

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
"ДВОРЕЦ ДЕТСКОГО И ЮНОШЕСКОГО ТВОРЧЕСТВА"
ГОРОДСКОГО ОКРУГА ГОРОД ОКТЯБРЬСКИЙ РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН

СОГЛАСОВАНО
на заседании
Методического совета
МБУ ДО "ДДиЮТ"
протокол № 1
от "31" августа 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО "ДДиЮТ"
_____ В.П.Ульянова
приказ №134
от "31" августа 2022 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
социально- гуманитарной направленности
"ПУТЬ К СЕБЕ"

Уровень освоения: *базовый*
Срок реализации: *1 год (72 час.)*
Возраст обучающихся: 13-17 лет
Составитель: Набиева А.М.,
старший педагог дополнительного
образования

г. Октябрьский, 2022 год

Внутренняя экспертиза проведена.

Программа рекомендована к утверждению на Методическом совете

"30" августа 2022 г.

старший методист Салямуллина Г.Д.

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Одной из актуальных проблем в настоящее время является изучение психики человека и оптимальное использование индивидуальных возможностей в современных условиях. Социальная значимость темы определяется тем, что в настоящее время общество нуждается в людях, гармонично развитых во всех отношениях. Все провозглашаемые в настоящее время нравственные ценности основаны на психологических законах общения и взаимодействия людей, на психологических особенностях их личности и индивидуальности. Отсутствие психологической культуры тормозят реализацию гуманистических принципов и прогресс в общественных отношениях. Поэтому необходимость психологического образования со школьных лет вытекает непосредственно из потребностей общественной жизни, отвечает интересам как всего современного общества, так и отдельных граждан.

Направленность программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа "Путь к себе" (далее – Программа) имеет социально-гуманитарную направленность.

Уровень программы

Программа одноуровневая. Уровень освоения - базовый.

Базовый уровень предполагает использование и реализацию форм организации обучения, которые способствуют освоению базовых знаний, умений, навыков в выбранном виде деятельности, формируют готовность выполнять действия по образцу, творческие задания и обогащают ценностно-смысловую сферу ребенка.

Актуальность программы

Программа знакомит обучающихся с основными категориями психологии, формирует интерес к собственной психической жизни, навыки ее познания и предполагает через систематическое обучение психологии решение возрастных и личностных проблем обучающихся, повышения уровня их психологической культуры, способствует профессиональной ориентации обучающихся.

Реализация Программы позволит обучающимся, имеющим устойчивый интерес в области психологии, получить системные научные знания, развить компетентности в области человекознания, с тем чтобы могли наилучшим образом проявить себя в конструктивном взаимодействии с окружающим миром и другими людьми.

Отличительные особенности и новизна

При разработке программы была изучена система преподавания психологии, разработанная коллективом авторов под руководством И.В. Дубровиной. Психология не преподается в школе, поэтому притягательна для детей, занимательна по области освоения и методике реализации.

Педагогическая целесообразность программы

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что полученные знания позволят детям преодолеть психологическую инертность, позволят развить их креативность, критическое мышление, научат работать в команде, помогут ориентироваться в постоянно меняющемся мире, больших потоках информации и обеспечат обучающихся умением учиться на протяжении всей жизни.

Соотношение теоретической и практической части программы позволяет считать данную программу общеразвивающей, ориентированной на максимальное усвоение материала обучающимися и формирование устойчивых практических навыков в психологии.

Адресат программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа "Путь к себе" разработана для детей 13-17 лет. В объединение принимаются все желающие.

В воспитании детей подросткового возраста приоритетом является создание благоприятных условий для развития социально значимых отношений обучающихся, и, прежде всего, ценностных отношений:

- к семье как главной опоре в жизни человека и источнику его счастья;
- к труду как основному способу достижения жизненного благополучия человека, залогом его успешного профессионального самоопределения и ощущения уверенности в завтрашнем дне;
- к своему отечеству, своей малой и большой Родине как месту, в котором человек вырос и познал первые радости и неудачи, которая завещана ему предками и которую нужно оберегать;
- к природе как источнику жизни на Земле, основе самого ее существования, нуждающейся в защите и постоянном внимании со стороны человека;
- к миру как главному принципу человеческого общежития, условию крепкой дружбы, налаживания отношений с коллегами по работе в будущем и создания благоприятного микроклимата в своей собственной семье;
- к знаниям как интеллектуальному ресурсу, обеспечивающему будущее человека, как результату кропотливого, но увлекательного учебного труда;
- к культуре как духовному богатству общества и важному условию ощущения человеком полноты проживаемой жизни, которое дают ему чтение, музыка, искусство, театр, творческое самовыражение;
- к здоровью как залогом долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир;

- к окружающим людям как безусловной и абсолютной ценности, как равноправным социальным партнерам, с которыми необходимо выстраивать доброжелательные и взаимно поддерживающие отношения, дающие человеку радость общения и позволяющие избегать чувства одиночества;

- к самим себе как хозяевам своей судьбы, самоопределяющимся и самореализующимся личностям, отвечающим за свое собственное будущее.

Данный ценностный аспект человеческой жизни чрезвычайно важен для личностного развития обучающегося, так как именно ценности во многом определяют его жизненные цели, его поступки, его повседневную жизнь. В этом возрасте особую значимость для детей приобретает становление их собственной жизненной позиции, собственных ценностных ориентаций. Подростковый возраст - наиболее удачный возраст для развития социально значимых отношений обучающихся.

В воспитании детей юношеского возраста таким приоритетом является создание благоприятных условий для приобретения обучающимися опыта осуществления социально значимых дел.

Выделение данного приоритета связано с особенностями юношеского возраста: с их потребностью в жизненном самоопределении, в выборе дальнейшего жизненного пути, который открывается перед ними на пороге самостоятельной взрослой жизни. Важно, чтобы опыт оказался социально значимым, так как именно он поможет гармоничному вхождению обучающихся во взрослую жизнь окружающего их общества. Это:

- опыт дел, направленных на заботу о своей семье, родных и близких;
- трудовой опыт;
- опыт дел, направленных на пользу своему родному городу или селу, стране в целом, опыт деятельного выражения собственной гражданской позиции;
- опыт природоохранных дел;
- опыт разрешения возникающих конфликтных ситуаций;
- опыт самостоятельного приобретения новых знаний, проведения научных исследований, опыт проектной деятельности;
- опыт изучения, защиты и восстановления культурного наследия человечества, опыт создания собственных произведений культуры, опыт творческого самовыражения;
- опыт ведения здорового образа жизни и заботы о здоровье других людей;
- опыт оказания помощи окружающим, заботы о малышах или пожилых людях, волонтерский опыт;
- опыт самопознания и самоанализа, опыт социально приемлемого самовыражения и самореализации.

Занятия проводятся в группах из 15 человек. Группа разновозрастная, разнополая, учитываются индивидуальные особенности каждого ребенка.

Объем и срок освоения программы

Объем дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы составляет 72 часа в год.

Срок освоения - 1 год.

Режим занятий - 1 групповое занятие по 2 часа в неделю.

Особенности организации образовательного процесса

Занятия по программе проходят в очной форме.

Программа предусматривает и дистанционную форму обучения в виде онлайн занятий для обучающихся, которые временно не могут посещать занятия (используется система дистанционного обучения Moodle и другие). Для выполнения дистанционных практических заданий используются интернет - ресурсы, указанные в программе.

Принцип набора в объединение свободный. Программа не предъявляет требований к содержанию и объему стартовых знаний.

В программе используется фронтальная (со всеми одновременно), групповая (в малых группах, в парах), индивидуальная (работа над проектами) форма организации деятельности.

Программа составлена с учетом санитарно-гигиенических правил, возрастных особенностей обучающихся.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы:

Расширение и углубление знаний обучающихся о психической деятельности человека.

Задачи программы:

Предметные (обучающие):

- сформировать знания о психологии как науке;
- дать обучающимся знания о "самих себе" и способах получения этих знаний; ознакомить с особенностями организации и механизмами управления собственной психической жизнью (процессы, свойства, характеристики деятельности, отношения);

- расширить пассивный и активный психологический словарь обучающихся;

- расширить общий кругозор обучающихся для выбора дальнейшего пути получения образования и профессионального самоопределения.

Метапредметные (развивающие):

- помочь обучающимся овладеть средствами понимания самого себя, самопринятия и саморазвития в контексте гуманистического взаимодействия с окружающими людьми;

- развивать познавательные процессы и умственные способности обучающихся;

- развивать психологическую готовность обучающегося к полноценному и позитивному взаимодействию с миром людей, его собственным внутренним миром, с миром культуры, миром природы.

Личностные (воспитательные):

- воспитывать у обучающихся нравственно-ценностные ориентиры в процессе овладения знаниями, умениями и навыками, необходимыми для успешной адаптации и социализации в обществе;
- воспитывать у обучающихся нравственные качества личности.

1.3. Содержание программы

Учебный план

Согласно цели и задачам, в программе разработан учебный план обучения, учитывающий общее количество часов по темам, в том числе часов, отведенных на теорию и практику

№ темы	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
	Раздел I. Психические процессы	24	12	12	
1	Введение. Что изучает психология	2	1	1	Входная диагностика знаний и практических навыков
2.	Ощущение	2	1	1	Наблюдение, творческие задания, психодиагностические методики, тесты
3.	Восприятие	2	1	1	Наблюдение, творческие задания, психодиагностические методики, тесты
4.	Память	4	2	2	Наблюдение, творческие задания, психодиагностические методики, тесты
5.	Воображение	2	1	1	Наблюдение,

					творческие задания, психодиагностические методики, тесты
6.	Внимание	2	1	1	Наблюдение, творческие задания, психодиагностические методики, тесты
7.	Мышление	4	2	2	Наблюдение, творческие задания, психодиагностические методики, тесты
8.	Речь	2	1	1	Наблюдение, творческие задания, психодиагностические методики, тесты
9.	Эмоции	2	1	1	Наблюдение, творческие задания, психодиагностические методики, тесты
10.	Воля	2	1	1	Наблюдение, творческие задания, психодиагностические методики, тесты
	Раздел 2. Способности	10	6	4	Наблюдение, творческие задания, психодиагностические методики, тесты
1.	Способности	4	3	1	Наблюдение, творческие задания, психодиагностические методики, тесты
2.	Общие способности	2	1	1	Наблюдение, творческие задания, психодиагностические методики, тесты

3.	Специальные способности	2	1	1	Наблюдение, творческие задания, психодиагностические методики, тесты
4.	Способности, талант и гениальность	2	1	1	Наблюдение, творческие задания, психодиагностические методики, тесты
	Раздел III. Темперамент и характер	10	6	4	
1.	Характер	6	4	2	Наблюдение, творческие задания, психодиагностические методики, тесты
2.	Темперамент	4	2	2	Наблюдение, творческие задания, психодиагностические методики, тесты
	Раздел IV. Психология общения. Человек в группе и коллективе	28	14	14	
1.	Психология общения. Внешний вид и лицо человека	2	1	1	Наблюдение, творческие задания, психодиагностические методики, тесты
2.	Как люди воспринимают друг друга	2	1	1	Наблюдение, творческие задания, психодиагностические методики, тесты
3.	Психологические особенности человека и общение	4	2	2	Наблюдение,

					творческие задания, психодиагностические методики, тесты
4.	Виды общения	4	2	2	Наблюдение, творческие задания, психодиагностические методики, тесты
5.	Понятия межличностных отношений	2	1	1	Наблюдение, творческие задания, психодиагностические методики, тесты
6	Механизмы взаимопонимания	2	1	1	Наблюдение, творческие задания, психодиагностические методики, тесты
7.	Я живу среди людей	2	1	1	Наблюдение, творческие задания, психодиагностические методики, тесты
8.	Человек в группе людей	2	1	1	Наблюдение, творческие задания, психодиагностические методики, тесты
9.	Малая группа	2	1	1	Наблюдение, творческие задания, психодиагностические методики, тесты
10.	Большая группа	2	1	1	Наблюдение, творческие задания, психодиагностические методики, тесты
11.	Конфликты и их разрешение	2	1	1	Наблюдение, творческие задания, психодиагностические методики, тесты

12.	Итоговые занятия	2	1	1	Презентация проектов
	Всего часов	72	38	34	

Содержание учебного плана программы Раздел I . Психические процессы (24 часа)

Тема № 1

Введение. Что изучает психология

Теория. Первое знакомство с новым учебным предметом и наукой. Что изучает наука психология и зачем ее нужно знать. Как человек узнает об окружающем мире и самом себе. Мифы о психологии. Различные направления теоретической и практической психологии. Немного из истории психологии.

Практика. Инструктаж по технике безопасности. Правила работы в группе при обучении психологии. Планирование работы объединения. Планирование работы над проектом "Моя система красоты и здоровья". Входная диагностика: диагностика, самодиагностика, наблюдения.

Тема № 2

Ощущение

Теория. Что такое ощущение. Как возникают ощущения. Как мы ощущаем окружающий мир. Все ли мы можем ощутить. Можно ли привыкнуть к ощущениям.

Практика. Элементарные опыты на ощущения. Диагностика, самодиагностика, наблюдения.

Тема № 3

Восприятие

Теория. Что такое восприятие. Что мы воспринимаем и почему многого не замечаем. Ошибки и иллюзии восприятия.

Практика. Диагностика, самодиагностика, наблюдения.

Тема № 4

Память

Теория. Что такое память. Что и как мы запоминаем. Способы запоминания. Кратковременная и долговременная память. Как мы вспоминаем и что забываем. Виды памяти. Законы памяти.

Практика. Диагностика памяти. Игры и упражнения на развитие памяти. Диагностика, самодиагностика, наблюдения.

Тема № 5

Воображение

Теория. Воображение как психический процесс. Творческое и воссоздающее воображение. Произвольное и непроизвольное воображение. Развитие воображения.

Практика. Диагностика воображения. Игры и упражнения на развитие воображения. Диагностика, самодиагностика, наблюдения.

Тема № 6

Внимание

Теория. Что такое внимание и зачем оно нужно. Произвольное и непроизвольное внимание. Свойства внимания (направленность, объем, концентрация, устойчивость, колебание, распределение, переключение). Внимательность и невнимательность. Развитие внимания.

Практика. Диагностика внимания. Игры и упражнения на развитие внимания.

Тема № 7

Мышление

Теория. Зачем человеку мышление и что оно из себя представляет. Чем мы думаем. Сложность и возможности человеческого мозга. Мыслительные действия. Виды мышления. Саногенное мышление. Как развивается мышление и как это связано с обучением. Что такое интеллект.

Практика. Диагностика интеллекта.

Тема № 8

Речь

Теория. Что такое наша речь. Мышление и речь. Активный и пассивный словарь. Устная и письменная речь. Развитие речи. Мимика и жесты, интонация – их различительное значение.

Практика. Тренинговые упражнения.

Тема № 9

Эмоции

Теория. Что такое эмоции и их значение в жизни человека. Длительность эмоций и настроение. Способы выражения эмоций. Эмоции положительные и отрицательные. Управление эмоциями. Деструктивные эмоции. Эмоции, эмоциональные состояния и здоровье человека.

Практика. Диагностика эмоциональных состояний. Игры и упражнения на познание и управление эмоциями.

Тема № 10

Воля

Теория. Что такое воля. Понятие о волевом поступке и волевом действии. Структура волевого действия. Развитие и воспитание воли.

Практика. Диагностика, самодиагностика, наблюдения.

Раздел II (10 часов)

Способности

Тема № 1

Способности

Теория. Возникновение способностей в истории человечества. Что такое способности. Как развиваются способности, задатки и способности, компенсация. Одаренность. Уровни способностей.

Практика. Диагностика, самодиагностика, наблюдения.

Тема № 2

Общие способности

Теория. Мышление как общая способность (качества ума, задающие индивидуальность мыслительной деятельности – самостоятельность, критичность, гибкость и проч.). Память как общая способность (индивидуальные особенности памяти). Восприятие как общая способность. Творческое отношение к действительности как общая способность. Воображение как общая способность (воображение и творческая деятельность).

Практика. Диагностика, самодиагностика, наблюдения.

Тема № 3

Специальные способности

Теория. Связь специальных способностей с основными способностями и видами деятельности. Математические, литературные, художественные и музыкальные способности.

Практика. Диагностика, самодиагностика, наблюдения.

Тема № 4

Способности, талант и гениальность

Теория. Способности и успешность человека. Способности и школьное обучение.

Практика. Диагностика, самодиагностика, наблюдения.

Раздел III (10 часов)

Темперамент и характер

Тема № 1 Характер

Теория. Что такое характер. Черты характера как индивидуальная привычная форма его поведения и отношения в жизненных ситуациях. Проявление черт характера. Характер и успешность человека.

Практика. Инструктаж по технике безопасности. Правила работы в группе при обучении психологии. Планирование работы объединения (деловая игра). Планирование работы над проектом "Моя система красоты и здоровья".

Тема № 2

Темперамент

Теория. Что такое темперамент. Связь темперамента с особенностями поведения. Виды темперамента. Темперамент и общение. Индивидуальный стиль поведения.

Практика. Диагностика, самодиагностика, наблюдения.

Раздел IV (28 часов)

Психология общения; человек в группе и коллективе

Тема № 1

Психология общения. Внешний вид и лицо человека

Теория. Как мы воспринимаем друг друга. О чем говорят жесты и осанка человека. Речь, одежда и прическа как визитная карточка человека.

Практика. Диагностика, самодиагностика, наблюдения.

Тема № 2

Как люди воспринимают друг друга

Теория. Первое впечатление о человеке. Значение установки и прошлого опыта в восприятии человека человеком. Восприятие людей разного возраста, пола, профессии. Гендерные и профессиональные стереотипы. Как люди воспринимают меня самого.

Практика. Диагностика, самодиагностика, наблюдения.

Тема № 3

Психологические особенности человека и общение

Теория. Влияние психотипов и темперамента на общение. Стил ь и манера общения. Пространство и время общения. Подстройки в общении.

Практика. Диагностика, самодиагностика, наблюдения.

Тема № 4

Виды общения

Теория. Непосредственное общение; неречевые средства общения. Особые виды общения (письмо, интернет, телефон, животные и природа). Самопрезентация как умение подать себя в общении.

Практика. Диагностика, самодиагностика, наблюдения.

Тема № 5

Понятие межличностных отношений

Теория. Личные и деловые отношения. Чувства симпатии и антипатии. Товарищество и дружба. Любовь.

Практика. Диагностика, самодиагностика, наблюдения.

Тема № 6

Механизмы взаимопонимания

Теория. Психические процессы и понимание людьми друг друга. Стереотипы понимания другого человека. Понимание чувств другого человека.

Практика. Диагностика, самодиагностика, наблюдения.

Тема № 7

Я живу среди людей

Теория. Что значит быть культурным человеком. Правила хорошего тона и их значение. Этикет и его смысл.

Практика. Диагностика, самодиагностика, наблюдения.

Тема № 8

Человек в группе людей

Теория. Что такое социальная группа. Формальные и неформальные группы. Референтные группы. Механизмы влияния людей в группах (убеждение, внушение, подражание, заражение).

Практика. Диагностика, самодиагностика, наблюдения.

Тема № 9

Малая группа

Теория. Понятие малой группы и отношений в ней. Группа и коллектив. Статус в межличностных отношениях. Понятие социальной роли. Психологический климат в группе. Лидерство. Конформизм.

Практика. Диагностика, самодиагностика, наблюдения.

Тема № 10

Большая группа

Теория. Что такое большая группа и каковы ее социально- психологические характеристики. Толпа и ее феномены. Молодежные объединения. Воздействие СМИ на аудиторию. Реклама как средство воздействия на людей.

Практика. Диагностика, самодиагностика, наблюдения.

Тема № 11

Конфликты и их разрешение

Теория. Понятие и природа конфликта, причины их возникновения. Способы разрешения конфликтов.

Практика. Диагностика, самодиагностика, наблюдения.

Тема № 12

Итоговые занятия

Теория. Возможности дальнейшего изучения темы.

Практика. Подведение итогов работы с портфолио и проектной папкой "Моя система красоты и здоровья". Коллективное обсуждение итогов года и индивидуальное осмысление своей деятельности. Задание на летний период. Консультация "Анализ качества выполнения проекта". Итоговая диагностика. Анализ выполнения проекта.

1.4. Планируемые результаты освоения программы

К концу обучения по программе обучающиеся овладевают следующими компетентностями:

Предметные (обучающие)

Будут знать:

особенности психологии как науки, специфику ее предмета и области исследования, ее практическую значимость;

основные термины психологии, описывающие психическую реальность личности и поведение ее в социуме.

Будут уметь:

узнавать психологическое содержание в жизненных ситуациях, использовать научные знания для их обоснования и интерпретации;

работать с психологической литературой, уметь подобрать справочные, консультационные материалы по интересующему вопросу.

Метапредметные (развивающие):

- овладеют средствами понимания самого себя, самопринятия и саморазвития в контексте гуманистического взаимодействия с окружающими людьми;

- разовьют познавательные процессы и умственные способности;

- сформируют психологическую готовность к полноценному и позитивному взаимодействию с миром людей, собственным внутренним миром, с миром культуры, миром природы.

Личностные (воспитательные):

- воспитают нравственно-ценностные ориентиры в процессе овладения знаниями, умениями и навыками, необходимыми для успешной адаптации и социализации в обществе.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Режим организации занятий по программе определяется Календарным учебным графиком, который является приложением №1 к программе.

Начало учебного года - с 1 сентября.

С 1 по 10 сентября - введение в программу, комплектование групп. количество учебных недель - 36, количество учебных часов - 72. Окончание учебного года - 31 мая.

Занятия проводятся по утвержденному расписанию.

В период школьных каникул занятия проходят по расписанию в соответствии с содержанием программы.

2.2. Условия реализации программы

Для реализации программы необходимо:

Материально-технические условия:

- оборудованный учебный кабинет;

- оборудование учебного помещения:доска, столы, стулья для обучающихся и педагога, шкафы, стеллажи для хранения дидактических пособий и учебных материалов;

- технические средства обучения:компьютер, принтер, интерактивная доска ,телевизор;

- технические, графические, чертежные, графические инструменты

- расходные материалы на весь учебный год: бумага писчая формата А4,бумага формата А3,клеевой карандаш, картон плотный;

- дидактические материалы: наглядные пособия, таблицы, схемы, плакаты, картины, фотографии, фонотека.

Кадровое обеспечение

Педагог дополнительного образования имеет высшее профессиональное образование, высшую квалификационную категорию.

Регулярно повышает свою квалификацию, принимает участие в обучающих семинарах, вебинарах. Обладает достаточными теоретическими знаниями и опытом практической деятельности в области обучения детей.

2.3. Формы аттестации и контроля

Вид контроля, дата проведения	Дата проведения	Контрольные измерители (что проверяется)	Форма аттестации
Входной	Сентябрь	Проверка начального уровня знаний, умений и навыков обучающихся; выявляется уровень владения базовыми знаниями и умениями в области психологии, круг интересов обучающихся	Собеседование, наблюдение, творческие задания
Промежуточный	Декабрь	Проверка знаний, умений и навыков, показателей личностного роста обучающихся; выявляется уровень владения знаниями и умениями в области психологии, полученными в ходе обучения по программе	Исследовать качество усвоения материала и показатели личностного роста предлагается двумя группами тестов: тесты достижений представляют собой пакет вопросов тестового характера, имеющий варианты ответов. Пакет психодиагностических методик, совокупность которых дает представление о динамике личностного развития. Используются следующие методики: "Самооценка психических состояний" (по Г. Айзенку), методика "Несуществующее животное" (М. Дукаревич), "Методика диагностики коммуникативной установки" (В. Бойко),

			"Методика диагностики межличностных отношений" (Т. Лири), "Q-сортировка" (В.Стефансон), "Методика многофакторного исследования личности" (Р. Кеттел).
Итоговый	Май	Подведение итогов реализации Программы -практическая работа,презентация творческих проектов	В конце учебного года обобщаются результаты всех диагностических процедур и определяется уровень результатов образовательной деятельности каждого обучающегося – интегрированный показатель, в котором отображена концентрация достижений всех этапов и составляющих учебно-воспитательного процесса. Возможные уровни освоения ребенком образовательных результатов по программе – низкий (Н), средний (С), высокий (В).

2.4. Оценочные материалы

Текущий контроль уровня освоения Программы складывается из следующих компонентов. Исследовать качество усвоения материала и показатели личностного роста предлагается двумя группами тестов: тесты достижений – представляют собой пакет вопросов тестового характера, имеющий варианты ответов; пакет психодиагностических методик, совокупность которых дает представление о динамике личностного развития. Используются следующие методики: "Самооценка психических состояний" (по Г. Айзенку), методика "Несуществующее животное" (М. Дукаревич), "Методика диагностики коммуникативной установки" (В. Бойко), "Методика диагностики межличностных отношений" (Т. Лири), "Q-сортировка" (В. Стефансон), "Методика многофакторного исследования личности" (Р. Кеттел). В конце учебного года обобщаются результаты всех диагностических процедур и определяется уровень результатов образовательной деятельности каждого обучающегося – интегрированный показатель, в котором отображена концентрация достижений всех этапов и составляющих учебно- воспитательного процесса. Возможные уровни освоения ребенком образовательных результатов по программе – низкий (Н), средний (С), высокий (В). В соответствии с календарным учебным графиком в конце учебного года проводится: промежуточная аттестация обучающихся (оценка качества освоения Программы по итогам освоения разделов Программы и в конце учебного года) в форме тестирования; итоговая аттестация (оценка качества освоения Программы обучающимися за весь период обучения) в форме презентации творческих проектов. Диагностическая работа организуется во время учебных занятий.

2.5. Методическое обеспечение дополнительной общеобразовательной программы (Учебно-методический комплекс)

Формы занятий по программе:

- коллективная;
- индивидуальная.

Используются следующие образовательные технологии:

- информационно-коммуникативные;
- индивидуализации обучения;
- формирования критического мышления;
- проектной деятельности;
- проблемного обучения;
- здоровьесберегающие;
- игровые;
- педагогики сотрудничества;
- группового обучения;
- коллективного взаимообучения;

- исследовательской деятельности;
- коллективной творческой деятельности и др.

Виды учебных занятий:

- беседа;
- лекция;
- путешествие;
- экспедиция, экскурсия;
- проблемное занятие;
- конференция;
- мультимедиа;
- деловая игра;
- самостоятельная работа: работа с литературой, инструктивными картами;
- исследование, исследовательская работа;
- занятия смешанного типа;
- решение творческих задач;
- творческий отчет;
- защита проектов, рефератов;
- тестирование;
- конкурсы и др.

Структура учебного занятия

Этапы	Действия	Время
Организационный	Организация начала занятия, создание психологического настроя на деятельность и активизация внимания	5 мин
Основной	Усвоение новых знаний и способов действия	30 мин
Рефлексия	Самооценка детьми своей работоспособности, психологического состояния, причин некачественной работы, результативности работы, содержания и полезности учебной работы	5 мин

2.6. Календарный план воспитательной работы

Современный национальный воспитательный идеал - это высоконравственный, творческий, компетентный гражданин России,

принимая судьбу Отечества как свою личную, осознающий ответственность за настоящее и будущее своей страны, укорененный в духовных и культурных традициях многонационального народа Российской Федерации. Исходя из этого воспитательного идеала, а также основываясь на базовых для нашего общества ценностях (таких как семья, труд, отечество, природа, мир, знания, культура, здоровье, человек) формулируется общая цель воспитания в МБУ ДО "ДДиЮТ"- личностное развитие обучающихся, проявляющееся:

- в усвоении ими знаний основных норм, которые общество выработало на основе этих ценностей (то есть, в усвоении ими социально значимых знаний);

- в развитии их позитивных отношений к этим общественным ценностям (то есть в развитии их социально значимых отношений);

- в приобретении ими соответствующего этим ценностям опыта поведения, опыта применения сформированных знаний и отношений на практике (то есть в приобретении ими опыта осуществления социально значимых дел). Данная цель ориентирует педагогов не на обеспечение соответствия личности ребенка единому уровню воспитанности, а на обеспечение позитивной динамики развития его личности. В связи с этим важно сочетание усилий педагога по развитию личности ребенка и усилий самого ребенка по своему саморазвитию. Их сотрудничество, партнерские отношения являются важным фактором успеха в достижении цели.

Достижению поставленной цели воспитания будет способствовать решение следующих основных задач в соответствии с выбранными МБУ ДО "ДДиЮТ" модулями:

1. Развивать способности и творческий потенциал в воспитании каждого обучающегося посредством использования возможностей учебного занятия. (Модуль "Воспитание на учебном занятии")

2. Воспитывать общительность, любознательность, инициативность, самостоятельность обучающихся через активную реализацию потенциала руководителя детского объединения. (Модуль "Воспитание в детском объединении")

3. Формировать духовно-нравственные ценности через объединения воспитательных ресурсов семьи и МБУ ДО "ДДиЮТ", установления партнерских взаимоотношений. (Модуль "Взаимодействие с родителями")

4. Формировать общую культуру личности, в том числе ценности здорового образа жизни, инициативности, самостоятельности и ответственности, активной жизненной позиции через потенциал событийного воспитания. (Модуль "Ключевые культурно- образовательные события")

5. Формировать патриотические чувства, любовь к Родине, гордость за ее достижения на основе духовно-нравственных и социокультурных ценностей и принятых в обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества. Расширять опыт участия в социально-значимой

деятельности посредством организации музейного пространства.(Модуль "Гражданско-патриотическое воспитание")

6. Ориентировать педагогический процесс на создание комфортных условий для развития индивидуальных способностей детей. (Модуль "Наставничество и тьюторство")

7. Создавать условия для удовлетворения потребностей обучающихся в интеллектуальном, культурном и нравственном развитии в сфере трудовых и социально-экономических отношений посредством профессионального самоопределения. (Модуль "Профессиональное самоопределение")

8. Создавать условия для организованного отдыха детей в период летних каникул, укрепления физического, духовно - нравственного, эмоционального здоровья детей, развития творческих способностей детей.(Модуль "Оздоровительная кампания")

Модуль	Дела, события, мероприятия	Сроки
Воспитание на учебном занятии	Мероприятие ко Дню пожилых людей Беседа по антикоррупционному воспитанию Мероприятие ко Дню матери Лекция по охране труда Мероприятие ко Дню защитника Отечества Мероприятие к Международному женскому дню 04.2023 Мероприятие ко Дню космонавтики	10.2022 11.2022, 03.2023 11.2022 12.2022 02.2023 03.2023 04.2023
Воспитание в объединении	Беседы и уроки по профилактике наркомании, алкоголизма, СПИДа	ноябрь, декабрь, апрель
Взаимодействие с родителями	родительские собрания, индивидуальные беседы, семинар «Мы вместе против проблемы, но не против друг друга»	сентябрь, декабрь, май
Профессиональное	Тестирование на	декабрь, май

самоопределение	профориентацию Встречи с психологом	
-----------------	--	--

3. Список литературы

Нормативно – правовые документы

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" (в редакции Федерального закона от 31.07.2020 г. №304-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" по вопросам воспитания обучающихся");
2. Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. №196 "Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";
3. Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 г. №678-р "Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года";
4. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 г. №996-р "Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года";
5. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09. 2020 г. №28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи";
6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 г. № 2 "Об утверждении Санитарных правил и норм СанПин 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания";
7. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. №09-3242 "О направлении информации" (вместе с "Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)");
8. Закон Республики Башкортостан от 1 июля 2013 года № 696-з "Об образовании в Республике Башкортостан";
9. Устав МБУ ДО "ДДиЮТ" городского округа город Октябрьский Республики Башкортостан;
10. Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе МБУ ДО "ДДиЮТ" (утверждено приказом МБУ ДО "ДДиЮТ" от 12.04.2022 г. №);

11. Положение об организации образовательного процесса с использованием дистанционного обучения и электронных технологий (утверждено приказом МБУ ДО "ДДиЮТ" от 27 марта 2020 г. № 31-1);
12. Положение о периодичности и порядке текущей и промежуточной аттестации обучающихся муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования "Дворец детского и юношеского творчества" городского округа город Октябрьский Республики Башкортостан (утверждено приказом МБУ ДО "ДДиЮТ" от 25 декабря 2018 г. № 142).

Основная литература

1. Андреева А.Д. Психология: Учебное пособие для учащихся V класса / Андреева А.Д., Данилова Е.Е., Дубровина И.В. /Под ред. И.В. Дубровиной. – М.: МПСИ, МОДЭК, 2021.
2. Андреева А.Д. Психология: Учебное пособие для учащихся VI класса / Андреева А.Д., Данилова Е.Е., Дубровина И.В. /Под ред. И.В. Дубровиной. – М.: МПСИ, МОДЭК, 2021.
3. Андреева А.Д. Психология: Учебное пособие для учащихся VII класса / Андреева А.Д. Данилова Е.Е., Дубровина И.В. /Под ред. И.В. Дубровиной. – М.: МПСИ, МОДЭК, 2021.
4. Андреева А.Д. Психология: Учебное пособие для учащихся VIII класса / Андреева А.Д., Данилова Е.Е., Дубровина И.В. /Под ред. И.В. Дубровиной. – М.: МПСИ, МОДЭК, 2020.
5. Андреева А.Д. Психология: Учебное пособие для учащихся IX класса / Андреева А.Д., Данилова Е.Е., Дубровина И.В. /Под ред. И.В. Дубровиной. – М.: МПСИ, МОДЭК, 2017.
6. Андреева А.Д. Психология: Учебное пособие для учащихся X класса / Андреева А.Д., Данилова Е.Е., Дубровина И.В. /Под ред. И.В. Дубровиной. – М.: МПСИ, МОДЭК, 2019.
7. Андреева А.Д. Психология: Учебное пособие для учащихся XI класса / Андреева А.Д., Данилова Е.Е., Дубровина И.В. /Под ред. И.В. Дубровиной. – М.: МПСИ, МОДЭК, 2016.
8. Андреева Г.М. Социальная психология. – М.: 2021.
8. Руководство практического психолога: психологические программы развития личности в подростковом и старшем школьном возрасте / Под ред. И.В. Дубровиной. – М.: 2017.

Дополнительная литература

1. Большаков В.Ю. Психотренинг: социодинамика, упражнения, игры. – СПб: 1996.
2. Гин А.А. Приемы педагогической техники: Свобода выбора. Открытость. Деятельность. Обратная связь. Идеальность: Пособие для учителей. - Гомель: ИПП "СОЖ", 1999 – 88с.
3. Гиппенрейтер Ю.Б. Введение в общую психологию. – М.: 1996.
4. Гришина Н.В. Психология конфликта. – СПб: 2000.
5. Дубровина И.В. Школьная психологическая служба. – М.: 1991.
6. Климов Е.А. Основы психологии: Учебник для ВУЗов. – М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2003.
7. Маклаков А.Г. Общая психология: Психология в структуре современных наук. – СПб: Питер, 2008.
8. Метод проектов как технология формирования ключевых компетентностей обучающегося в системе дополнительного образования детей. Разработчики Меняева И.И, Ильинская Т.М., Виноградова Л.А. Самара. СИПКРО. 2006
- Микляева А.В. Я подросток: Программа уроков психологии (ч.1, 2, 3).– М.: Речь, 2003.
9. Мэтьюз Э. Прорвемся! Как справиться с проблемами. / Эндрю Мэтьюз – М.: Эксмо, 2011. – 176 с. – (Психология. Счастье по Мэтьюзу).Петровский А.В. Психология. – М.: 2001.
- 10.Преподавание психологии в школе: 3-11-й классы. Учебно-метод. пособие/ Под ред. Дубровиной И.В. – М.: Издательство НПО "МОДЭК", 2007.
11. Психогимнастика в тренинге/ Под ред. Н. Ю. Хрящевой. –СПб: Ювента, 1999.Ратковски Н. Разреши себе творить. Артбуки, эскизные блокноты и путевые дневники /Натали Ратковски. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2013. – 336с.

Приложение №1

Календарный учебный график

Месяц	Дата проведения		Наименование темы, раздела	Количество часов	Примечание
сентябрь	план	факт			
			Раздел 1.Психические	24	

			процессы		
	16		Введение. Что изучает психология	2	
	23		Ощущение	2	
	30		Восприятие	2	
	7		Память	2	
октябрь	14		Виды памяти	2	
	21		Воображение	2	
	28		Внимание	2	
	4		Мышление	2	
ноябрь	11		Виды мышления	2	
	18		Речь	2	
	25		Эмоции	2	
	2		Воля	2	
декабрь	9		Раздел 2.Способности	10	
	16		Способности	2	
	23		Природа способностей	2	
	30		Общие способности	2	
	13		Специальные способности	2	
январь	20		Способности, талант и гениальность	2	
			Раздел 3. Темперамент и характер	10	
			Характер	2	

	27		Виды характера	2	
	3		Характер:особенности и рекомендация	2	
февраль	10		Темперамент.Виды.	2	
	17		Определение темперамента	2	
			Раздел 4.Психология общения. Человек в группе и коллективе	28	
	24		Психология общения. Внешний вид и лицо человека	2	
	3		Как люди воспринимают друг друга	2	
март	10		Психологические особенности человека и общение	2	
	17		Психологические особенности человека и общение	2	
	24		Виды общения	2	
	31		Виды общения	2	
	7		Понятия межличностных отношений	2	
апрель	14		Механизмы взаимопонимания	2	
	21		Я живу среди	2	

			людей		
	28		Человек в группе людей	2	
	5		Малая группа	2	
май	12		Большая группа	2	
	19		Конфликты и их разрешение	2	
	26		Итоговые занятия	2	
				72	

Приложение № 2

"Самооценка психических состояний" Айзенка

Предлагается описание различных психических состояний. Если это состояние часто наблюдается, то ставится 2 балла, если это состояние бывает, но изредка, то ставится 1 балл, если совсем не подходит - 0 баллов.

Обработка результатов. 1) Подсчитайте сумму баллов за каждую группу вопросов: I 1...10 вопрос - тревожность; II 11... 20 вопрос - фрустрация; III 21...29 вопрос - агрессивность; IV 31...40 вопрос - ригидность. Оценка и интерпретация баллов. I. Тревожность: 0...7 - не тревожны; 8...14 баллов - тревожность средняя, допустимого уровня; 15...20 баллов - очень тревожный.

II. Фрустрация (фрустрированность): 0...7 баллов - не имеете высокой самооценки, устойчивы к неудачам, не боитесь трудностей; 8...14 баллов - средний уровень, фрустрация имеет место; 15...20 баллов - у вас низкая

самооценка, вы избегаете трудностей, боитесь неудач, фрустрированы. III. Агрессивность: 0...7 баллов - вы спокойны, выдержаны; 8... 14 баллов - средний уровень агрессивности; 15...20 баллов - вы агрессивны, не выдержаны, есть трудности при общении и работе с людьми. IV. Ригидность: 0...7 баллов – ригидности нет, легкая переключаемого”, 8...14 баллов - средний уровень; 15...20 баллов - сильно выраженная ригидность, неизменность поведения, убеждений, взглядов, даже если они расходятся, не соответствуют реальной обстановке, жизни. Вам противопоказаны смена работы, изменения в семье. Описание состояний(Айзенк) I 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. II 11) Нередко мне кажутся безвыходными положения, из которых в1е-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. III 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. IV 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.

Вариант I Инструкция к тесту Каждый человек имеет определенные представления об идеале наиболее ценных свойств личности. На эти качества люди ориентируются в процессе самовоспитания. Какие качества вы более всего цените в людях? У разных людей эти представления неодинаковы, а потому не совпадают результаты самовоспитания. Какие же представления об идеале имеются у вас? Разобраться в этом вам поможет следующее задание, которое выполняется в два этапа. Этап 1 Разделите лист бумаги на четыре равные части, обозначьте каждую часть римскими цифрами I, II, III, IV. Даны четыре набора слов, характеризующих положительные качества людей. Вы должны в каждом наборе качеств выделить те, которые более значимы и ценны для вас лично, которым вы отдаете предпочтение перед другими. Какие это качества и сколько их – каждый решает сам. Внимательно прочитайте слова первого набора качеств. Выпишите в столбик наиболее ценные для вас качества вместе с их номерами, стоящими слева. Теперь приступайте ко второму набору качеств – и так до самого конца. В итоге вы должны получить четыре набора идеальных качеств. Чтобы создать условия для одинакового понимания качеств всеми участниками психологического обследования, приводим толкование этих качеств: I. Межличностные отношения, общение. 1. Вежливость – соблюдение правил приличия, учтивость. 2. Заботливость – мысль или действие, направленные к благополучию людей; попечение, уход. 3. Искренность – выражение подлинных чувств, правдивость, откровенность. 4. Коллективизм – способность поддерживать общую работу, общие интересы, коллективное начало. 5. Отзывчивость – готовность отозваться на чужие нужды. 6. Радужие

– сердечное, ласковое отношение, соединенное с гостеприимством, с готовностью чем-нибудь услужить. 7. Сочувствие – отзывчивое, участливое отношение к переживаниям, несчастью людей. 8. Тактичность – чувство меры, создающее умение вести себя в обществе, не задевать достоинства людей. 9. Терпимость – умение без вражды относиться к чужому мнению, характеру, привычкам, 10. Чуткость – отзывчивость, сочувствие, способность легко понимать людей. 11. Доброжелательность – желание добра людям, готовность содействовать их благополучию. 12. Приветливость – способность выражать чувство личной приязни. 13. Обаятельность – способность очаровывать, притягивать к себе. 14. Общительность – способность легко входить в общение. 15. Обязательность – верность слову, долгу, обещанию. 16. Ответственность – необходимость, обязанность отвечать за свои поступки и действия. 17. Откровенность – открытость, доступность для людей. 18. Справедливость – объективная оценка людей в соответствии с истиной. 19. Совместимость – умение соединять свои усилия с активностью других при решении общих задач. 20. Требовательность – строгость, ожидание от людей выполнения своих обязанностей, долга. II. Поведение 1. Активность – проявление заинтересованного отношения к окружающему миру и самому себе, к делам коллектива, энергичные поступки и действия. 2. Гордость – чувство собственного достоинства. 3. Добродушие – мягкость характера, расположение к людям. 4. Порядочность – честность, неспособность совершать подлые и антиобщественные поступки. 5. Смелость – способность принимать и осуществлять свои решения без страха. 6. Твердость – умение настоять на своем, не поддаваться давлению, непоколебимость, устойчивость. 7. Уверенность – вера в правильность поступков, отсутствие колебаний, сомнений. 8. Честность – прямота, искренность в отношениях и поступках. 9. Энергичность – решительность, активность поступков и действий. 10. Энтузиазм – сильное воодушевление, душевный подъем. 11. Добросовестность – честное выполнение своих обязанностей. 12.

Инициативность – стремление к новым формам деятельности. 13. Интеллигентность – высокая культура, образованность, эрудиция. 14. Настойчивость – упорство в достижении целей. 15. Решительность – непреклонность, твердость в поступках, способность быстро принимать решения, преодолевая внутренние колебания. 16. Принципиальность – умение придерживаться твердых принципов, убеждений, взглядов на вещи и события. 17. Самокритичность – стремление оценивать свое поведение, умение вскрывать свои ошибки и недостатки. 18. Самостоятельность – способность осуществлять действия без чужой помощи, своими силами. 19. Уравновешенность – ровный, спокойный характер, поведение. 20. Целеустремленность – наличие ясной цели, стремление ее достичь. III. Деятельность 1. Вдумчивость – глубокое проникновение в суть дела. 2. Деловитость – знание дела, предприимчивость, толковость. 3. Мастерство – высокое искусство в какой-либо области. 4. Понятливость – умение понять смысл, сообразительность. 5. Скорость – стремительность поступков и действий, быстрота. 6. Собранность – сосредоточенность, подтянутость. 7. Точность – умение действовать, как задано, в соответствии с образцом. 8. Трудолюбие – любовь к труду, общественно полезной деятельности, требующей напряжения. 9. Увлеченность – умение целиком отдаваться какому-либо делу. 10. Усидчивость – усердие в том, что требует длительного времени и терпения. 11. Аккуратность – соблюдение во всем порядка, тщательность работы, исполнительность. 12. Внимательность – сосредоточенность на выполняемой деятельности. 13. Дальновидность – прозорливость, способность предвидеть последствия, прогнозировать будущее. 14. Дисциплинированность – привычка к дисциплине, сознание долга перед обществом. 15. Исполнительность – старательность, хорошее исполнение заданий. 16. Любознательность – пытливость ума, склонность к приобретению новых знаний. 17. Находчивость – способность быстро находить выход из затруднительных положений. 18. Последовательность –

умение выполнять задания, действия в строгом порядке, логически стройно.

19. Работоспособность – способность много и продуктивно работать. 20. Скрупулезность – точность до мелочей, особая тщательность.

IV. Переживания, чувства

1. Бодрость – ощущение полноты сил, деятельности, энергии.
2. Бесстрашие – отсутствие страха, храбрость.
3. Веселость – беззаботно-радостное состояние.
4. Душевность – искреннее дружелюбие, расположенность к людям.
5. Милосердие – готовность помочь, простить из сострадания, человеколюбия.
6. Нежность – проявление любви, ласки.
7. Свободолюбие – любовь и стремление к свободе, независимости.
8. Сердечность – задушевность, искренность в отношениях.
9. Страстность – способность целиком отдаваться увлечению.
10. Стыдливость – способность испытывать чувство стыда.
11. Вздонованность – мера переживания, душевное беспокойство.
12. Восторженность – большой подъем чувств, восторг, восхищение.
13. Жалостливость – склонность к чувству жалости, состраданию.
14. Жизнерадостность – постоянство чувства радости, отсутствие уныния.
15. Любвеобильность – способность сильно и многих любить.
16. Оптимистичность – жизнерадостное мироощущение, вера в успех.
17. Сдержанность – способность удержать себя от проявления чувств.
18. Удовлетворенность – ощущение удовольствия от исполнения желаний.
19. Хладнокровность – способность сохранять спокойствие и выдержку.
20. Чувствительность – легкость возникновения переживаний, чувств, повышенная восприимчивость к воздействиям извне.

Этап II Внимательно рассмотрите качества личности, выписанные вами из первого набора, и найдите среди них такие, которыми вы обладаете реально. Обведите цифры при них кружком. Теперь переходите ко второму набору качеств, затем к третьему и четвертому. Обработка результатов теста Подсчитайте, сколько вы нашли у себя реальных качеств (Р). Подсчитайте количество идеальных качеств, выписанных вами (И; качества, выписанные на первом этапе), а затем вычислите их процентное отношение: $C = (P / И) * 100\%$. Уровни

самооценки Неадекватно низкий Низкий Ниже среднего Средний Выше среднего Высокий Неадекватно высокий Мужчины 0-10 11-34 35-45 46-54 55-63 64-66 67 Женщины 0-15 16-37 38-46 47-56 57-65 66-68 69

Вариант 2

Инструкция к тесту Внимательно прочтите набор из 20 качеств личности: аккуратность, доброта, жизнерадостность, настойчивость, ум, правдивость, принципиальность, самостоятельность, скромность, общительность, гордость, добросовестность, равнодушие, лень, зазнайство, трусость, жадность, подозрительность, эгоизм, нахальство. В столбик «идеал» под номером (рангом) 1 запишите то качество из вышеуказанных, которое вы более всего цените в людях, под номером 2 – то качество, которое цените чуть меньше и т. д., в порядке убывания значимости. Под номером 13 укажите то качество – недостаток – из вышеуказанных, которое вы легче всего могли бы простить людям (ведь, как известно, идеальных людей не бывает, у каждого есть недостатки, но какие-то вы можете простить, а какие-то – нет), под номером 14 – тот недостаток, который простить труднее и т. д., под номером 20 – самое отвратительное, с вашей точки зрения, качество людей. В столбик «Я» под (рангом) 1 запишите то качество из вышеуказанных, которое лично у вас сильнее всего развито (независимо от того, достоинство это или недостаток), под номером 2 – то качество, которое развито у вас чуть менее и т. д. в убывающем порядке, под последними номерами – те качества, которые у вас менее всего развиты или отсутствуют. Образец бланка к тесту Идеал

Я d = Идеал – Я d 2 Σ d 2 1 2 3 4 5 1 1 2 2 20 20

Обработка результатов теста

В колонке №3 респондент должен подсчитать разность номеров рангов по каждому выписанному качеству. Например: такое свойство как «аккуратность» в первой колонке (Идеал) стоит на 1 ранговом месте, а во второй (Я) – на 7; d будет равно 1-7=-6; такое качество как «принципиальность» и в первой, и во второй колонке стоит на 3 ранговом месте. В этом случае d будет равно 3-3=0; такое качество как «равнодушие» в первой колонке стоит на 20 ранговом месте, а во второй – на 2. В этом случае

d будет равно $20 - 2 = 18$ и т. д. В колонке №4 нужно подсчитать d^2 по каждому качеству. В колонке №5 подсчитывается сумма d^2 , то есть: $\Sigma d^2 = d_1^2 + d_2^2 + d_3^2 + \dots + d_{20}^2$; Необходимо подсчитать коэффициент ранговой корреляции по Спирмену: $R = 1 - 6\Sigma d^2 / (n^3 - n)$, где n – количество сравниваемых пар. В случае $n=20$ формула приобретает следующий вид: $R = 1 - 0,00075\Sigma d^2$. Значения R будут находиться в пределах $[-1; +1]$. Уровни самооценки: Неадекватно низкий, Низкий, Ниже среднего, Средний, Выше среднего, Высокий, Неадекватно высокий. Интерпретация результатов теста Самооценка может быть оптимальной и неоптимальной. При оптимальной, адекватной самооценке субъект правильно соотносит свои возможности и способности, достаточно критически относится к себе, стремится реально смотреть на свои неудачи и успехи, старается ставить перед собой достижимые цели, которые можно осуществить на деле. К оценке достигнутого он подходит не только со своими мерками, но и старается предвидеть, как к этому отнесутся другие люди: товарищи по работе и близкие. Иными словами, адекватная самооценка является итогом постоянного поиска реальной меры, т.е. без слишком большой переоценки, но и без излишней критичности к своему общению, поведению, деятельности, переживаниям. Такая самооценка является наилучшей для конкретных условий и ситуаций. К оптимальной относятся самооценки «высокий уровень» и «выше среднего уровня» (человек заслуженно ценит, уважает себя, доволен собой), а также «средний уровень» (человек уважает себя, но знает свои слабые стороны и стремится к самосовершенствованию, саморазвитию). Самооценка может быть неоптимальной – чрезмерно завышенной или слишком заниженной. На основе неадекватно завышенной самооценки у человека возникает неправильное представление о себе, идеализированный образ своей личности и возможностей, своей ценности для окружающих, для общего дела. В таких случаях человек идет на игнорирование неудач ради сохранения привычной

высокой оценки самого себя, своих поступков и дел. Происходит острое эмоциональное «отталкивание» всего, что нарушает представление о себе. Восприятие реальной действительности искажается, отношение к ней становится неадекватным – чисто эмоциональным. Рациональное зерно оценки выпадает полностью. Поэтому справедливое замечание начинает восприниматься как придирка, а объективная оценка результатов работы – как несправедливо заниженная. Неудача предстает как следствие чьих-то козней или неблагоприятно сложившихся обстоятельств, ни в коей мере не зависящих от действий самой личности. Человек с завышенной неадекватной самооценкой не желает признавать, что все это – следствие собственных ошибок, лени, недостатка знаний, способностей или неправильного поведения. Возникает тяжелое эмоциональное состояние – аффект неадекватности, главной причиной которого является стойкость сложившегося стереотипа завышенной оценки своей личности. Если же высокая самооценка пластична, меняется в соответствии с реальным положением дел – увеличивается при успехе и снижается при неудаче, то это может способствовать развитию личности, так как ей приходится прикладывать максимум усилий для достижения поставленных целей, развивать свои способности и волю. Самооценка может быть и заниженной, т. е. ниже реальных возможностей личности. Обычно это приводит к неуверенности в себе, робости и отсутствию дерзаний, невозможности реализовать свои способности. Такие люди не ставят перед собой труднодостижимых целей, ограничиваются решением обыденных задач, слишком критичны к себе. Слишком высокая или слишком низкая самооценка нарушают процесс самоуправления, искажают самоконтроль. Особенно это заметно в общении, где лица с завышенной и заниженной самооценкой выступают причиной конфликтов. При завышенной самооценке конфликты возникают из-за пренебрежительного отношения к другим людям и неуважительного обращения с ними, слишком резких и необоснованных

высказываний в их адрес, нетерпимости к чужому мнению, проявлению высокомерия и зазнайства. Низкая критичность к себе мешает им даже замечать, как они оскорбляют других высокомерием и непререкаемостью суждений. При заниженной самооценке конфликты могут возникать из-за чрезмерной критичности этих людей. Они очень требовательны к себе и еще более требовательны к другим, не прощают ни одного промаха или ошибки, склонны постоянно подчеркивать недостатки других. И хотя это делается из самых лучших побуждений, все же становится причиной конфликтов в силу того, что немногие могут терпеть систематическое «пиление». Когда в тебе видят только плохое и постоянно указывают на это, то возникает неприязнь к источнику таких оценок, мыслей и действий. Аффект неадекватности возникает как попытка лиц с завышенной самооценкой оградить себя от реальных обстоятельств и сохранить привычную самооценку. Это приводит к нарушению отношений с другими людьми. Переживание обиды и несправедливости позволяет чувствовать себя хорошо, оставаться на должной высоте в собственных глазах, считать себя пострадавшим или обиженным. Это возвышает человека в его собственных глазах и исключает недовольство собой. Потребность в завышенной самооценке удовлетворяется и отпадает необходимость изменить ее, т. е. вплотную заняться самоуправлением. Неизбежно возникают конфликты с людьми, которые имеют иные представления о данной личности, ее способностях, возможностях и ценности для общества. Аффект неадекватности – это психологическая защита, она является временной мерой, поскольку не решает главной задачи, а именно – коренного изменения неоптимальной самооценки, выступающей причиной возникновения неблагоприятных межличностных отношений. Данные методики позволяют решить еще несколько исследовательских и практических задач. Вот некоторые из них: I. Существует несколько форм активности человека: общение, поведение, деятельность, переживания. Личность можно рассматривать и как субъект самоуправления. Поскольку

одновременное осуществление всех этих форм активности затруднительно, то личность проявляет интерес к одной-двум сферам своей жизни. Действительно, каждый наблюдал людей, которые живут «в мире людей», «в замкнутом мире», «в мире дел» и «в мире чувств». Естественным будет предположить, что при выполнении методики люди выбирают больше качеств в той сфере, которая их больше интересует. Это и позволяет узнать, в какой области лежат их интересы, их предпочтения. С этой целью нужно подсчитать, сколько было выписано «идеальных» качеств по каждому из четырех блоков и сравнить между собой полученные числа. Ведущим будет тот уровень активности человека, где больше всего собрано «идеальных» и «реальных» качеств, а также их процентное отношение. II. Можно получить представление о ценностных ориентирах какой-либо группы, отличающейся от других по возрасту, полу, профессии; для этого нужно подсчитать, сколько человек выбрало то или иное качество и с каким рангом значимости. Если это число перевести в проценты, то открывается интересная возможность сравнивать между собой группы по предпочтению свойств личности, по степени важности для нее отдельных свойств. Ранжирование этих свойств по количеству людей, выбравших это свойство, показывает, какое место принадлежит ему в целостной системе представлений о личности. III. Можно получить представление о том, чем отличается каждый конкретный человек от других людей по своим ценностным ориентирам. Для этого нужно создать усредненный «портрет» ценностных ориентации группы, в которую он входит. Затем нужен качественный анализ выбранных им качеств и тех свойств личности, которые чаще всего встречаются в группе в целом. Так, на фоне групповых предпочтений удастся выявить индивидуальные особенности.

Методика «Несуществующее животное»

Цель: Диагностика эмоциональных особенностей личности, агрессивности, сферы общения. Возрастной диапазон Методика применяется, начиная со старшего дошкольного возраста. Общая характеристика методики Метод исследования построен на теории психомоторной связи. Для регистрации состояния психики используется исследование моторики (в частности, моторики рисующей доминантной правой руки, зафиксированной в виде графического следа движения, рисунка). По И.М.Сеченову, «всякое представление, возникающее в психике, любая тенденция, связанная с этим представлением, заканчивается движением» (буквально - «Всякая мысль заканчивается движением»). Если реальное движение по какой-то причине не осуществляется, то в соответствующих группах мышц суммируется определенное напряжение энергии, необходимой для осуществления ответного движения (на представление - мысль). Так, например, образы и мысли-представления, вызывающие страх, стимулируют напряжение в группах ножной мускулатуры и в мышцах рук, что оказалось бы необходимым в случае ответа на страх бегством или защитой с помощью рук - ударить, заслониться. Тенденция движения имеет направление в пространстве: удаление, приближение, наклон, выпрямление, подъем, падение. При выполнении рисунка лист бумаги (либо полотно картины) представляет собой модель пространства и, кроме состояния мышц, фиксирует отношение к пространству, т.е. возникающую тенденцию. Пространство, в свою очередь, связано с эмоциональной окраской переживания и временным периодом: настоящим, прошлым, будущим. Связано оно также с действенностью или идеально-мыслительным планом работы психики. Пространство, расположенное сзади и слева от субъекта, связано с прошлым периодом и бездейтельностью (отсутствием активной связи между мыслью-представлением, планированием и его осуществлением). Правая сторона, пространство спереди и вверху связаны с будущим периодом и действенностью. На листе (модели пространства) левая

сторона и низ связаны с отрицательно окрашенными и депрессивными эмоциями, с неуверенностью и пассивностью. Правая сторона (соответствующая доминантной правой руке) - с положительно окрашенными эмоциями, энергией, активностью, конкретностью действия. Помимо общих закономерностей психомоторной связи и отношения к пространству при толковании материала теста используются теоретические нормы оперирования с символами и символическими геометрическими элементами и фигурами. По своему характеру тест «Несуществующее животное» относится к числу проективных. Для статистической проверки или стандартизации результат анализа может быть представлен в описательных формах. По составу данный тест - ориентировочный как единственный метод исследования обычно не используется и требует объединения с другими методами в качестве батарейного инструмента исследования. Материал для тестирования: лист бумаги А4 (либо близкий по размеру к формату); цветные карандаши. Инструкция. Лист бумаги предлагают использовать целиком (а не сгибают пополам), дают его в руки испытуемому (чтобы он сам выбрал, в какой плоскости рисовать) и не делают на нем никаких надписей. Комментарий к заданию: «Придумай и нарисуй несуществующее животное или любое другое существо, которого нет в природе. Это существо не должно быть персонажем из сказки или мультфильма, ты его должен придумать сам. Придумай для него несуществующее имя». После окончания рисования ребенку задают вопросы: Где живет это существо (какое у него жилище)? Чем оно питается? С кем оно живет (семьей, стадом, в одиночку)? Как оно себя ведет при опасности, например, если на него нападают? Кто его враги? Кто (из живущих на Земле) его друзья? Что ему нужно для полного счастья? Показатели и интерпретация Положение на рисунке. В норме рисунок расположен по средней линии вертикально поставленного листа. Лист бумаги лучше всего взять белый или слегка кремовый, не глянцевый. Пользоваться карандашом средней мягкости; ручкой и фломастером рисовать нельзя.

Положение рисунка ближе к верхнему краю листа (чем ближе, тем более выражено) трактуется как высокая самооценка, как недовольство своим положением в социуме, недостаточностью признания со стороны окружающих, как претензия на продвижение и признание, тенденция к самоутверждению. Положение рисунка в нижней части - обратная тенденция: неуверенность в себе, низкая самооценка, подавленность, нерешительность, незаинтересованность в своем положении в социуме, в признании, отсутствие тенденции к самоутверждению. Центральная смысловая часть фигуры (голова или замещающая ее деталь). Голова повернута вправо - устойчивая тенденция к деятельности, действенности: почти все, что обдумывается, планируется - осуществляется или, по крайней мере, начинает осуществляться (если даже и не доводится до конца). Испытуемый активно переходит к реализации своих планов, наклонностей. Голова повернута влево - тенденция к рефлексии, к размышлениям. Это не человек действия: лишь незначительная часть замыслов реализуется или хотя бы начинает реализовываться. Нередко также боязнь перед активным действием и нерешительность. (Вариант: отсутствие тенденции к действию или боязнь активности - следует решить дополнительно.) Положение «анфас», т.е. голова направлена на рисующего (на себя), трактуется как эгоцентризм. Повышенная тревожность часто отражается в избыточном количестве органов чувств. Тревожный человек сам повышенно чувствителен к возможным опасностям и поэтому наделяет повышенной чувствительностью свои создания. На голове расположены детали, соответствующие органам чувств - уши, рот, глаза. Значение детали «уши» - прямое: заинтересованность в информации, значимость мнения окружающих о себе. Дополнительно по другим показателям и их сочетанию определяется, предпринимает ли испытуемый что-либо для завоевания положительной оценки или только продуцирует на оценки окружающих соответствующие эмоциональные реакции (радость, гордость, обида, огорчение), не изменяя

своего поведения. Приоткрытый рот в сочетании с языком при отсутствии прорисовки губ трактуется как большая речевая активность (болтливость), в сочетании с прорисовкой губ - как чувственность; иногда и то и другое вместе. Открытый рот без прорисовки языка и губ, особенно зачерченный, трактуется как легкость возникновения опасений и страхов, недоверия. Рот с зубами - вербальная агрессия, в большинстве случаев - защитная (огрызается, задирается, грубит в ответ на обращение к нему отрицательного свойства, осуждение, порицание). Для детей и подростков характерен рисунок зачерченного рта округлой формы (боязливость, тревожность). Особое значение придают глазам. Это символ присущего человеку переживания страха: подчеркивается резкой прорисовкой радужки. Обратить внимание на наличие или отсутствие ресниц. Ресницы – истероидно – демонстративные манеры поведения; для мужчин: женственные черты характера с прорисовкой зрачка и радужки совпадают редко. Ресницы - также заинтересованность в восхищении окружающих внешней красотой и манерой одеваться, придание этому большого значения. Увеличенный (в соответствии с фигурой в целом) размер головы говорит о том, что испытуемой ценит рациональное начало (возможно, и эрудицию) в себе и окружающих. На голове также бывают расположены дополнительные детали: например, рога - защита, агрессия. Определить по сочетанию с другими признаками - когтями, щетиной, иглами - характер этой агрессии: спонтанная или защитно-ответная. Несущая, опорная часть фигуры (ноги, лапы, иногда - постамент). Рассматривается основательность этой части по отношению к размерам всей фигуры и по форме: а) основательность, обдуманность, рациональность принятия решения, пути к выводам, формирование суждения, опора на существенные положения и значимую информацию; б) поверхностность суждений, легкомыслие в выводах и неосновательность суждений, иногда импульсивность принятия решения (особенно при отсутствии или почти отсутствии ног). Необходимо обратить внимание на характер соединения ног

с корпусом: соединение точно, тщательно или небрежно, слабо соединены или не соединены вовсе - это характер контроля за своими рассуждениями, выводами, решениями. Однотипность и однонаправленность формы ног, лап, любых элементов опорной части - конформность суждений и установок в принятии решений, их стандартность, банальность. Разнообразие в форме и положении этих деталей - своеобразие установок и суждений, самостоятельность и небанальность; иногда даже творческое начало (соответственно необычности формы) или инакомыслие (ближе к патологии). Части, поднимающиеся над уровнем фигуры, могут быть функциональными или украшающими: крылья, дополнительные ноги, щупальца, панцирь, перья, бантики, цветково - функциональные детали - энергия охвата разных областей человеческой деятельности, уверенность в себе, «самораспространение» с неделикатным и неразборчивым притеснением окружающих, любознательность, желание участвовать как можно в большем числе дел окружающих, завоевание себе места под солнцем, увлеченность своей деятельностью, смелость предприятий. Украшающие детали - демонстративность, склонность обращать на себя внимание окружающих, манерность (например, лошадь или ее несуществующее подобие в султанах из павлиньих перьев). Хвосты. Выражают отношение к собственным действиям, решениям, выводам, к своей вербальной продукции. Хвосты повернуты вправо - отношение к своим действиям и поведению. Влево - отношение к своим мыслям, решениям; к упущенным возможностям, к собственной нерешительности. Положительная или отрицательная окраска этого отношения выражена направлением хвостов вверх (уверенно, положительно, бодро) или падающим движением вниз (недовольство собой, сомнение в собственной правоте, сожаление о сделанном, сказанном, раскаяние и т. п.). Обратить внимание на хвосты, состоящие из нескольких, иногда повторяющихся, звеньев, на особенно пышные хвосты, особенно длинные и иногда разветвленные. Контур фигуры. Анализируются по наличию или

отсутствию выступов (типа щитов, панцирей, игл), прорисовки и затемнения линии контура. Это защита от окружающих, агрессивная - если она выполнена в острых углах; со страхом и тревогой - если имеет место затемнение, «запачкивание» контурной линии; с опасением, подозрительностью - если поставлены щиты, «заслоны», линия удвоена. Направленность такой защиты - соответственно пространственному расположению: верхний контур фигуры - против вышестоящих, против лиц, имеющих возможность наложить запрет, ограничение, осуществить принуждение, т.е. против старших по возрасту, родителей, учителей, начальников, руководителей; - нижний контур - защита против насмешек, непризнания, отсутствия авторитета у нижестоящих подчиненных, младших, боязнь осуждения; боковые контуры - недифференцированная опасливость и готовность к самозащите любого порядка и в разных ситуациях; - то же самое - элементы «защиты», расположенные не по контуру, а внутри контура, на самом корпусе животного. Справа - больше в процессе деятельности (реальной). Слева - больше защита своих мнений, убеждений, вкусов. Характер линий: Характер линий рисунка - самый главный критерий, по которому выявляются тревожные или состояние тревоги. В случае, если для рисования используется не единая линия, а линия, состоящая из множества маленьких, коротеньких пунктирчиков, можно говорить о высоком уровне тревожности. Многократное обведение это тоже тревожность - испытуемый не уверен, хорошо ли он нарисовал и пытается исправить. Это может быть также навязчивое состояние, когда он не может успокоиться и все время обводит. Слабый нажим или паутинная, еле видная линия - либо человек очень уставший, астеничный, утомленный и это одно. Или это может быть проявление закрытости - он хочет, чтобы его животное было минимально видно. А еще это неуверенность в собственном «Я» и это отражается в слабой линии животного - он точно не знает, какой он и расплывается в тумане. То есть он может быть больной, неуверенный в собственном «Я» и

закрытым. Целостность контура - если контур очень хорошо обведен и подчеркнут это означает, что человек защищает свое внутреннее пространство. Если разрывы в контуре животного существуют, то предполагается, что в некоторых аспектах есть слияние, смешение внешнего и внутреннего или нарушение границ - человек может быть очень сильно зависим от средовых воздействий, либо человек полностью сливается с социумом и не чувствует собственного «Я». Если присутствует «волосатость», то мы понимаем, что нет границ между внешним и внутренним. Следует обратить внимание на резко продавленные линии, видимые даже на обратной стороне листа (судорожный, высокий тонус мышц рисующей руки) - резкая тревожность. Обратить внимание также на то, какая деталь, какой символ выполнен таким образом (т.е. к чему привязана тревога). Наличие штриховки, закрашивания: показатель субъективной трудности выполнения отдельного элемента рисунка. Тематически животные делятся на угрожаемых, угрожающих, нейтральных (подобия льва, бегемота, волка или птицы, улитки, муравья, либо белки, собаки, кошки). Это отношение к собственной персоне и к своему «Я», представление о своем положении в мире, как бы идентификация себя по значимости (с зайцем, букашкой, слоном, собакой и т.д.). В данном случае рисуемое животное - представитель самого рисующего. Степень агрессивности выражена количеством, расположением и характером углов в рисунке. Особенно весомы в этом отношении прямые символы агрессии - когти, зубы, клювы. Фигура круга (особенно ничем не заполненного) символизирует и выражает тенденцию к скрытности, замкнутость, закрытость своего внутреннего мира, нежелание давать сведения о себе окружающим, наконец, нежелание подвергаться тестированию. Такие рисунки обычно дают очень ограниченное количество данных для анализа. Обратить внимание на случаи вмонтирования механических частей в тело «животного» - постановка животного на постамент, тракторные или танковые гусеницы, треножник;

прикрепление к голове пропеллера, винта; вмонтирование в глаз электролампы, в тело и конечности животного - рукояток, клавиш и антенн. Это наблюдается чаще у больных шизофренией и глубоких шизоидов. Низкий уровень агрессивности Показателем отсутствия тенденций к агрессивности служит отсутствие агрессивной символики (орудий нападения) в основном рисунке. Повышенная агрессивность Один из наиболее распространенных признаков повышенной агрессивности в рисунке несуществующего животного - это наличие острых выступов и выростов, независимо от того, что они изображают (рога, уши, щупальца, клешни). Склонность к вербальной агрессии. В рисунке несуществующего животного склонность к вербальной агрессии, как и в рисунке человека, выражается в подчеркивании зубов. Часто зубы сочетаются с преувеличенным размером рта. Боязнь агрессии и защитная агрессия Помимо уровня собственной агрессивности в рисунке несуществующего животного проявляется отношение к возможной агрессии со стороны окружающих. Боязнь нападения приводит к стремлению защитить придуманное животное. В качестве защиты может быть изображен панцирь. Очень широко распространено изображение игл, как у дикобраза, или колючек. Боязнь агрессии отражается в широко расставленных руках с очень большими кистями (высокая неудовлетворенная потребность в общении), пустых глазах. Для боязни агрессии характерны описание гигантских размеров животного и желание стать еще больше. Стремление к повышению чувствительности - характерный признак тревоги, опасений. Защитная агрессия не всегда оказывается столь безобидной. Нередки случаи, когда она активно проявляется на поведенческом уровне. Несмотря на то, что сам человек воспринимает ее как защитную, в действительности она может становиться опережающей: ожидая нападения (возможно, безо всяких оснований), человек спешит заранее напасть первым. Невротическая агрессия Невротическая агрессия, как и защитная, представляет собой ответную реакцию на неблагоприятную внешнюю

ситуацию. Однако это значительно более обобщенная реакция, чем защитная агрессия: она направлена не непосредственно на источник потенциальной угрозы, а на все окружение. В таких случаях говорят, что человек из-за своих неудач зол на весь мир. Признаком невротической агрессии в тесте «Несуществующее животное» служит сочетание невротических и агрессивных проявлений. Штриховка с сильным нажимом говорит о высокой тревожности и эмоциональной напряженности. Особая тщательность штриховки позволяет предположить, что человек отличается высоким уровнем ригидности. Тщательно подчеркнутый контур - свидетельство высокого уровня контроля. Показателем хорошего контроля принято считать также изображение длинной шеи. Следовательно, невротическая симптоматика не должна быть особенно заметна в поведении человека, так как на уровне внешних проявлений она тормозится, благодаря повышенному самоконтролю. Показатели типично невротической тематики: эмоционально неприятное место жизни - болото (также трактуется указание на то, что животное живет в грязи, в тине). Упоминание неприятной пищи - червей (аналогично трактуется питание слизняками, мусором и т.п.). И, наконец, для невротического состояния типичны определенные виды страхов - невротические страхи. К ним относятся, в частности, страх перед мелкими животными (насекомыми, мышами и т.п.) и боязнь змей. Наличие таких страхов может проявиться при ответе на вопрос, чего животное боится или при описании его врагов. Например, если весь рисунок закрашен ровным серым тоном, а отдельные части рисунка стерты и переделаны, то это признаки высокой тревоги. Наблюдается стремление защититься от возможной угрозы (шипы на теле и на хвосте). Грубое искажение формы глаз - один из показателей невротизации. Описание такого способа питания, как высасывание крови жертв, часто встречается у людей, склонных к невротической агрессии.

МЕТОДИКА ДИАГНОСТИКИ КОММУНИКАТИВНОЙ УСТАНОВКИ

В. В. БОЙКО

Инструкция: Вам надо прочитать каждое из предложенных ниже суждений и ответить «да» или «нет», выражая согласие или несогласие с ними. Рекомендуем воспользоваться листом бумаги, на котором фиксируется номер вопроса и ваш ответ; затем, по ходу дальнейших наших пояснений, обращайтесь к своей записи. Будьте внимательны и искренни: Вопросы: 1. Мой принцип в отношениях с людьми: доверяй, но проверяй. 2. Лучше думать о человеке плохо и ошибиться, чем наоборот (думать хорошо и ошибиться). 3. Высокопоставленные должностные лица, как правило, ловкачи и хитрецы. 4. Современная молодежь разучилась испытывать глубокое чувство любви. 5. С годами я стал более скрытным, потому что часто приходилось расплачиваться за свою доверчивость. 6. Практически в любом коллективе присутствует зависть или подсиживание. 7. Большинство людей лишено чувства сострадания к другим. 8. Большинство работников на предприятиях и в учреждениях старается прибрать к рукам все, что плохо лежит. 9. Подростки в большинстве своем сегодня воспитаны хуже, чем когда бы то ни было. 10. В моей «жизни часто встречались циничные люди. 11. Бывает так: делаешь добро людям, а потом жалеешь об этом, потому что они платят неблагодарностью. 12. Добро должно быть с кулаками. 13. С нашим народом можно построить счастливое общество в недалеком будущем. 14. Неумных вокруг себя видишь чаще, чем умных. 15. Большинство людей, с которыми приходится иметь деловые отношения, разыгрывают из себя порядочных, но по сути они иные. 16. Я очень доверчивый человек. 17. Правы те, кто считает: надо больше бояться людей, а не зверей. 18. Милосердие в нашем обществе в ближайшем будущем останется иллюзией. 19. Паша действительность делает человека стандартным, безликим. 20. Воспитанность в моем окружении на работе — редкое качество. 21.

Практически я всегда останавливаюсь, чтобы дать по просьбе прохожего жетон для телефона-автомата в обмен на деньги. 22. Большинство людей пойдет на безнравственные поступки ради личных интересов. Райгородский Д. Я. Практическая психодиагностика. Методики и тесты. Учебное пособие.-Самара: Издательский Дом «БАХРАХ», 1998-672 с. 23. Люди, как правило, безынициативны в работе. 24. Пожилые люди в большинстве показывают свою озлобленность каждому. 25. Большинство людей на работе любят посплетничать друг о друге. Обработка: ПРИЗНАКИ НЕГАТИВНОЙ УСТАНОВКИ 1. Завуалированная жестокость в отношениях к людям, в суждениях о них. Вернитесь, пожалуйста, к вопросам, на которые вы отвечали в самом начале раздела. О завуалированной жестокости в отношениях к людям свидетельствуют такие варианты ответов (в скобках указывается количество баллов, начисляемых за соответствующий вариант): 1 — да (3), 6 - да (3), 11 - да (7), 16 - нет (3), 21 - нет (4). Максимально можно набрать 20 баллов. Сколько получилось у вас? Чем больше заработанных очков, тем отчетливее выражена завуалированная жестокость в отношении к людям. 2. Открытая жестокость в отношениях к людям. Личность не скрывает и не смягчает свои негативные оценки и переживания по поводу большинства окружающих: выводы о них резкие, однозначные и сделаны, возможно, навсегда. Об открытой жестокости вы можете судить по таким вопросам из выше приведенного опросника: 2 - да (9), 7 - да (8), 12 - да (10), 17 - да (10), 22 - да (8). Сколько у вас баллов из 45 возможных? 3. Обоснованный негативизм в суждениях о людях. Таковой выражается в объективно обусловленных отрицательных выводах о некоторых типах людей и отдельных сторонах взаимодействия. Обоснованный негативизм обнаруживается в таких вопросах и вариантах ответов: 3 - да (1), 8 - да (1), 13 - нет (1), 18 — да (1), 23 — да (1). Максимальное число баллов — 5, набрать их не считается зазорным. Однако обращает на себя внимание особый тип опрашиваемых. Они демонстрируют весьма выраженную жестокость -

завуалированную или открытую, либо и ту, и другую сразу, но в то же время словно носят розовые очки: то что вызывает обоснованный негативизм, не замечают.

4. Брюзжание, то есть склонность делать необоснованные обобщения негативных фактов в области взаимоотношений с партнерами и в наблюдении за социальной действительностью. О наличии такого компонента в негативной установке свидетельствуют следующие вопросы из упомянутого опросника: 4 - да (2), 9 - да (2), 14 - да (2), 19 - да (2), 24 - да (2). Максимальное количество баллов - 10. А как обстоит с брюзжанием у вас?

5. Негативный личный опыт общения с окружающими. Данный компонент установки показывает, в какой мере вам везло в жизни на ближайший круг знакомых и партнеров по совместной деятельности (в предыдущих показателях оценивались скорее общие ситуации). О Райгородский Д. Я. Практическая психодиагностика. Методики и тесты. Учебное пособие.-Самара: Издательский Дом «БАХРАХ», 1998-672 с. негативном личном опыте контактов свидетельствуют вопросы: 5 — да (5), 10 - да (5), 15 - да (5), 20 - да (4), 25 - да (1). Сколько баллов набрали вы из 20 максимально возможных? Подведем итоги: Негативная коммуникативная установка

Показатели	максимум	баллов	вами	полученные	баллы	процент	от	максимума
Завуалированная жестокость	20							
Открытая жестокость	45							
Обоснованный негативизм	5							
Брюзжание	10							
Негативный опыт общения	20							
Всего:	100							

Какой суммарный балл получен вами, если учесть все показатели негативной коммуникативной установки? Для сравнения приведем данные обследованных нами групп (N — число опрошенных). Коммуникативная установка - % к максимуму баллов компонента

Компоненты	установки	Медсестры	N=107	Врачи	N=58	Воспитатели	N=37
Завуалированная жестокость	52,9	35,0	38,9	33,6	19,0	23,1	
Открытая жестокость	59,0	44,4	56,2	32,2	15,6	20,5	
Обоснованный негативизм	34,8	24,0	19,5	42,0	27,4	31,6	
Брюзжание							
Негативный опыт общения							
Всего:							

Если вы получили балл выше общего среднего — 33, это свидетельствует о наличии выраженной

негативной коммуникативной установки, которая, по всей вероятности, неблагоприятно сказывается на самочувствии партнеров. Энергетику негативной коммуникативной установки невозможно скрыть от сенсорных систем партнера. Проблемы появятся даже в том случае, если вы стараетесь тщательно маскировать свой негативный настрой по отношению к окружающим, например, на работе. Дело в том, что когда вы заставляете себя сдерживаться, быть корректным, возникает постоянное напряжение. С точки зрения этики, возможно, все обстоит безукоризненно, однако расплачиваться за это приходится высокой психологической ценой: рано или поздно состояние напряжения приведет к стрессу, нервному срыву, не исключено, что разрядка Райгородский Д. Я. Практическая психодиагностика. Методики и тесты. Учебное пособие.-Самара: Издательский Дом «БАХРАХ», 1998-672 с. время от времени происходит за пределами работы — в семье, в общении с приятелями или в общественных местах, что тоже малопривно. 1) Уровень ситуативной коммуникативной толерантности — фиксируется в отношениях данной личности к конкретному другому человеку, например, к брачному партнеру, коллеге, пациенту, случайному попутчику. Низкий уровень ситуативной толерантности проявляется, например, в высказываниях: «терпеть не могу этого человека», «он меня раздражает своим присутствием», «меня трясет от него», «меня все в нем возмущает». О высоком уровне свидетельствуют выражения типа: «мне очень импонирует этот деловой партнер», «с этим человеком легко общаться». О среднем уровне говорят высказывания типа: «не все я принимаю в этом человеке», «иногда он невыносим», «кое-что меня в нем раздражает»; 2) уровень типологической коммуникативной толерантности — выявляется в отношениях человека к собирательным типам личностей или группам людей, например, к представителям конкретной нации, социального слоя, профессии. Определенная энергия эмоций выражается во взаимодействии с конкретными человеческими типами. Низкий уровень типологической толерантности

заклучен, например, в словах: «меня раздражает такой тип людей», «я не стал бы жить в одной комнате с нацменом», «лучше не иметь дела с клиентами - пенсионерами». Средний уровень проступает в оборотах речи: «такие работники вызывают противоречивые чувства», «если захотеть, его можно вытерпеть в качестве партнера». О высоком уровне типологической толерантности свидетельствуют выражения: «обычно представители этой нации — хорошие люди», «обожаю такой тип мужчин»; 3) уровень профессиональной толерантности — проявляется в отношениях к собирательным типам людей, с которыми приходится иметь дело по роду деятельности. В этом случае дополнительная энергия эмоций обнаруживается у личности, главным образом в рабочей обстановке. Так можно говорить о терпимости врача или медсестры в отношениях с больными — капризными, преувеличивающими тяжесть заболевания, нарушающими больничный режим и т. п. У стюардесс есть понятие «хороший» или «плохой» пассажир, у официантов, парикмахеров, водителей такси — «хороший» или «плохой» клиент; 4) уровень общей коммуникативной толерантности — в нем просматриваются тенденции отношения к людям в целом, тенденции, обусловленные жизненным опытом, установками, свойствами характера, нравственными принципами, состоянием психического здоровья человека. Общая коммуникативная толерантность в значительной мере предопределяет прочие ее формы — ситуативную, типологическую, профессиональную. Как же узнать, в какой мере вы способны проявлять терпимость к другим? Об этом свидетельствуют определенные поведенческие признаки и умонастроения. О низком уровне общей коммуникативной толерантности Райгородский Д. Я. Практическая психодиагностика. Методики и тесты. Учебное пособие.-Самара: Издательский Дом «БАХРАХ», 1998-672 с. свидетельствуют следующие особенности поведения: 1. Вы не умеете, либо не хотите понимать или принимать индивидуальность других людей. Индивидуальность другого это прежде всего то, что составляет особенное в

нем: данное от природы, воспитанное, усвоенное в среде обитания. Мера несовпадения личностных подструктур партнеров и составляет различия их индивидуальностей. Проверьте себя: насколько вы способны принимать или не принимать индивидуальность встречающихся вам людей. Ниже приводятся суждения, воспользуйтесь оценками от 0 до 3 баллов, чтобы выразить, сколь верны они по отношению лично к вам: 0 баллов — совсем неверно, 1 — верно в некоторой степени, 2 — верно в значительной степени, 3 — верно в высшей степени. Закончив оценку суждений, подсчитайте число полученных баллов, но будьте искренни: 1. Медлительные люди обычно действуют мне на нервы. 2. Меня раздражают суетливые, непоседливые люди. 3. Шумные детские игры переношу с трудом. 4. Оригинальные, нестандартные, яркие личности чаще всего действуют на меня отрицательно. 5. Безупречный во всех отношениях человек насторожил бы меня. Всего: баллы 2. Оценивая поведение, образ мыслей или отдельные характеристики людей, вы рассматриваете в качестве эталона самого себя. В этом случае вы отказываете партнеру в праве на индивидуальность и, словно в прокрустово ложе, втискиваете партнера в ту или иную подструктуру своей личности. Более того, в прямом или завуалированном виде вы считаете себя «истиной в последней инстанции», судите о партнерах, руководствуясь своими привычками, установками и настроениями. Проверьте себя: нет ли у вас тенденции оценивать людей, исходя из собственного Я. Мету согласия с суждениями, как и в предыдущем случае, выражайте в баллах от 0 до 3: 1. Меня обычно выводит из равновесия несообразительный собеседник. 2. Меня раздражают любители поговорить. 3. Я бы тяготился разговором с безразличным для меня попутчиком в поезде, самолете, если он проявит инициативу. 4. Я бы тяготился разговорами случайного попутчика, который уступает мне по уровню знаний и культуры. 5. Мне трудно найти общий язык с партнерами иного интеллектуального уровня, чем у меня. Всего: баллы 3. Вы категоричны или консервативны в оценках людей. Таким способом вы

регламентируете проявление индивидуальности партнеров и требуете от них предпочтительного для себя однообразия, которое Райгородский Д. Я. Практическая психодиагностика. Методики и тесты. Учебное пособие.-Самара: Издательский Дом «БАХРАХ», 1998-672 с. соответствует вашему внутреннему миру — сложившимся ценностям и вкусам. Проверьте себя: в какой мере категоричны или консервативны ваши оценки в адрес окружающих: 1. Современная молодежь вызывает неприятные чувства своим внешним видом (прически, косметика, наряды). 2. Так называемые «новые русские» обычно производят неприятное впечатление либо бескультурьем, либо рвачеством. 3. Представители некоторых национальностей в моем окружении откровенно не симпатичны мне. 4. Есть тип мужчин (женщин), который я не выношу. 5. Терпеть не могу деловых партнеров с низким профессиональным уровнем. 4. Вы не умеете скрывать или хотя бы сглаживать неприятные чувства, возникающие при столкновении с некоммуникабельными качествами у партнеров. Качества личности партнера, которые определяют положительный эмоциональный фон общения с ним, назовем коммуникабельными, а качества партнера, вызывающие негативное отношение к нему — некоммуникабельными. Человек с низким уровнем общей коммуникативной толерантности обычно демонстрирует неуправляемые отрицательные реакции в ответ на некоммуникабельные качества партнера. Неприятие в другом чаще всего вызывают некоммуникабельные типы лиц, некоммуникабельные черты личности и некоммуникабельные манеры общения. Проверьте себя: в какой степени вы умеете скрывать или сглаживать неприятные впечатления при столкновении с некоммуникабельными качествами людей (степень согласия с суждениями оценивайте от 0 до 3 баллов): баллы 1. Считаю, что на грубость надо отвечать тем же. 2. Мне трудно скрыть, если человек мне чем-либо неприятен. 3. Меня раздражают люди, стремящиеся в споре настоять на своем. 4. Мне неприятны самоуверенные люди. 5. Обычно мне трудно удержаться от замечания в адрес

озлобленного или нервного человека, который толкается в транспорте. Всего:

5. Вы стремитесь переделать, перевоспитать своего партнера. В сущности, вы беретесь за непосильную задачу — вознамерились изменить ту или иную подструктуру личности, обновить, переподчинить или заменить ее элементы. Попытки перевоспитать партнера проявляются в жесткой или мягкой форме, но в любом случае, они встречают его сопротивление. Жесткая форма отмечается, например, в привычке читать мораль, поучать, укорять в нарушении правил этики. Мягкая сводится к требованиям соблюдать правила поведения и сотрудничества, к замечаниям по разным поводам. Райгородский Д. Я. Практическая психодиагностика. Методики и тесты. Учебное пособие.-Самара: Издательский Дом «БАХРАХ», 1998-672 с. Проверьте себя: есть ли у вас склонность переделывать и перевоспитывать партнера (оценка суждений от 0 до 3 баллов):

6. Вам хочется подогнать партнера под себя, сделать его удобным. баллы

1. Я имею привычку поучать окружающих. 2. Невоспитанные люди возмущают меня. 3. Я часто ловлю себя на том, что пытаюсь воспитывать кого-либо. 4. Я по привычке постоянно делаю кому-либо замечания. 5. Я люблю командовать близкими. _____

Всего: В данном случае вы как бы «обтесываете» те или иные качества личности партнера, стремясь регламентировать его поступки или добиться сходства с собой, настаиваете на принятии вашей точки зрения, оценивая партнера, исходите из своих обстоятельств и т. д. Проверьте себя: в какой степени вы склонны подгонять партнеров под себя, делать их удобными (оценка суждений от 0 до 3 баллов): баллы

1. Меня раздражают старики, когда в час пик они оказываются в городском транспорте или в магазинах. 2. Жить в номере гостиницы с посторонним человеком для меня просто пытка. 3. Когда партнер не соглашается в чем-то с моей правильной позицией, то обычно это раздражает меня. 4. Я проявляю нетерпение, когда мне возражают. 5. Меня раздражает, если партнер делает что-то по-своему, не так, как мне того хочется. Всего:

7. Вы не умеете прощать другому его ошибки, неловкость,

непреднамеренно причиненные вам неприятности. Это означает, что ваше сознание «застревает» на различиях между личностными подструктурами — вашей и партнера. Таков источник взаимных обид, стремления усложнить отношения с партнером, придавать особый неприятный смысл его поступкам и словам. Проверьте себя: свойственна ли вам такая тенденция поведения (оценка суждений от 0 до 3 баллов): 1. Обычно я надеюсь, что моим обидчикам достанется по заслугам. 2. Меня часто упрекают в ворчливости. 3. Я долго помню нанесенные мне обиды теми, кого я ценю или уважаю. 4. Нельзя прощать сослуживцам бестактные шутки. 5. Если деловой партнер непреднамеренно заденет мое самолюбие, я на него тем не менее обижусь. Всего: баллы 8. Вы нетерпимы к физическому или психическому дискомфорту, в Райгородский Д. Я. Практическая психодиагностика. Методики и тесты. Учебное пособие.-Самара: Издательский Дом «БАХРАХ», 1998-672 с. котором оказался партнер. Такое наблюдается в тех случаях, когда партнер недомогает, жалуется, капризничает, нервничает или ищет соучастия и сопереживания. Человек с низким уровнем коммуникативной толерантности — душевно черствый и поэтому либо не замечает подобных состояний, либо они его раздражают, по крайней мере, вызывают осуждение. При этом он игнорирует то, что сам тоже бывает в дискомфортных состояниях и обычно рассчитывает на понимание и поддержку окружающих. Проверьте себя: в какой степени вы терпимы к дискомфортным состояниям окружающих (оценка суждений от 0 до 3 баллов): 1. Я осуждаю людей, которые плачутся в чужую жилетку. 2. Внутренне я не одобряю коллег (приятелей), которые при удобном случае рассказывают о своих болезнях. 3. Я стараюсь уходить от разговора, когда кто-нибудь начинает жаловаться на свою семейную жизнь. 4. Обычно я без особого внимания выслушиваю исповеди друзей (подруг). 5. Мне иногда нравится позлить кого-нибудь из родных или друзей. Всего: баллы 9. Вы плохо приспосабливаетесь к характерам, привычкам, установкам или притязаниям других. Данное

обстоятельство указывает на то, что адаптация к самому себе для вас функционально важнее и достигается проще, чем адаптация к партнерам. Во всяком случае, вы постараетесь менять и переделывать прежде всего партнера, а не себя — для некоторых это непоколебимое кредо. Взаимное существование, однако, предполагает адаптационные умения обеих сторон. Проверьте себя: каковы ваши адаптивные способности во взаимодействии с людьми (оценка суждений от 0 до 3 баллов): 1. Как правило, мне трудно идти на уступки партнерам. 2. Мне трудно ладить с людьми, у которых плохой характер. 3. Обычно я с трудом приспосабливаюсь к новым партнерам по совместной работе. 4. Я воздерживаюсь поддерживать отношения с несколькими странными людьми. 5. Чаще всего я из принципа настаиваю на своем, даже если понимаю, что партнер прав. Всего: баллы

Итак, вы ознакомились с некоторыми поведенческими признаками, свидетельствующими о низком уровне общей коммуникативной толерантности, сопровождающемся негативными эмоциями. Подсчитайте сумму баллов, полученных вами по всем 9-ти признакам и сделайте вывод: чем больше баллов, тем ниже уровень коммуникативной толерантности. Максимальное число баллов, Райгородский Д. Я. Практическая психодиагностика. Методики и тесты. Учебное пособие.-Самара: Издательский Дом «БАХРАХ», 1998-672 с. которое можно, заработать — 135, свидетельствует об абсолютной нетерпимости к окружающим, что вряд ли возможно для нормальной личности. Точно так невероятно получить ноль баллов — свидетельство терпимости личности ко всем типам партнеров во всех ситуациях. В среднем, опрошенные набирают: воспитатели дошкольных учреждений — 31 балл, медсестры — 43, врачи — 40 баллов. Сравните свои данные с приведенными показателями и сделайте вывод о своей коммуникативной толерантности. Обратите внимание на то, по каким из 9-ти предложенных выше поведенческих признаков у вас высокие суммарные оценки - здесь возможен интервал от 0 до 15 баллов. Чем больше баллов по конкретному признаку, тем менее вы терпимы к людям в данном

аспекте отношений с ними. Напротив, чем меньше ваши оценки по тому или иному поведенческому признаку, тем выше уровень общей коммуникативной толерантности по данному аспекту отношений. Разумеется, полученные результаты позволяют подметить лишь основные тенденции, свойственные вашим взаимоотношениям с партнерами. В непосредственном, живом общении личность проявляется ярче и многообразнее. Сравните себя с представителями некоторых массовых профессий, связанных с общением и влиянием на людей. Показатели сниженной толерантности — бал из 15 возможных (N — число опрошенных)

1 Компоненты установки Воспитателя	ли	N=22	Медсестры	N=53	Врачи	N=27
Неприятие или непонимание индивидуальности человека.		3,4	5,6	4,4		
Использование себя в качестве эталона при оценке других.		3,0	4,3	4,7		
Категоричность или консерватизм в оценках людей.		4,7	6,1	5,7		
Неумение скрывать или сглаживать неприятные чувства при столкновении с некоммуникабельными качествами партнеров.		3,7	5,3	5,2		
Стремление переделать, перевоспитать партнеров.		5,1	5,1	4,0		
Стремление подогнать партнера под себя, сделать его удобным.		3,2	4,5	4,4		
Неумение прощать другому ошибки, неловкость, непреднамеренно причиненные вам неприятности.		3,7	4,6	4,4		
Нетерпимость к физическому или психическому дискомфорту партнера.		1,8	3,3	3,4		
Неумение приспосабливаться к партнерам.		2,6	4,0	4,0		
В сумме:		31,2	42,8	40,2		

Восприятие времени.

Восприятие времени - это отражение объективной длительности, скорости, темпа, ритма и последовательности явлений действительности. Благодаря восприятию времени отражаются изменения, происходящие в окружающем мире.

При восприятии времени важное место занимает чувство времени. Чувство времени у человека не врожденное, оно развивается в процессе жизни на базе накопления опыта. В корне восприятия времени лежит ритмическая смена возбуждения и торможения. Ее динамика в нервной системе и составляет

физиологическую основу восприятия времени. Временные промежутки определяются ритмическими процессами, происходящими в организме человека. Ритм в работе сердца, ритмическое дыхание, ритмический характер ежедневной жизни влияют на выработку рефлексов на время. Восприятие длительности явлений. При оценке продолжительности событий и временных интервалов следует учитывать особенности субъективного восприятия времени. При воспоминании наблюдается другой характер оценки времени. Время, насыщенное в прошлом переживаниями, деятельностью, вспоминается как более продолжительное, а длительный период жизни, наполненный малоинтересными и однообразными событиями, вспоминается как быстро прошедший. Восприятие последовательности явлений опирается на четкую расчлененность и объективно существующую смену одних явлений другими, а также связано с представлениями о настоящем, прошедшем и будущем, отражающими объективные, периодически повторяющиеся процессы в природе. Восприятие темпа - это отражение скорости, с которой сменяют друг друга отдельные стимулы совершающегося во времени процесса (к примеру, чередование звуков). Восприятие ритма - это отражение равномерного чередования стимулов, их размеренности при воздействии предметов и явлений объективной действительности на наши органы чувств.

А как воспринимают время животные? Для разных видов секунды, часы и минуты текут по-разному. И здесь свою роль играет такая характеристика зрительного восприятия живого существа в оптике, как частота слияния мельканий. Она измеряется в герцах и показывает число мельканий в секунду. Чем значение больше, тем больше отдельных событий может воспринять сетчатка глаза организма в единицу времени. В этом случае время для живого существа будет течь медленнее.

Обычно в «замедленном режиме» времени живут небольшие животные с высокой скоростью обмена веществ, например суслики и скворцы. Быстрее время пролетает для организмов с низкой скоростью метаболизма, например для угря. Мелким и маневренным животным, вроде мухи, имеет смысл жить в «медленном» времени. Такое восприятие времени позволяет быстро оценить обстановку, сориентироваться и вовремя уйти от хищника типа воробья.

А вот для улитки время летит незаметно. Если возле нее прогремит взрыв, она его попросту не зафиксирует. Для этого медлительного животного он попросту останется незамеченным, как будто его вовсе и не было. Поэтому следует упомянуть и о том, что восприятие времени у животных зависит от их темпа жизни. Улиткам спешить некуда. А некоторые насекомые передвигаются быстрее, чем успевают видеть их глаза. Поэтому и приходится им застывать в полете, что бы оценить ситуацию.

ВОСПРИЯТИЕ ПРОСТРАНСТВА

Восприятие пространства играет большую роль во взаимодействии человека с окружающей средой, являясь необходимым условием ориентировки в ней человека. Оно представляет собой отражение объективно существующего пространства и включает восприятие формы, величины и взаимного расположения объектов, их рельефа, удаленности и направления, в котором они находятся.

Сьюзен Барри перенес операцию на мышцы правого глаза и левый глаз в возрасте от двух до девяти лет, чтобы исправить косоглазие. Когда ей было 40 лет, у нее были трудности с оценкой расстояния. Используя призматические очки с поляризованными линзами, чтобы проектировать разные изображения в обоих глазах, она увидела стереоскопические снимки объектов. Это обучение дало вам возможность сфотографировать фотографии. Наконец, в возрасте 50 лет, она смогла приобрести бинокулярное зрение!

Я хотел сделать что-то, что ребенок учит в среднем за первые шесть месяцев жизни, чтобы гармонизировать совместные движения двух глаз: приблизиться к ним, чтобы исправить соседний объект и выключить их, чтобы исправить более отдаленный. Он открыл один глаз и вернулся к другому. И поэтому, научившись перемещать их в правильном положении, каждый глаз сообщал о подобной информации в мозг. Взаимодействие человека со средой включает и само тело человека с характерной для него системой координат. Сам ощущающий человек - материальное тело, занимающее определенное место в пространстве и обладающее известными пространственными признаками (величиной, формой, тремя измерениями тела, направлениями движений в пространстве). Стереоклин - это оптический инструмент, который представляет зрителя с двумя похожими, но разными изображениями, по одному на каждый глаз, а несоответствие изображений является основой эффекта глубины. С помощью стереоскопов Уитстона фотографии, когда они представлены изолированно, рассматриваются как двумерные. Однако, если два изображения просматриваются одновременно, имея несоответствие между ними, предварительно рассчитанное в соответствии с расстоянием между двумя глазами зрителя, тогда эти изображения будут соединены мозгом, и будет создано одно трехмерное изображение. Определение формы, величины, местоположения и перемещения предметов относительно друг друга и одновременный анализ положения **собственного тела** относительно окружающих предметов

совершаются в процессе двигательной деятельности организма и составляют особое **высшее проявление** аналитико-синтетической деятельности, называемое пространственным анализом. Установлено, что в основе различных форм пространственного анализа лежит деятельность комплекса анализаторов, ни одному из которых не присуща монополярная роль в анализе пространственных факторов среды. Фотографии ниже выглядят одинаково, но если мы измеряем и сравниваем расстояния между двумя точками, мы увидим, что они различны. Уитстоун уже, в свое время, предположил, что этот процесс носит автоматический и бессознательный характер. «Проекция двух явно разнородных изображений на две сетчатки, когда рассматривается один объект, а оптические оси сходятся, поэтому должна рассматриваться как новый факт в теории видения». Хубель и Визель сказали, что нейроны в коре не обрабатывают бинокулярную информацию, если животное не получает бинокулярную стимуляцию на **ранних стадиях** жизни, но Сьюзен Барри показала, что, по-видимому, существует достаточная нейропластичность для реактивации бинокулярных клеток путем извлечения или инаугурации, даже у взрослых, способность к стереоскопическому зрению. Особую роль в пространственной ориентировке выполняет двигательный анализатор, с помощью которого устанавливается взаимодействие между различными анализаторами. К специальным механизмам пространственной ориентировки следует отнести нервные связи между обоими полушариями в анализаторной деятельности: бинокулярное зрение, бинауральный слух, бимануальное осязание, диригиническое обоняние и т.д. Важную роль в отражении пространственных свойств предметов играет функциональная асимметрия, которая характерна для всех парных анализаторов. Функциональная асимметрия состоит в том, что одна из сторон анализатора является в определенном отношении ведущей, доминирующей. Было показано, что отношения между сторонами анализатора в смысле их доминирования динамичны и неоднозначны. Так, глаз, доминирующий по остроте зрения, может быть не ведущим по величине поля зрения и т.д. Перспектива в западном искусстве. В кратком и панорамном наблюдении можно проследить, как перспектива была задумана и разработана в западной живописи на протяжении веков. Средневековая живопись ценила заполнение всей поверхности картины, но не создавала иллюзию глубины. Картина Рафаэля - Афинская школа - пример максимального развития техники сходимости к точке схода. Ренессанс также вновь открыл другие монокулярные визуальные сигналы, уже используемые в древности, из которых наш мозг проникает в глубину. Например, размер одного объекта относительно другого, окклюзия одного объекта другим. Игра теней со светом и тьмой также создает иллюзию глубины. Восприятие формы предметов. Восприятие формы предметов обычно осуществляется с помощью зрительного, тактильного и кинестетического анализаторов. У некоторых животных наблюдаются врожденные реакции, так называемые врожденные пусковые механизмы

поведения, при воздействии объектов, имеющих определенную форму. Эти врожденные механизмы строго специализированы. Примером может служить оборонительная реакция молодняка семейства куриных на картонный крест, имитирующий силуэт хищной птицы. В эпоху барокко Рембрандт использует не только точку схода, но и различия в яркости, чтобы создать иллюзию перспективы. Люди и более темные объекты воспринимаются как более глубокие. Кроме того, свет также создает драму и религиозные эмоции, которые передает изображение. Пол Сезанн был одним из живописцев, которые были заинтересованы в этих научных открытиях. Изучая феномен бинокулярного зрения, он пытался продемонстрировать реальность ранее беспрецедентным образом: одновременно представляя изображения под разными углами, он объяснял бинокулярное несоответствие и расширил возможности восприятия. В то же время это было движение освобождения от законов классической иконографии и от обязательства надежного представления действительности. Наиболее информативный признак, который нужно выделить при ознакомлении с формой, это контур. Именно контур служит разделительной гранью двух реальностей, т.е. фигуры и фона. Благодаря микродвижениям глаз может выделять границы объектов (контур и мелкие детали). Зрительная система должна быть способна не только выделять границу между объектом и фоном, но и научиться следовать по ней. Это осуществляется посредством движений глаза, которые как бы вторично выделяют контур и являются необходимым условием создания образа формы предмета. Сезанн был вдохновляющим мастером кубистского движения, которое радикализирует идею разложения и деградации изображения. По прибытии в Бразилию еврейский художник литовского происхождения Лазар Сегал был очарован светом и цветом. Его живопись страдает, даже под кубистским влиянием, радикальное изменение, приобретая бодрость, доселе неизвестную в нем.

Изображения ниже свидетельствуют о нашей красоте и нашей боли. Несмотря на окраску, меланхолия не скрывается. Эти стихи, свободные от классического диктата, показывают, что должно достичь искусство: наши эмоциональные схемы. Глубина относится к воспринимаемому размеру, соответствующему расстоянию, разделяющему наблюдателя и источнику стимуляции. Аналогичный процесс мы имеем в осязательном восприятии. Чтобы определить на ощупь форму невидимого предмета, необходимо брать этот предмет, поворачивать его, прикасаться к нему с разных сторон. При этом рука ощупывает предмет легкими движениями, то и дело возвращаясь назад, как бы проверяя, правильно ли воспринята та или иная его часть. Формирующийся образ предмета складывается на основании объединения в комплекс тактильных и кинестетических ощущений. Восприятие глубины. Понятие глубины аналогично понятию глубины резкости в оптике и особенно в фотографии. Затем мы говорим о восприятии глубины, чтобы обозначить

расстояние, оцениваемое наблюдателем и стимулом, поэтому это понятие, как правило, становится синонимом восприятия рельефа, т.е. трехмерного измерения относительно объект или визуальную сцену. Физиологические показатели восприятия глубины.

Конвергенция, размещение и ретиновское неравенство. . Другие признаки, также называемые живописными, также допускают это восприятие, поэтому большая часть информации, относящейся к глубине, обеспечивается за счет того, что уменьшение интенсивности звука с расстоянием от его источника является неточным индексом, и мало мощные и тактильные и проприоцептивные подсказки могут использоваться только в небольшом радиусе действия. Визуальные сигналы имеют неодинаковое значение. Самая старая известная, работает только на расстояниях менее 20 метров и с широким пределом неточности.

Зрительное восприятие формы предмета определяется условиями наблюдения: величиной предмета, его расстоянием от глаз наблюдателя, освещенностью, контрастом между яркостью объекта и фона и т.п.

Восприятие величины предмета. Воспринимаемая величина предметов определяется величиной их изображения на сетчатке глаза и удаленностью от глаз наблюдателя. Приспособление глаза к четкому видению различно удаленных предметов осуществляется с помощью двух механизмов: аккомодации и конвергенции.

Знаменитый размер объектов, влияние интерпозиции, перспективы - это полученные ссылки. Параллакс движений головы - это мощный ключ, который информирует нас об относительном положении объектов в бинокулярном и монокулярном зрении. Наконец, в нормальной среде, т.е. состоящей из гетерогенных поверхностей, градиенты плотности оптической текстуры обеспечивают всю информацию, необходимую для восприятия расстояния.

Глубина на уровне развития

За исключением полученных ссылок, все индексы расстояния используются очень рано. Бинокулярное зрение функционирует с первых дней, размещение в середине второго месяца. Информация, содержащаяся в оптической текстуре, учитывается с момента рождения. Разница между фронтально-параллельной плоскостью и наклонной плоскостью появляется при 2 и, наконец, через 3 месяца существует разница между вогнутостью и выпуклостью. Вы не можете исправить точный момент, когда у ребенка есть

чувство глубины, но он проявляет несколько дней реакции приближения и избегания в зависимости от изменений расстояния до объекта.

Аккомодация - это изменение преломляющей способности хрусталика путем изменения его кривизны. Так, при взгляде на близко расположенные предметы происходит мышечное сокращение, в результате чего уменьшается степень натяжения хрусталика и его форма становится более выпуклой. С возрастом хрусталик постепенно становится менее подвижным и теряет способность к аккомодации, т.е. к изменению своей формы при взгляде на различно удаленные предметы. В результате развивается дальноркость, которая выражается в том, что ближайшая точка ясного видения с возрастом отодвигается все дальше и дальше.

Восприятие глубины интенсивно изучалось с помощью экспериментального устройства. В **последние годы** было проведено несколько важных исследований, посвященных роли монокулярного зрения и конвергенции в **визуальном восприятии** глубины; также обсуждался вопрос о пределе осязаемой глубины. Чтобы эти результаты были лучше поняты, полезно начать с краткого описания основных явлений, которые могут возникать в монокулярном восприятии или бинокулярном восприятии глубины, и эта презентация будет своего рода общая критика опыта, который будет обсуждаться позже, и позволит нам позже сократить критику деталей.

Аккомодация обычно связана с конвергенцией, т.е. сведением зрительных осей на фиксируемом предмете (рис. 4). Определенное состояние аккомодации вызывает и определенную степень сведения зрительных осей, и наоборот, тому или иному сведению зрительных осей соответствует определенная степень аккомодации.

Угол конвергенции непосредственно используется как индикатор расстояния, как своеобразный дальномер. Можно изменить угол конвергенции для данного расстояния с помощью призм, помещенных перед объектом. Если при этом угол конвергенции увеличивается, видимая величина объекта тоже увеличивается, а воспринимаемое до него расстояние уменьшается. Если же призмы расположены так, что угол конвергенции уменьшается, то видимый размер объекта тоже уменьшается, а расстояние до него увеличивается.

Рассмотрим сначала монокулярное зрение, первое, что нужно отметить, - это изменения, которые в зависимости от глубины, на которой просматриваются объекты, устройства размещения, изменения кривизны линзы, которые затем происходят. по-видимому, сопровождаются ощущениями, по крайней мере, когда они подходят для очень малых расстояний и что, следовательно, есть значительные усилия по размещению, но даже в последнем случае эти

ощущения очень смущены, и сомнительно что в нормальном состоянии они играют роль в восприятии глубины.

Изменения в зрительном поле, такие как колебания, с которыми они связаны. Размер, интенсивность и резкость изображений. Точки, для которых глаз не размещен, увеличивают круги рассеяния на сетчатке все больше, когда мы не превышаем умеренные расстояния, за которыми оно есть больше, чтобы учесть размещение, чем расстояние, которое; в определенном направлении, отделяет их от неподвижной точки, больше. Размер диффузионного изображения не может дать абсолютную информацию о глубине, так как диффузионный круг может иметь одинаковую величину для точки, расположенной ниже точки для расположенной выше точки фиксированная точка.

Комбинация двух раздражителей - величины изображения предмета на сетчатке и напряжение глазных мышц в результате аккомодации и конвергенции - и является условнорефлекторным сигналом размера воспринимаемого предмета.

Восприятие глубины и удаленности предметов. Аккомодация и конвергенция действуют лишь в очень небольших пределах, на небольших расстояниях: аккомодация - в пределах 5-6 метров, конвергенция - до 450 метров. Между тем человек способен различать глубину воспринимаемых предметов и занимаемого ими пространства на расстоянии до 2500 метров.

Однако, если мы заранее знаем, что точка, для которой глаз не размещается, всегда остается, например, за пределами фиксированной точки, мы можем в известной мере дать отчет о расстоянии, которое отделяет его от этой точки. Кроме того, трудно видеть отсутствие резкости диффузионных изображений, когда они отклоняются от центра сетчатки или когда они плохо отрываются от фона, на котором они видны. абсолютная интенсивность светящейся точки, которая их производит, оказывает влияние на их восприимчивость; индивидуальные различия в степени диоптрического совершенствования глаза должны также обеспечить, чтобы четкие изображения и путанные образы не отличались одинаковой уверенностью со стороны **разных лиц**: возможно, это объясняет индивидуальные различия, которые иногда отмечались в отношении **монокулярного восприятия** глубины.

Эта способность оценивать глубину на первый взгляд кажется врожденной.

В эксперименте ребенка-ползунка помещали на настил, рядом с которым находится обрыв, где поверх пустого пространства было положено толстое

стекло (рис. 5). Эксперимент показал, что ребенок, свободно ползающий по настилу, не покидает его и останавливается перед стеклом.

Согласно Оберту 2, для точек, превышающих 25 метров, отсутствие резкости не может быть воспринято: но он заключает, что из цифр, а не из экспериментов, согласно Гельмгольцу 3, когда глаз размещен. Для бесконечного расстояния круги диффузии предназначены для объектов, удаленных от примерно 12 метров, но настолько малых, что они не создают заметной нехватки резкости изображения, но, похоже, он не делал никаких экспериментов на этом Точка. В офтальмологической практике во Франции, по крайней мере, объекты, отдаленные от более чем 5 метров, считаются бесконечными.

При более углубленном исследовании выяснилось, что останавливает ребенка не глубина, а новизна ситуации, вызывающая ориентировочную реакцию и задержку движения. Аналогичный результат наблюдался, когда за пределами настила под стеклом помещали блестящую фольгу - ребенок также останавливался на границе двух разных поверхностей.

Теперь мы подошли к сетчатке. Изображения, предполагающие размещенный глаз, различаются там, в зависимости от глубины размещения предметов, интенсивности, остроты, величия. Интенсивность может играть значительную роль в восприятии глубины, если мы заранее знаем интенсивность, которую объект, который мы воспринимаем, обычно присутствует на известной глубине. роль резкости будет менее значительной: действительно, резкость, если она является формами, воспринимаемыми по мнению, связана с остротой зрения, и она существенно различается только для интенсивного или слабого освещения; следовательно, объект может быть в то же время очень далеко друг от друга, например, при условии, что он достаточно велик и остается очень ясным: таков лунный.

Восприятие глубины и удаленности предметов осуществляется главным образом благодаря бинокулярному зрению. При бинокулярной фиксации дальних объектов (например, звезд на небе) зрительные линии обоих глаз параллельны. При этом изображения удаленных предметов видятся нами в одних и тех же местах пространства, независимо от того, падают ли эти изображения на сетчатку правого или левого глаза или обоих глаз. Следовательно, некоторым точкам сетчатки одного глаза соответствуют определенные точки сетчатки другого глаза. Эти симметрично расположенные точки сетчаток обоих глаз называются корреспондирующими точками. Корреспондирующие точки - такие точки сетчатки, которые совпали

бы, если бы при наложении одной сетчатки на другую вертикальные и горизонтальные оси совместились.

Возбуждение корреспондирующих точек сетчатки дает ощущение одного объекта в поле зрения. При каждом положении глаз корреспондирующим точкам сетчаток соответствуют строго определенные точки во внешнем пространстве. Графическое изображение точек пространства, обеспечивающих видение одного объекта при данном положении глаз, называется гороптером (рис. 6).

Если изображение предмета падает в оба глаза на различно удаленные от центра сетчатки некорреспондирующие, или диспаратные, точки, то возникает один из двух эффектов: появление двойственных изображений (если диспаратность точек достаточно велика) или впечатление большей или меньшей удаленности данного объекта по сравнению с фиксируемым (если диспаратность невелика). В последнем случае появляется впечатление объемности, или стереоскопический эффект.

Этот эффект можно наблюдать с помощью стереоскопа - аппарата для раздельного предъявления двух картин левому и правому глазу. Эти картины образуют стереопару, которая получается при раздельной съемке двумя фотокамерами, расположенными на расстоянии, равном расстоянию между глазами. Таким образом получают диспаратные изображения, при рассмотрении которых возникает рельефное изображение.

Если в стереоскопе предъявляют два изображения, различия между которыми настолько велики, что не обеспечивают слияния изображений, то возникает своеобразный эффект: то одна, то другая фигура появляются в чередующейся последовательности. Это явление известно как бинокулярное соревнование. Иногда при этом два объекта выступают в форме, представляющей собой комбинацию обеих фигур. Например, рисунок изгороди, предъявляемый одному глазу, и рисунок лошади, предъявляемый другому, могут вызвать впечатление, что лошадь прыгает через изгородь.

Восприятие глубины может достигаться благодаря вторичным признакам, являющимся условными сигналами удаленности; видимая величина предмета, линейная перспектива, загромождение одних предметов другими, их цвет.

Хорошо известны рисунки, дающие двойственное восприятие глубины (рис. 7, 8, 9). В некоторых ситуациях тот факт, что интерпретация глубины может полностью меняться на обратную, имеет исключительное значение. Так, при

посадке самолета восприятие пилотом посадочной полосы может быть перевернутым по глубине. Подобное явление наблюдается ночью или во время тумана, когда не видны те детали обстановки, которые служат для пилота условными сигналами, помогающими адекватному отражению удаленности предметов.

Таким сигналом является, например, яркость огней на посадочной полосе (известно, что яркие источники света кажутся расположенными ближе, чем тусклые), и достаточно неудачного сочетания световых сигналов, чтобы возникло перевернутое восприятие глубины.

Восприятие направления. Один из важных моментов пространственного различения - восприятие направления, в котором находятся объекты по отношению к другим объектам или наблюдателю. Направление, в котором мы видим объект, определяется местом его изображения на сетчатке глаза и положением нашего тела по отношению к окружающим предметам. Для человека характерно вертикальное положение тела по отношению к горизонтальной плоскости земли. Это положение, созданное общественно-трудовой природой человека, является исходным для определения направления, в котором человек распознает окружающие предметы. Поэтому в пространственном видении, в том числе и восприятии направления, помимо зрительных ощущений, большую роль играют не только кинестезические ощущения движений глаз или рук, но и статические ощущения, т.е. ощущения равновесия и положения тела.

При бинокулярном зрении направление видимого предмета определяется законом тождественного направления. По этому закону раздражители, падающие на корреспондирующие точки сетчатки, видятся нами в одном и том же направлении. Это направление дается линией, соединяющей пересечение зрительных линий обоих глаз с точкой, соответствующей середине расстояния между обоими глазами. Иными словами, изображения, попадающие на корреспондирующие точки, мы видим на прямой, идущей как бы от одного «циклопического глаза», находящегося посередине лба.

Известно, что на сетчатке глаза образуется перевернутое изображение тех предметов, на которые мы смотрим. Перемещение наблюдаемого объекта вызывает перемещение сетчаточного изображения в обратном направлении. Однако мы воспринимаем предметы, и движущиеся и неподвижные, не в искаженном виде, а такими, какими их передает на сетчатку оптическая система глаз. Это происходит благодаря сочетанию зрительных ощущений с тактильными, кинестезическими и другими сигналами.

Интересные данные были получены в результате опытов, когда ориентация изображений на сетчатке глаз испытуемых намеренно искажалась с помощью специальных оптических приспособлений. Последние давали возможность получать изображения, перевернутые как в вертикальном, так и в горизонтальном направлении. Оказалось, что спустя некоторое время наступает адаптация и мир, видимый испытуемыми, перестраивается, хотя и не полностью.

Подобное приспособление оказалось невозможным у животных. Так, к глазам кур прикрепляли призмы, переворачивающие изображение слева направо, и изучали способность птиц клевать зерна. У кур этот навык резко нарушался, и даже после трехмесячного ношения очков никакого реального улучшения навыка не наблюдалось. Сходные данные были получены на земноводных. Очевидно, врожденные зрительные реакции животных на расположение предметов не могут изменяться под влиянием обучения, если требуется, чтобы животное усвоило реакцию, антагонистическую инстинктивной.

Восприятие направления, в котором находятся объекты, возможно с помощью не только зрительного, но и слухового и обонятельного анализаторов. Для животных нередко звук и запах - единственные сигналы, действующие на расстоянии и предупреждающие об опасности.

Восприятие направления звука осуществляется при бинауральном слушании. Основу дифференцировки направлений звука составляет разность во времени поступления сигналов в кору головного мозга от обеих ушей. Звуки могут локализоваться не только в левом и правом направлении по горизонтали, но и по направлению вверх и вниз. Экспериментальные данные показали, что в последнем случае для восприятия пространственного расположения звука необходимы движения головы испытуемого.

Таким образом, механизм локализации звука учитывает не только слуховые сигналы, но и данные других анализаторных систем.