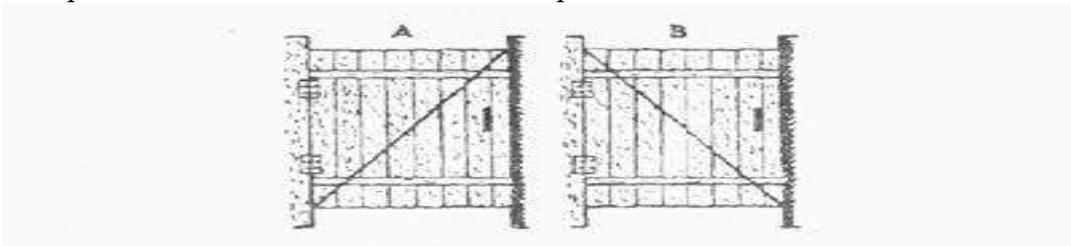


62. Какой из тракторов должен отъехать дальше для того, чтобы лодки остановились у берега?

Трактор А.

Трактор В.

Оба трактора должны отъехать на одинаковое расстояние.

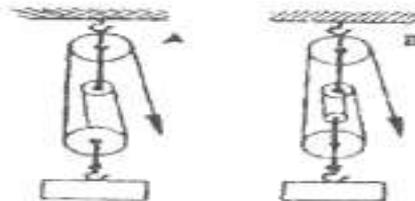


63. У какой из калиток трос поддержки закреплен лучше?

У обеих калиток закреплен одинаково хорошо.

У калитки А закреплен лучше.

У калитки В закреплен лучше.

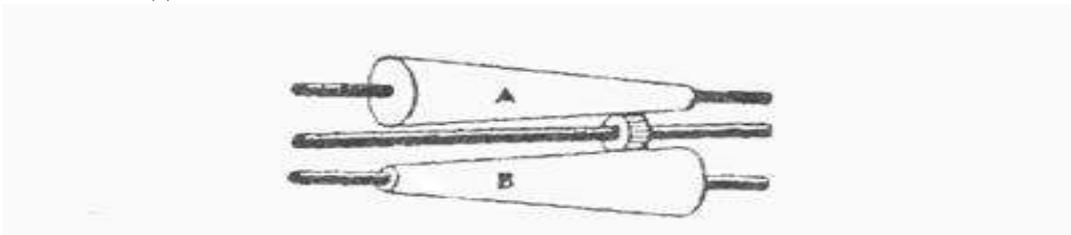


64. Какой талью легче поднять груз?

Талью А.

Талью В.

Обеими тальями одинаково.

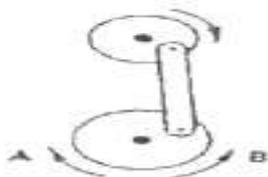


65. На оси X находится ведущее колесо, вращающее конусы. Какой из них будет вращаться быстрее?

Конус А.

Оба конуса будут вращаться одинаково.

Конус В.

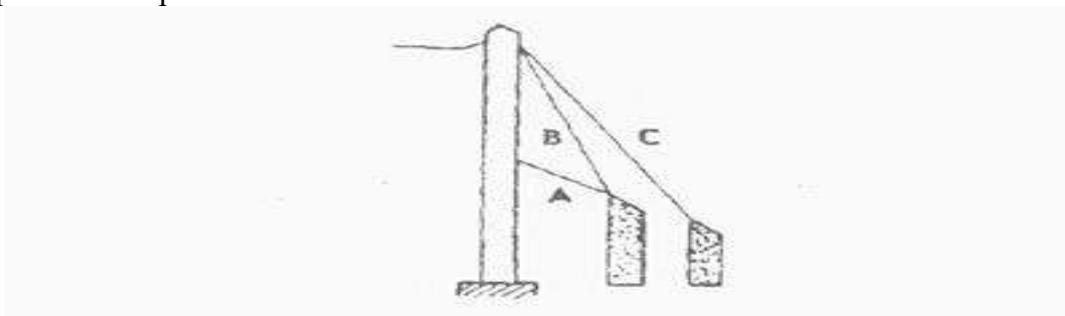


66. Если маленькое колесо будет вращаться в направлении, указанном стрелкой, то как будет вращаться большое колесо?

В направлении стрелки а.

В обе стороны.

В направлении стрелки в.

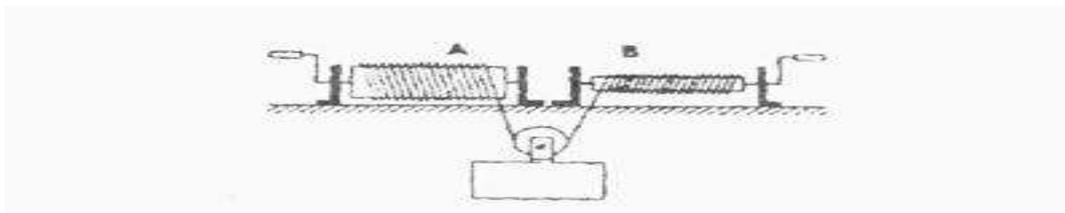


67. Какой из тросов удерживает столб надежнее?

Трос А.

Трос В.

Трос С.

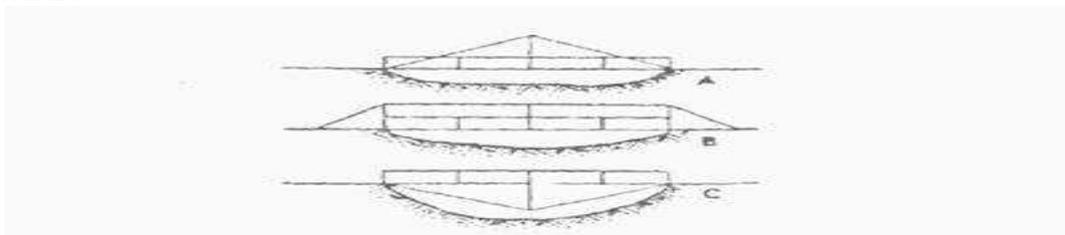


68. Какой из лебедок труднее поднимать груз?

Лебедкой А.

Обеими лебедками одинаково.

Лебедкой В.

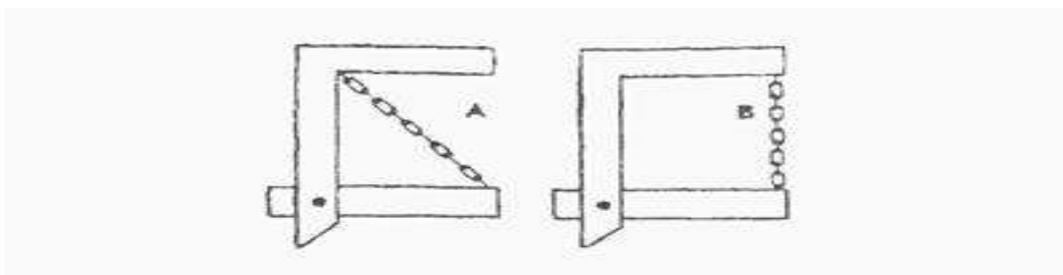


69. Если необходимо поддержать стальным тросом построенный через реку мост, то как целесообразнее закрепить трос?

Как показано на рис. А.

Как показано на рис. В.

Как показано на рис. С.



70. Какая из цепей менее напряжена?

Цепь А.

Цепь В.

Обе цепи напряжены одинаково.

Приложение № 27

Перед и после соревновательная диагностика

Цель : выявить готовность спортсмена к предстоящему соревнованию, с целью более плодотворной тренировки до и после соревнований.

Стимульный материал: бланки, ручка

Аннотация: в приложении ряд тестов, которые в совокупности определяют:

Показатель уверенности в себе (Ув) — «смогу, лия?»

Показатель восприятия и оценки возможностей соперников (Сп) — «смогут ли соперники?»

Показатель желая участвовать и значимость соревнования (Зн) — «хочу ли я?»

Показатель зеркальной самооценки спортсмена

(Др) — «смогу ли я с точки зрения других людей (тренера, товарищей по команде, зрителей)?»

СЭУ (соревновательная эмоциональная устойчивость)

СР (саморегуляция) Показатели саморегуляции

М-Э (мотивационно - энергетический компонент).

Уровень тревожности:

Спортивный уровень тревожности

Самооценочный уровень тревожности

Тест дифференциальной самооценки функционального состояния (САН)

Цель: Методика предназначена для оценки актуального (субъективного) текущего психического состояния спортсмена.

Аннотация: Тестовая карта САН имеет 30 пар слов противоположного значения и оценочную шкалу. В зависимости от субъективной оценки своего состояния обследуемый отмечает степень выраженности того или иного признака по стабильной шкале.

Опросник

Фамилия, инициалы _____ Пол _____ Возраст _____
 Дата _____ Время _____

Самочувствие хорошее	1230321	Самочувствие плохое
Чувствую себя сильным	1230321	Чувствую себя слабым
Пассивный	1230321	Активный Подвижный
Малоподвижный	1230321	Грустный
Весёлый	1230321	Плохое настроение
Хорошее настроение	1230321	Разбитый
Работоспособный	1230321	Обессиленный
Полный сил	1230321	изнеможенный
Медлительный	1230321	Несчастный
Бездеятельный	1230321	Мрачный
Счастливый	1230321	Расслабленный
Жизнерадостный	1230321	Больной
Напряжённый	1230321	Увлечённый
Здоровый	1230321	Унылый
Безучастный	1230321	Печальный
Равнодушный	1230321	Усталый
Восторженный	1230321	Изнурённый
Радостный	1230321	Грустный

Шкала ситуативной (реактивированной) тревожности (РТ)

№ пп	Суждение	Нет, это не так	Пожалй так	Верно	Соверш. верно
1	Я спокоен	1	2	3	4
2	Мне ничто не угрожает	1	2	3	4
3	Я нахожусь в напряжении	1	2	3	4
4	Я внутренне скован	1	2	3	4
5	Я чувствую себя свободно	1	2	3	4
6	Я расстроен	1	2	3	4
7	Меня волнуют возможные неудачи	1	2	3	4
8	Я ощущаю душевный покой	1	2	3	4
9	Я встревожен	1	2	3	4
10	Я испытываю чувство внутреннего удовлетворения	1	2	3	4
11	Я уверен в себе	1	2	3	4
12	Я нервничаю	1	2	3	4
13	Я не нахожу себе места	1	2	3	4
14	Я взвинчен	1	2	3	4
15	Я не чувствую скованности, напряжения	1	2	3	4
16	Я доволен	1	2	3	4
17	Я озабочен	1	2	3	4

18	Я слишком возбужден и мне не по себе	1	2	3	4
18	Мне радостно	1	2	3	4
20	Мне приятно	1	2	3	4

Шкала личностной тревожности (ЛТ)

№ пп	Суждение	Нет, это не так	Пожалуй так	Верно	Соверш. верно
21	У меня бывает приподнятое настроение	1	2	3	4
22	Я бываю раздражительным	1	2	3	4
23	Я легко расстраиваюсь	1	2	3	4
24	Я хотел бы быть таким же удачливым, как и другие	1	2	3	4
25	Я сильно переживаю неприятности и долго не могу о них забыть	1	2	3	4
26	Я чувствую прилив сил и желание работать	1	2	3	4
27	Я спокоен, хладнокровен и собран	1	2	3	4
28	Меня тревожат возможные трудности	1	2	3	4
29	Я слишком переживаю из-за пустяков	1	2	3	4
30	Я бываю вполне счастлив	1	2	3	4
31	Я все принимаю близко к сердцу	1	2	3	4
32	Мне не хватает уверенности в себе	1	2	3	4
33	Я чувствую себя беззащитным	1	2	3	4
34	Я стараюсь избегать критических ситуаций и трудностей	1	2	3	4
35	У меня бывает хандра	1	2	3	4
36	Я бываю доволен	1	2	3	4
37	Всякие пустяки отвлекают и волнуют меня	1	2	3	4
38	Бывает, что я чувствую себя неудачником	1	2	3	4
39	Я уравновешенный человек	1	2	3	4
40	Меня охватывает беспокойство, когда я думаю о своих делах и заботах	1	2	3	4

Тест-опросник предсоревновательного состояния спортсмена

1. Насколько легко и свободно вы двигаетесь? А больше, чем обычно; Б. Как обычно; В. Меньше, чем обычно.
2. Как вы оцениваете свое настроение? А. Лучше, чем обычно; Б. Как обычно; В. Хуже, чем обычно;

3. Как вы представляете план своих тактических действий на предстоящих соревнованиях?
А. Лучше, чем обычно; Б. Как обычно; В. Хуже, чем обычно.
4. Насколько легко и свободно вы дышите? А. Лучше, чем обычно; Б. Как обычно;
В. Хуже, чем обычно.
5. Как вы оцениваете свое эмоциональное состояние? А. Лучше, чем обычно; Б. Как
обычно; В. Хуже, чем обычно.
6. Насколько вас занимает мысль о том, каков будет ваш итог соревнований? А. Лучше,
чем обычно; Б. Как обычно; В. Хуже, чем обычно.
7. Как вы оцениваете стабильность своей спортивной техники? А. Лучше, чем обычно;
Б. Как обычно; В. Хуже, чем обычно.
8. Насколько вы желаете участвовать в предстоящих соревнованиях? А. Лучше, чем
обычно Б. Как обычно В. Хуже, чем обычно
9. Беспокоят ли вас мысли о вашем выступлении в соревнованиях? А. Лучше, чем
обычно Б. Как обычно В. Хуже, чем обычно
10. Как вы оцениваете чувство равновесия в своих движениях? А. Лучше, чем обычно; Б.
Как обычно; В. Хуже, чем обычно.
11. Вы довольны взаимоотношениями со своим тренером? А. Лучше, чем обычно; Б. Как
обычно; В. Хуже, чем обычно.
12. Как вы оцениваете свои шансы на успех в предстоящих соревнованиях? А. Лучше, чем
обычно; Б. Как обычно; В. Хуже, чем обычно.
13. Как вы ощущаете работу своего сердца?
А. Лучше, чем обычно; Б. Как обычно; В. Хуже, чем обычно.
14. Удовлетворены ли вы взаимоотношениями с самыми близкими для вас людьми?
А. Лучше, чем обычно; Б. Как обычно; В. Хуже, чем обычно.
15. А. Лучше, чем обычно; Б. Как обычно; В. Хуже, чем обычно.
16. Как вы ощущаете свой желудок и кишечник?
А. Лучше, чем обычно; Б. Как обычно; В. Хуже, чем обычно.
17. Действуют ли окружающие вам на нервы?
15. Насколько вы способны подавить мысль о возможной неудаче на соревнованиях?
А. Лучше, чем обычно; Б. Как обычно; В. Хуже, чем обычно.
18. Много ли вы размышляете о предстоящих соревнованиях? А. Лучше, чем обычно;
Б. Как обычно; В. Хуже, чем обычно.
19. Оцените чувство координации своих движений. А. Лучше, чем обычно; Б. Как
обычно; В. Хуже, чем обычно.
20. Вы уверены в себе? А. Лучше, чем обычно; Б. Как обычно; В. Хуже, чем обычно.
21. Думаете ли вы о своих соперниках? А. Лучше, чем обычно; Б. Как обычно; В. Хуже,
чем обычно.
22. Насколько вы чувствуете себя в «спортивной форме»? А. Лучше, чем обычно; Б. Как
обычно; В. Хуже, чем обычно.
23. Насколько вам хочется соревноваться? А. Лучше, чем обычно; Б. Как обычно;
В. Хуже, чем обычно.
24. Насколько вы внимательны? А. Лучше, чем обычно; Б. Как обычно; В. Хуже, чем
обычно.
25. Как вы воспринимаете свое «спортивное чувство» (воды, оружия, мяча, трассы,
дистанции, шеста, снаряда и др.)? А. Лучше, чем обычно; Б. Как обычно; В. Хуже, чем
обычно
26. Насколько вы спокойный? А. Лучше, чем обычно; Б. Как обычно; В. Хуже, чем
обычно.

27. Много ли вы думаете о том, что ожидают от вас другие люди пред стоящих соревнованиях? А. Лучше, чем обычно; Б. Как обычно; В. Хуже, чем обычно .
28. Кокой у вас сегодня был аппетит? А. Лучше, чем обычно; Б. Как обычно; В. Хуже, чем обычно.
29. Насколько вы тревожитесь из-за предстоящих соревнований? А. Лучше, чем обычно; Б. Как обычно; В. Хуже, чем обычно.
30. Насколько вы считаете предстоящие соревнования важными для себя? А. Лучше, чем обычно; Б. Как обычно; В. Хуже, чем обычно.

Шкала личностной тревоги (Дж. Тейлор, В. Г. Норакидзе)

1. Я могу долго работать не уставая.
2. Я всегда выполняю свои обещания, не считаясь с тем, удобно мне это или нет.
3. Обычно руки и ноги у меня теплые.
4. У меня редко болит голова.
5. Я уверен в своих силах.
6. Ожидание меня нервирует.
7. Порой мне кажется, что я ни на что не годен.
8. Обычно я чувствую себя вполне счастливым.
9. Я не могу сосредоточиться на чем-либо одном.
10. В детстве я всегда немедленно и безропотно выполнял все то, что мне поручали.
11. Раз в месяц или чаще у меня бывает расстройство желудка.
12. Я часто ловлю себя на том, что меня что-то тревожит.
13. Я думаю, что я не более нервный, чем большинство других людей.
14. Я не слишком застенчив.
15. Жизнь для меня почти всегда связана с большим напряжением.
16. Иногда бывает, что я говорю о вещах, в которых не разбираюсь.
17. Я краснею не чаще, чем другие.
18. Я часто расстраиваюсь из-за пустяков.
19. Я редко замечаю у себя сердцебиение или одышку.
20. Не все люди, которых я знаю, мне нравятся.
21. Я не могу уснуть, если меня что-то тревожит.
22. Обычно я спокоен, и меня нелегко расстроить.
23. Меня часто мучают ночные кошмары.
24. Я склонен принимать все слишком всерьез.
25. Когда я нервничаю, у меня усиливается потливость.
26. У меня беспокойный и прерывистый сон.
27. В играх я предпочитаю скорее выигрывать, чем проигрывать.
28. Я более чувствителен, чем большинство других людей.
29. Бывает, что нескромные шутки и остроты вызывают у меня смех.
30. Я хотел бы быть так же доволен своей жизнью, как, вероятно, довольны другие.
31. Мой желудок сильно беспокоит меня.
32. Я постоянно озабочен своими материальными и служебными делами.
33. Я настороженно отношусь к некоторым людям, хотя знаю, что они не могут причинить мне вреда.
34. Мне порой кажется, что передо мной нагромождены такие трудности, которых мне не преодолеть.
35. Я легко прихожу в замешательство.
36. Временами я становлюсь настолько возбужденным, что это мешает мне заснуть.
37. Я предпочитаю уклоняться от конфликтов и затруднительных положений.

38. У меня бывают приступы тошноты и рвоты.
39. Я никогда не опаздывал на свидания или работу.
40. Временами я определенно чувствую себя бесполезным.
41. Иногда мне хочется выругаться.
42. Почти всегда я испытываю тревогу в связи с чем-либо или с кем-либо.
43. Меня беспокоят возможные неудачи.
44. Я часто боюсь, что вот-вот покраснею.
45. Меня нередко охватывает отчаяние.
46. Я – человек нервный и легковозбудимый.
47. Я часто замечаю, что мои руки дрожат, когда я пытаюсь что-нибудь сделать.
48. Я почти всегда испытываю чувство голода.
49. Мне не хватает уверенности в себе.
50. Я легко потею даже в прохладные дни.
51. Я часто мечтаю о таких вещах, о которых лучше никому не рассказывать.
52. У меня очень редко болит живот.
53. Я считаю, что мне очень трудно сосредоточиться на какой-либо задаче или работе.
54. У меня бывают периоды такого сильного беспокойства, что я не могу долго усидеть на одном месте.
55. Я всегда отвечаю на письма сразу же после прочтения.
56. Я легко расстраиваюсь.
57. Практически я никогда не краснею.
58. У меня гораздо меньше различных опасений и страхов, чем у моих друзей и знакомых.
59. Бывает, что я откладываю на завтра то, что следует сделать сегодня.
60. Обычно я работаю с большим напряжением.

Методика диагностики самооценки психических состояний Г. Айзенка

Тестовый материал

1. Не чувствую в себе уверенности.
2. Часто из-за пустяков краснею.
3. Мой сон беспокоен.
4. Легко впадаю в уныние.
5. Беспокоюсь о только воображаемых еще неприятностях.
6. Меня пугают трудности.
7. Люблю копаться в своих недостатках.
8. Меня легко убедить.
9. Я мнительный.
10. Я с трудом переношу время ожидания.
11. Нередко мне кажутся безвыходными положения, из которых все-таки можно найти выход.
12. Неприятности меня сильно расстраивают, я падаю духом.
13. При больших неприятностях я склонен без достаточных оснований винить себя.
14. Несчастья и неудачи ничему меня не учат.
15. Я часто отказываюсь от борьбы, считая ее бесплодной.
16. Я нередко чувствую себя беззащитным.
17. Иногда у меня бывает состояние отчаяния.
18. Я чувствую растерянность перед трудностями.
19. В трудные минуты жизни иногда веду себя по-детски, хочу, чтобы пожалели.
20. Считаю недостатки своего характера неисправимыми.

21. Оставляю за собой последнее слово.
22. Нередко в разговоре перебиваю собеседника.
23. Меня легко рассердить.
24. Люблю делать замечания другим.
25. Хочу быть авторитетом для других.
26. Не довольствуюсь малым, хочу наибольшего.
27. Когда разгневаюсь, плохо себя сдерживаю.
28. Предпочитаю лучше руководить, чем подчиняться.
29. У меня резкая, грубоватая жестикуляция.
30. Я мстителен.
31. Мне трудно менять привычки.
32. Нелегко переключать внимание.
33. Очень настороженно отношусь ко всему новому.
34. Меня трудно переубедить.
35. Нередко у меня не выходит из головы мысль, от которой следовало бы освободиться.
36. Нелегко сближаюсь с людьми.
37. Меня расстраивают даже незначительные нарушения плана.
38. Нередко я проявляю упрямство.
39. Неохотно иду на риск.
40. Резко переживаю отклонения от принятого мною режима дня.
41. Обработка результатов теста

Приложение № 28

Методика "Соревновательная личностная тревожность" Ю.Л. Ханина

Цель: выявить личностную тревожность перед соревнованиями

Стимульный материал: опросник, ручка.

Опросник

1. Соревноваться с другими интересно.
2. Перед соревнованиями я чувствую себя беспокойно.
3. Перед соревнованиями я боюсь, что не смогу выступить хорошо.
4. На соревнованиях я веду себя как настоящий спортсмен.
5. Соревнуюсь, я беспокоюсь, что могу допустить ошибки.
6. Перед началом соревнований я бываю спокоен.
7. В соревнованиях важно поставить цель.
8. Перед началом соревнований у меня в животе возникает странное или неприятное ощущение.
9. Я замечаю, что перед самым началом соревнований сердце у меня начинает биться чаще, чем обычно.
10. Мне нравятся игры, требующие большого физического напряжения.
11. Перед соревнованием я чувствую себя свободно.
12. Перед началом соревнований я нервничаю.
13. Командные виды спорта интереснее индивидуальных.
14. Я начинаю нервничать из-за желания скорее начать соревнование.
15. Перед началом соревнований я бываю весь напряжен

Диагностика состояния агрессии (опросник Басса-Дарки)

Цель: выявление агрессии у обучающихся.

Стимульный материал: опросник, ручка.

Аннотация: При составлении опросника использовались следующие принципы: вопрос может относиться только к одной форме агрессии. Вопросы формулируются таким образом, чтобы в наибольшей степени ослабить влияние общественного одобрения ответа на вопрос. Опросник состоит из 75 утверждений, на которые испытуемый отвечает "да" или "нет".

Опросник

1. Временами я не могу справиться с желанием причинить вред другим
2. Иногда сплетничаю о людях, которых не люблю
3. Я легко раздражаюсь, но быстро успокаиваюсь
4. Если меня не попросят по-хорошему, я не выполняю
5. Я не всегда получаю то, что мне положено
6. Я не знаю, что люди говорят обо мне за моей спиной
7. Если я не одобряю поведение друзей, я даю им это почувствовать
8. Когда 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 почти всегда пользоваться благоприятными обстоятельствами
14. Я держусь настороженно с людьми, которые относятся ко мне несколько более дружелюбно, чем я ожидал
15. Я часто бываю несогласен 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 дверями
19. Я гораздо более раздражителен, чем кажется
20. Если кто-то воображает себя начальником, 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 и 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 меня
32. Меня угнетает то, что я мало делаю для своих родителей
33. Люди, которые постоянно изводят вас, стоят того, чтобы их "шелкнули по носу"
34. Я никогда не бываю мрачен от злости
35. Если ко мне относятся хуже, чем я того заслуживаю, я не расстраиваюсь

36. Если кто-то выводит меня из себя, я не обращаю внимания
 37. Хотя я и не показываю этого, меня иногда 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 грехи 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 одним своим присутствием
 44. Нет людей, которых бы я по-настоящему ненавидел
 45. Мой принцип: "Никогда не доверять "чужакам"
 46. Если кто-нибудь раздражает меня, я готов сказать, что я о нем думаю
 47. Я делаю много такого, о чем впоследствии жалею
 48. Если я разозлюсь, я могу ударить кого-нибудь
 49. С детства 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 нелегко работать
 52. Я всегда думаю о том, какие тайные причины заставляют людей делать что-нибудь 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 случаи, когда я был настолько зол, что хватал попавшуюся мне под руку вещь и ломал ее
- Иногда я чувствую, что готов первым начать драку
57. Иногда я чувствую, что жизнь поступает со мной несправедливо
- Раньше я думал, что большинство людей говорит правду, но теперь я в это не верю

Приложение № 30

Тест «Конфликтная ли вы личность?»

Цель: выявить насколько личность тренера конфликтна.

Стимульный материал: опросник, ручка.

Инструкция: В каждом вопросе выберите по одному ответу, наиболее соответствующему Вашему поведению.

Опросник

1. В общественном транспорте начался спор на повышенных тонах. Ваша реакция? а) не принимаю участия; б) кратко высказываюсь в защиту стороны, которую считаю правой; в) активно вмешиваюсь, чем «вызываю огонь на себя».
2. Выступаете ли на собраниях (классных часах) с критикой? а) нет; б) только если для этого имею веские обстоятельства; в) критикую по любому поводу.
3. Часто ли спорите с друзьями? а) только если это люди необидчивые; б) лишь по принципиальным вопросам; в) споры — моя стихия.
4. Дома на обед подали недосоленное блюдо. Ваша реакция? а) не буду поднимать бучу из-за пустяков; б) молча возьму солонку; в) не удержусь от замечаний.
5. Если на улице, в транспорте Вам наступили на ногу: а) с возмущением посмотрю на обидчика; б) сухо сделаю замечание; в) выскажусь, не стесняясь в выражениях.
6. Если кто-то из близких купил вещь, которая Вам не понравилась: а) промолчу; б) ограничусь коротким тактичным замечанием; в) устрою скандал.

7. Не повезло в лотерее. Как к этому отнесетесь? а) постараюсь казаться равнодушным, но дам себе слово никогда больше не участвовать в ней; б) не скрою досаду, но отнесусь к происшедшему с юмором, пообещав взять реванш; в) проигрыш надолго испортит настроение.

Приложение № 31

Тест «Стандартный-нестандартный учитель»

Цель: выявить креативность тренеров

Стимульный материал: опросник, ручка.

Инструкция: указаны личностные и деловые качества, которые учитель встречает у своих учеников. Отметьте знаком «+» те качества, которые вам нравятся в учениках, а знаком «-» то, что вам в них не нравится:

Опросник

1. Дисциплинированный.
2. Организованный.
3. Неровно успевающий.
4. Выбывающий из общего темпа.
5. Эрудированный.
6. Странный в поведении, непонятный.
7. Умеющий поддерживать общее дело.
8. Стабильно успевающий.
9. Занятый своими делами.
10. Быстро, «на лету» схватывающий.
11. Не умеющий общаться, конфликтный.
12. Выскакивающий на уроке с непонятными замечаниями.
13. Приятный в общении.
14. Иногда тугодум, иногда не может понять очевидного.
15. Ясно, понятно для вас выражающий свои мысли.
16. Не всегда желающий подчиняться большинству или официальному руководству

Приложение № 32

Тест «Педагогическая справедливость»

1. В команде вы назначаете капитаном: а) спортсмена, который дружит с тренерами; б) спортсмена, который хорошо тренируется; в) спортсмена с хорошими лидерскими качествами
2. Больше всех на тренировке вы хвалите: А) тех, кто дружит с тренером, всё им сообщает; Б) тех, кто хорошо тренируется, у кого высокие результаты; В) кто очень старается, независимо от результата стараний.
3. На открытых тренировках вы доверите самое ответственное: а) тому, кто хорошо тренируется; б) поработаете дополнительно с отстающими, чтобы они тоже могли проявить себя; в) тому, чьи родители хотят видеть своих детей выступающими.
4. Когда вы отсутствовали, на тренировке разбились стекло: а) вы поговорите с активом в команде тет-а-тет с каждым, они по дружбе с тренером всё расскажут; б) поговорите с теми, кого подозреваете лично; в) побудите их самих признаться, расскажете поучительную историю и пообещаете не наказывать виновных

5. В команде есть ученик, с которым вы конфликтуете и не можете терпеть его. Вы: а) изживёте его, пока тот не перейдёт в другую секцию; б) примените строгие меры и исправите его качества, перевоспитаετε; в) будете терпеть дальше, надеясь на лучшее, ища подход к нему

6. Про другого тренера рассказывают смешной случай с другим тренером: а) вы смеетесь со всеми; б) сделаете замечание учителям о недопустимости высмеивания; в) промолчите, смеяться не будете, постараетесь сменить тему.

7. Родители считают, что вы ставите любимчикам более высокие отметки: а) вы не реагируете, пусть думают, что хотят; б) на родительском собрании постараетесь аргументировать все оценки; в) пригласите того родителя посмотреть один из уроков.

Приложение № 33

Методика диагностики уровня "Эмоционального выгорания" В. В. Бойко.

Цель: выявить в какой степени сформировалась психологическая защита в форме эмоционального выгорания у тренеров.

Стимульный материал: опросник, ручка

Инструкция: «Читайте по одному суждения и ставьте в бланке ответов «+», если Вы согласны с данным утверждением и «-», если нет. Примите во внимание, что, если в формулировках опросника идет речь о партнерах, то имеются в виду субъекты Вашей профессиональной деятельности - пациенты, клиенты, потребители, заказчики, учащиеся и другие люди, с которыми вы ежедневно работаете».

Опросник

1. Организационные недостатки на работе постоянно заставляют нервничать, переживать, напрягаться.
2. Сегодня я доволен своей профессией не меньше, чем в начале карьеры.
3. Я ошибся в выборе профессии или профиля деятельности (занимаю не свое место).
4. Меня беспокоит то, что я стал хуже работать (менее продуктивно, качественно, медленнее).
5. Теплота взаимодействия с партнерами очень зависит от моего настроения - хорошего или плохого.
6. От меня как профессионала мало зависит благополучие партнеров.
7. Когда я прихожу с работы домой, то некоторое время (часа 2-3) мне хочется побыть наедине, чтобы со мной никто не общался.
8. Когда я чувствую усталость или напряжение, то стараюсь поскорее решить проблемы партнера (свернуть взаимодействие).
9. Мне кажется, что эмоционально я не могу дать партнерам того, что требует профессиональный долг.
10. Моя работа притупляет эмоции.
11. Я откровенно устал от человеческих проблем, с которыми приходится иметь дело на работе.
12. Бывает, я плохо засыпаю (сплю) из-за переживаний, связанных с работой.
13. Взаимодействие с партнерами требует от меня большого напряжения.
14. Работа с людьми приносит все меньше удовлетворения.
15. Я бы сменил место работы, если бы представилась возможность.
16. Меня часто расстраивает то, что я не могу должным образом оказать партнеру профессиональную поддержку, услугу, помощь.

17. Мне всегда удается предотвратить влияние плохого настроения на деловые контакты.
18. Меня очень огорчает, если что-то не ладится в отношениях с деловым партнером.
19. Я настолько устаю на работе, что дома стараюсь общаться как можно меньше.
20. Из-за нехватки времени, усталости или напряжения часто уделяю внимание партнеру меньше, чем положено.
21. Иногда самые обычные ситуации общения на работе вызывают раздражение.
22. Я спокойно воспринимаю обоснованные претензии партнеров.
23. Общение с партнерами побудило меня сторониться людей.
24. При воспоминании о некоторых коллегах по работе или партнерах у меня портится настроение.
25. Конфликты или разногласия с коллегами отнимают много сил и эмоций.
26. Мне все труднее устанавливать или поддерживать контакты с деловыми партнерами.
27. Обстановка на работе мне кажется очень трудной, сложной.
28. У меня часто возникают тревожные ожидания, связанные с работой: что-то должно случиться, как бы не допустить ошибки, смогу ли сделать все, как надо, не сократят ли и т.
29. Если партнер мне неприятен, я стараюсь ограничить время общения с ним или меньше уделять ему внимания.
30. В общении на работе я придерживаюсь принципа: "не делай людям добра, не получишь зла".
31. Я охотно рассказываю домашним о своей работе.
32. Бывают дни, когда мое эмоциональное состояние плохо сказывается на результатах работы (меньше делаю, снижается качество, случаются конфликты).
33. Порой я чувствую, что надо проявить к партнеру эмоциональную отзывчивость, но не могу.
34. Я очень переживаю за свою работу.
35. Партнерам по работе отдаешь внимания и заботы больше, чем получаешь от них признательности.
36. При мысли о работе мне обычно становится не по себе: начинает колоть в области сердца, повышается давление, появляется головная боль.
37. У меня хорошие (вполне удовлетворительные) отношения с непосредственным руководителем.
38. Я часто радуюсь, видя, что моя работа приносит пользу людям.
39. Последнее время (или как всегда) меня преследуют неудачи в работе.
40. Некоторые стороны (факты) моей работы вызывают глубокое разочарование, повергают в уныние.
41. Бывают дни, когда контакты с партнерами складываются хуже, чем обычно.
42. Я разделяю деловых партнеров (субъектов деятельности) хуже, чем обычно.
43. Усталость от работы приводит к тому, что я стараюсь сократить общение с друзьями и знакомыми.
44. Я обычно проявляю интерес к личности партнера помимо того, что касается дела.
45. Обычно я прихожу на работу отдохнувшим, со свежими силами, в хорошем настроении.
46. Я иногда ловлю себя на том, что работаю с партнерами автоматически, без души.
47. По работе встречаются настолько неприятные люди, что невольно желаешь им чего-нибудь плохого.
48. После общения с неприятными партнерами у меня бывает ухудшение физического или психического самочувствия.
49. На работе я испытываю постоянные физические или психологические перегрузки.
50. Успехи в работе вдохновляют меня.
51. Ситуация на работе, в которой я оказался, кажется безысходной (почти безысходной).
52. Я потерял покой из-за работы.
53. На протяжении последнего года была жалоба (были жалобы) в мой адрес со стороны

партнера (ов).

54. Мне удастся беречь нервы благодаря тому, что многое из происходящего с партнерами я не принимаю близко к сердцу.
55. Я часто с работы приношу домой отрицательные эмоции.
56. Я часто работаю через силу.
57. Прежде я был более отзывчивым и внимательным к партнерам, чем теперь.
58. В работе с людьми руководствуюсь принципом: не трать нервы, береги здоровье.
59. Иногда иду на работу с тяжелым чувством: как все надоело, никого бы не видеть и не слышать.
60. После напряженного рабочего дня я чувствую недомогание.
61. Контингент партнеров, с которым я работаю, очень трудный.
62. Иногда мне кажется, что результаты моей работы не стоят тех усилий, которые я затрачиваю.
63. Если бы мне повезло с работой, я был бы более счастлив.
64. Я в отчаянии из-за того, что на работе у меня серьезные проблемы.
65. Иногда я поступаю со своими партнерами так, как не хотел бы, чтобы поступали со мной.
66. Я осуждаю партнеров, которые рассчитывают на особое снисхождение, внимание.
67. Чаще всего после рабочего дня у меня нет сил заниматься домашними делами.
68. Обычно я тороплю время: скорей бы рабочий день кончился.
69. Состояния, просьбы, потребности партнеров обычно меня искренне волнуют.
70. Работая с людьми, я обычно как бы ставлю экран, защищающий от чужих страданий и отрицательных эмоций.
71. Работа с людьми (партнерами) очень разочаровала меня.
72. Чтобы восстановить силы, я часто принимаю лекарства.
73. Как правило, мой рабочий день проходит спокойно и легко.
74. Мои требования к выполняемой работе выше, чем то, чего я достигаю в силу обстоятельств.
75. Моя карьера сложилась удачно.
76. Я очень нервничаю из-за всего, что связано с работой.
77. Некоторых из своих постоянных партнеров я не хотел бы видеть и слышать.
78. Я одобряю коллег, которые полностью посвящают себя людям (партнерам), забывая о собственных интересах.
79. Моя усталость на работе обычно мало сказывается (никак не сказывается) в общении с домашними и друзьями.
80. Если предоставляется случай, я уделяю партнеру меньше внимания, но так, чтобы он этого не заметил.
81. Меня часто подводят нервы в общении с людьми на работе.
82. Ко всему (почти ко всему), что происходит на работе я утратил интерес, живое чувство.
83. Работа с людьми плохо повлияла на меня как профессионала - обозлила, сделала нервным, притупила эмоции.
84. Работа с людьми явно подрывает мое здоровье.

Приложение № 34

Тест «Готовность педагога к работе со одаренными детьми»

Цель: определить готовность педагога к работе со одаренными детьми.

Стимульный материал: опросник, ручка.

Инструкция: «дайте на каждый вопрос один из трёх ответов – «да», «нет», «не знаю».

Можете обозначить их: «да» (+), «нет» (-), «не знаю» (о)».

Опросник

1. Нельзя слишком рано учить ребёнка читать, даже если он сам к этому стремится.
2. Память – это самое главное для развития способностей.
3. Пока ребёнок мал, никаких жестких требований к нему нельзя предъявлять.
4. Нельзя одаренного ребёнка учить точно так же, как обычного.
5. Одаренные дети иногда с трудом усваивают знания и навыки, не соответствующие их способностям.
6. Ребёнку с ранних лет необходимо предоставлять выбор везде, где это только можно: в еде, прогулках и даже в выборе друзей.
7. Чувство долга нельзя воспитывать слишком рано, нельзя предъявлять маленькому ребёнку строгие требования – от этого страдает его личность.
8. Математику до 12-13 лет должны достаточно полно изучать все дети вне зависимости от способностей.
9. Одаренный ребенок часто имеет трудности в общении.
10. Нужно, чтобы с первых дней обучения в школе ребёнок был ориентирован только на отличные отметки.
11. Нельзя постоянно проявлять любовь к ребёнку, пусть даже маленькому – можно избаловать.
12. Детей до 11-12 лет нельзя обучать в профилированных классах – математических, гуманитарных и т.д.
13. Нельзя наказывать ребёнка за сломанную игрушку – он не виноват.
14. Ребёнка нельзя заставлять читать, особенно художественную литературу.
15. Ребёнка с малых лет необходимо приучать к обязанностям по дому.
16. У каждого ребёнка должна быть уверенность в своих силах.
17. Строгие наказания вредны для развития ребёнка.
18. Нельзя наказывать ребёнка за плохое выполнение интеллектуальной деятельности: плохо прочитал, неправильно сосчитал.
19. Если ребёнок обыкновенный, нельзя, чтобы он считал себя способным, это будет мешать ему в жизни.
20. Одарённость только от бога или от природы.
21. Маленького ребёнка нельзя постоянно брать на руки – этим его можно избаловать.
22. Одарённого ребёнка можно сразу определить – он поражает всех своими знаниями и суждениями.
23. Хороший учитель тот, на уроке которого детям всегда интересно, и они не замечают, как идет время.
24. Нужно, чтобы с самого раннего детства ребёнку поменьше запрещали, тогда он вырастет настоящей личностью.
25. Маленького ребёнка нельзя наказывать, это ведёт к подавлению личности.
26. От оценок в школе желательно по возможности избавляться.
27. Когда взрослые читают ребёнку, очень важно, чтобы он сидел тихо и прислушивался к каждому слову.
28. Одарённым детям ни в коем случае нельзя говорить, что они одарённые. Они могут зазнаться.
29. Для того, чтобы ребёнок вырос способным, с ним обязательно надо заниматься ещё до школы чтением, счётом, иностранным языком.
30. Для развития способностей нужно требовать, чтобы школьник ежедневно читал хотя бы две-три страницы.

**Социально-перцептивная оценка личностно-деятельностных особенностей тренера
(Ю.Ханин, А.Стамбулов)**

Цель: выявление выявить отношение спортсмена к тренеру по трем параметрам (по 8 вопросов): гностическому, эмоциональному и поведенческому.

Стимульный материал: опросник, ручка.

Инструкция: «Внимательно прочитайте каждое из приведенных суждений. Если вы считаете, что оно верно и соответствует вашим отношениям с тренером, то напишите «да»; если же оно неверно, то «нет».».

Опросник

1. Тренер умеет точно предсказать результаты своих учеников.
2. Мне трудно ладить с тренером.
3. Тренер — справедливый человек.
4. Тренер умело подводит меня к соревнованиям.
5. Тренеру явно не хватает чуткости в отношениях с людьми.
6. Слово тренера для меня — закон.
7. Тренер тщательно планирует тренировочную работу со мной.
8. Я вполне доволен тренером.
9. Тренер недостаточно требователен ко мне.
10. Тренер всегда может дать разумный совет.
11. Я полностью доверяю тренеру.

АННОТАЦИЯ

к дополнительной образовательной общеразвивающей программе «Психологическое сопровождение обучающихся и тренеров в МБУ ДОДЮСШ № 5»

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа «Психологическое сопровождение обучающихся и тренеров в МБУ ДОДЮСШ № 5» разработана в 2018 году.

Новизна программы: Новизна психологического сопровождения в МБУ ДО ДЮСШ заключается в создании и апробации единого психолого-педагогического пространства школьного образовательного процесса, ориентированного на не только спортивные, но и творческие способности обучающихся, которым характерна насыщенность эмоциональных переживаний, повышенная чувствительность к средовым воздействиям, богатая фантазия, воображение. Выявление и развитие творческих и спортивных способностей, не исключая при этом основные задачи психологического сопровождения ДО. Программа основана на базе МБУ ДО ДЮСШ и охватывает различные возрастные группы: от дошкольников до подросткового возраста обучающихся, включая тренеров, родителей и в целом весь коллектив МБУ ДО ДЮСШ. В настоящее время отсутствуют факты построения такой модели. Это и составляет объективную научную и практическую новизну данной программы. Опираясь на концептуальные положения спортивной подготовки, мы можем предполагать, что суть программы заключается в создании условий для развития нового поколения спортсменов, одним из компонентов направленности которой будет альтернативная культурная деятельная активность, представленная разнообразием форм спортивного и культурно-образовательного процесса.

Актуальность программы: Актуальность программы заключается в поиске новых перспективных форм психологического сопровождения детей в спортивной деятельности на основе современных тенденций, направленных на эффективное развитие творческих и спортивных способностей, формирование и сохранение психологического здоровья обучающихся, адаптации обучающихся к жизни в обществе.

Направленность: физкультурно-спортивная, направление деятельности психолого–педагогическое, при реализации которого основной акцент направлен на формирования общей культуры личности обучающихся, адаптации обучающихся к жизни в обществе, выявление и усовершенствования творческого и спортивного потенциала.

Цель программы: *Целью психологического сопровождения МБОУ ДО ДЮСШ является создание социально – психологических и психолого-педагогических условий для успешного развития личности, профессионального самоопределения и успешного обучения обучающихся в данной педагогической среде.*

Структура программы:

Титульный лист
Паспорт программы
Содержание программы
Пояснительная записка (в т.ч. – цель, задачи, планируемый результат)
Учебно-тематический план и понедельный план
Методическое обеспечение
Список литературы
Приложения.

Срок реализации программы 2018-2022 годы. Программа рассчитана на обучающихся в возрасте от 6 до 18 лет.

Нормативная база: Программа разработана в соответствии с:

- Конституцией Российской Федерации;
- Конвенцией ООН о правах ребенка;
- Законом Российской Федерации «Об образовании»;
- Государственной программой Российской Федерации "Развитие образования";
- Национальной доктриной развития российского образования;
- Федеральной целевой программой развития образования;
- Приказом и Постановлением об утверждении Типового положения об образовательном учреждении дополнительного образования детей;
- Уставом школы;
- Локальными актами;
- Приказами МБУ ДО ДЮСШ.

Программа предусматривает индивидуальные и групповые занятия педагога-психолога совместно с тренером или тренером-преподавателем.

Формы подведения итогов реализации:

Диагностика:

5. Метод наблюдения
6. Тесты
7. Беседа
8. Тренинг

Сравнительный анализ

Публикации в журналах

Участие в конкурсах, конференциях.

Ожидаемые результаты:

Сохранение, укрепление и развитие психического и психологического здоровья обучающихся, их родителей (опекунов законных представителей), тренеров и других участников образовательного учреждения.

- Получение обучающимися, тренерами, родителями (законными представителями, опекунами) своевременной полноценной психологической поддержки и помощи.
- Выявление и развитие творческих и спортивных способностей у обучающихся.
- Формирование всесторонне развитой, социально-активной личности.

- Обогащение профессионального потенциала тренеров-преподавателей современными научными эффективными методиками и технологиями в области психологического здоровья.
- Развитие индивидуальных качеств тренеров для эффективного взаимодействия с обучающимися.
- Трансляция опыта реализации инновационного проекта в учреждениях, реализующих федеральные стандарты спортивной подготовки.
- Апробирование инновационного психологического сопровождения тренировочного процесса.

Формирование системы мониторинговых исследований личностных результатов спортсменов.

Формы и методы оценки.

Основные изменения:

- **продуктивные задания и тренинги** по применению знаний и умений, создание спортсменом в ходе выполнения задания своего информационного продукта: вывода, оценки и т.п.;
- **метапредметные диагностические работы** (компетентностные задания, требующие от спортсмена не только познавательных, но и регулятивных и коммуникативных действий);
- **диагностика результатов личностного развития** (диагностическая работа, результаты наблюдения и т.д.), проявление спортсменом качеств своей личности;
- изменить традиционную оценочно-отметочную шкалу **по принципу «прибавления» и «уровневого подхода»** – решение спортсменом даже простой тренировочной задачи, части задачи оценивать как успех (на элементарном уровне), за которым следует более высокий уровень, к нему спортсмен **может** стремиться;
- главное средство накопления информации об образовательных результатах ученика – **достижения в соревнованиях и степень адаптации в группе и на соревнованиях.**

муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
Железнодорожного района г. Ростова-на-Дону
«Детско-юношеская спортивная школа № 5»

ОТЗЫВ

на психолого-педагогическую программу
«ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ
ОБУЧАЮЩИХСЯ И ТРЕНЕРОВ МБУ ДО ДЮСШ №5».

Я, тренер МБУ ДО ДЮСШ № 5 Акопова Наталья Владимировна, с 2017 года работаю в составе рабочей группы над реализацией дополнительной образовательной программы «Психологическое сопровождение обучающихся и тренеров МБУ ДО ДЮСШ № 5». Также вхожу в рабочую группу по реализации Инновационного проекта «Разработка критериев психологического обеспечения спортсменов в спортивных единоборствах в условиях внедрения в тренировочный процесс инновационных стандартов спортивной подготовки». С заместителем директора по научно-методической работе Соловьевой Н.И. и педагогом-психологом школы Цуцкиридзе К.Г. мы вместе работаем над реализацией вышеуказанных проектов. Цуцкиридзе К.Г. проводит регулярно тренинги с моими воспитанниками. Тренинги, составленные ею, учитывают психологические трудности спортсменов, связанные с началом спортивной деятельности. Она оказывает помощь спортсменам в личной готовности к спортивной деятельности, коммуникативности, в преодолении соревновательного стресса. Осуществляет рекомендации по повышению мотивации к занятиям спортом. Создает условия для развития значимых личностных характеристик, оптимизирует климат в группе. Благодаря ее тренингам у спортсменов возросла активность, креативность, саморегуляция, повысилась эффективность и стрессоустойчивость, также спортсмены стали более адаптированными на соревнованиях.

Тренер

Н.В. Акопова

20.03.2020 г.

муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
Железнодорожного района г. Ростова-на-Дону
«Детско-юношеская спортивная школа № 5»

ОТЗЫВ

на психолого-педагогическую программу
«ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА
«ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ
ОБУЧАЮЩИХСЯ И ТРЕНЕРОВ МБУ ДО ДЮСШ №5».

Я, тренер МБУ ДО ДЮСШ № 5 Лашенов Андрей Александрович, с 2017 года работаю в составе рабочей группы над реализацией дополнительной образовательной программы «Психологическое сопровождение обучающихся и тренеров МБУ ДО ДЮСШ № 5». Также вхожу в рабочую группу по реализации Инновационного проекта «Разработка критериев психологического обеспечения спортсменов в спортивных единоборствах в условиях внедрения в тренировочный процесс инновационных стандартов спортивной подготовки». Психологическая служба была организована в нашей школе еще в 2016 году по инициативе директора школы Кутасова С.Е. и вошла в структуру научно-методического отдела школы, которым руководит заместитель директора Соловьева Н.И. С педагогом психологом школы Цуцкиридзе К.Г. мы вместе работаем над реализацией вышеуказанных проектов. Педагог-психолог нашей школы, по моему мнению, грамотный, высокопрофессиональный педагог-психолог. Она проводит разнообразные анкетирования, беседы, тренинги с детьми, которые помогают нам лучше понять наших детей и правильно реагировать на их поступки. Тренинги посвящены развитию способностей детей и адаптации в группе и школе. В следствие занятий с Цуцкиридзе К.Г. у моих воспитанников развилось чувство коллективизма и расширился кругозор, они стали более креативными, выдержанными и научились работать с своими страхами. Цуцкиридзе К.Г. осуществляет психологическое просвещение педагогического коллектива в рамках работы семинаров и заседаний научно-методического и тренерских советов школы. Это повышает уровень заинтересованности и информированности членов педагогического коллектива и степени их сотрудничества с педагогом-психологом. Ею осуществляется постоянный контроль за состоянием детей с помощью курирования групп, бесед с детьми, тренерами и родителями, что способствует своевременному выявлению и устранению проблем на тренировках, развитию детей, повышению качества межличностных отношений, своевременной разработки стратегии и тактики психологической помощи как детям, так педагогам и родителям. Проводится работа по

адаптации детей к условиям ДЮСШ, наблюдение за их состоянием. Осуществляется профилактика утомляемости и нервных срывов. Регулярно проводится в течение года психодиагностика с целью разработки стратегии индивидуальной и групповой коррекционной или развивающей работы с детьми в соответствии с их особенностями. В течение года постоянно действуют коррекционные группы, также проводятся индивидуальные коррекционные и развивающие занятия с воспитанниками, консультации с педагогами и родителями. Цуцкиридзе К.Г в течение года участвует в подготовке моих воспитанников к соревнованиям: проводит тестирования и тренинги помогающие моим воспитанникам достигать высоких результатов.

Тренер МБУДО ДЮСШ № 5
25.03.2020 г.

А.А. Лашенов

муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования

Железнодорожного района г. Ростова-на-Дону

«Детско-юношеская спортивная школа № 5»

ОТЗЫВ

на психолого-педагогическую программу

«ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ

ОБУЧАЮЩИХСЯ И ТРЕНЕРОВ МБУ ДО ДЮСШ №5».

Я, тренер МБУ ДО ДЮСШ № 5 Селина Анжела Ивановна, с 2017 года работаю в составе рабочей группы над реализацией дополнительной образовательной программы «Психологическое сопровождение обучающихся и тренеров МБУ ДО ДЮСШ № 5». Также вхожу в рабочую группу по реализации Инновационного проекта «Разработка критериев психологического обеспечения спортсменов в спортивных единоборствах в условиях внедрения в тренировочный процесс инновационных стандартов спортивной подготовки». С педагогом-психологом школы Цуцкиридзе К.Г. под руководством заместителя директора по научно-методической работе Соловьевой Н.И. мы вместе работаем над реализацией вышеуказанных проектов. Существенное значение для педагога, тренера имеет психологическое сопровождение при индивидуальном подборе стиля эффективной тренировки, как спортсмена, так и команды. Современный спорт требует незаурядных способностей от тренера. Он должен владеть всем арсеналом современных знаний, учитывать психологические, социальные, технические и все другие аспекты подготовки спортсмена. Успехи спортсменов во многом зависят от личности тренера - его знаний и личностных качеств, педагогического таланта, авторитета, воли, способности к творческому обобщению. По своей сути тренер - это, прежде всего педагог, и к нему предъявляются все те же требования, как и к любому воспитателю. Мы полагаем, что психологическое сопровождение должно охватывать развитие индивидуальных качеств у тренеров, таких как креативность, коммуникабельность и т.д. При этом стоит обозначить, что у педагогов и тренеров, как и в других профессиях, возникает профессиональное выгорание. В течение нескольких лет Кетеван Георгиевна проводит тренинги для тренеров и тренеров-преподавателей школы по вопросам совместного взаимодействия тренера и педагога-психолога в процессе психологического сопровождения юных спортсменов. Кетеван Георгиевна очень грамотный специалист. Она проводит различные тестирования и тренинги с моими обучающимися, которые способствуют развитию таких качеств как креативность, саморегуляция, умение справляться с своими эмоциями, коммуникабельность, умение работать в группе. Благодаря ее профессионализму в группах моих воспитанников заметно улучшился психологический климат, она создала все условия для

продуктивного движения детей, конструктивно решила неизбежные конфликты, помогает осваивать наиболее индивидуально значимые и ценные методы познания, общения, понимания, себя. Многие из моих воспитанников добились значительного улучшения спортивной результативности. Детям очень нравится работать с педагогом-психологом потому, что они видят реальные результаты от общения с Цуцкиридзе К.Г. Её занятия интересны, отличаются чёткой организацией тренингового процесса, используется дифференцированный и индивидуальный подход к воспитанникам. Хочется отметить большой творческий потенциал Екатерины Георгиевны. Она всегда полна новыми идеями, свежими решениями.

Тренер МБУДО ДЮСШ № 5

А.И.Селина

26.03.2020 г.