**Дом – Дерево - Человек**

Проективный тест «Дом-дерево-человек» представляет собой графический проекционный тест для психологической диагностики психического состояния ребенка, его внутреннего самочувствия. Проективные особенности этого теста обусловлены неопределенностью предъявляемого стимула.

Считается, что рисунок дома, дерева и человека - это своеобразный автопортрет рисующего человека, так как в своем рисунке он представляет те черты объектов, которые в той или иной мере значимы для него. В нашем исследовании тест «Дом-дерево-человек» был применен с целью выявления степени выраженности у детей таких симптомокомплексов как «незащищенность», «тревожность», «недоверие к себе», «чувство неполноценности», «враждебность», «конфликтность», «трудности общения», «депрессивность». Был использован вариант методики, предложенный и апробированный Р.Ф.Беляускайте. Выраженность каждого симптомокомплекса определялась суммой баллов по всем показателям данного симптомокомплекса.

Выполнение рисуночного теста состояло из двух частей: процесса рисования и беседы после него. При анализе рисунков использовались системы интерпретации, предложенные Г.Хоментаускасом, Р.Беляускайте, Е.С.Романовой и О.Ф.Потемкиной. Для количественной оценки теста «Дом-дерево-человек» общепринятые качественные показатели были сгруппированы в следующие симптомокомплексы: 1) незащищенность; 2) тревожность; 3) недоверие к себе; 4) чувство неполноценности; 5) враждебность; 6) конфликт; 7) трудности в общении; 8) депрессивность. Каждый симптомокомплекс состоит из ряда показателей, которые оцениваются баллами, максимальный балл мог достигать в сумме: по первому сомптомокомплексу - 18 баллов, по второму - 13 баллов, по третьему - 7 баллов, по четвертому - 10 баллов, по пятому - 14 баллов, по шестому - 17 баллов, по седьмому - 17 баллов, по восьмому - 11 баллов. При интерпретации рисунка дома, дерева, человека мы исходили из целостности всех рисунков, наличие только одного признака не свидетельствовало о наличие определенной психологической особенности.

**Несуществующее животное**

Проективный тест «Несуществующее животное», разработанный М. З. Дукаревич, позволяет исследовать индивидуальные особенности личности, выявлять признаки нарушений психического функционирования и изучать сферу общения.

Ход проведения теста состоит из двух частей: рисования и беседы после него. Метод исследования построен на теории психомоторной связи. Для регистрации состояния психики используется исследование состояния моторики (в частности, моторики рисующей доминантной руки), зафиксированное в виде графического следа движения (рисунка).

При выполнении рисунка лист бумаги представляет собой модель пространства и, кроме состояния мышц, фиксирует отношение к пространству, т.е. возникшую тенденцию. Пространство, в свою очередь, связано с эмоциональной окраской переживания и временным периодом: настоящим, будущим, прошедшим.

Пространство, расположенное сзади и слева от субъекта, связано с периодом прошлого и бездеятельностью (отсутствием активной связи между мыслью-представлением и планированием) и его осуществлением. Левая сторона и низ пространства связаны с отрицательно окрашенными и депрессивными эмоциями, с неуверенностью, пассивностью.

Правая сторона пространства впереди и вверх связана с периодом будущего и с действительностью, а также с положительно окрашенными эмоциями, энергией, активностью, конкретностью действий.

Интерпретация строилась на последовательном анализе следующей информации:

Положение рисунка на листе;

Центральная смысловая часть фигуры;

Несущая часть фигуры;

Части, возвышающиеся над уровнем фигуры;

Контур фигуры;

Общая энергия;

Тема рисунка;

Уподобление животного человеку;

Творческие возможности;

Название.

Прежде всего оценивали способ построения образа, характеризующий тип воображения и мышления ребенка, его подход к творческой задаче. При низком уровне изобразительной техники способ построения образа в большей мере отражается в названии животного, чем в его внешнем виде.

Оценивались также следующие особенности детей: тревожность, страхи, демонстративность, агрессивность, депрессивные тенденции, астенизация, самооценка и система ценностей, сфера общения, принадлежность к какому-нибудь из четырех базовых психотипов: шизоидному, эпилиптоидному, истероидному, циклоидному.

Проективный тест «Несуществующее животное» 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 бездеятельностью (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.

Для статистической проверки или стандартизации результат анализа может быть представлен в описательных формах.

Изучение уровня внимания у школьников

**Инструкция:**

«Материал, который вы получите, содержит разные ошибки, в том числе смысловые. Найдите и исправьте их».

Затем раздается текст, для исправления которого не требуется знание правил, а необходимо только внимание. Неисправленная ошибка – это ошибка внимания. Текст содержит 10 ошибок.

  Обработка результатов

Подсчитать количество ошибок:

0 – 2 ошибки высший уровень внимания;

3 – 4 ошибки средний;

5 и более низкий.

  Текст

*Старые лебеди склонили пред ним горые шеи.*

*Зимой в саду расцвели яблони.*

*Взрослые и дети толпились на берегу. Внизу над ними расстилалась ледяная пустыня.*

*В ответ я киваю ему рукой.*

*Солнце доходило до верхушек деревьев и тряталось за ним .*

*Сорняки шипучи и плодовиты.*

*Настоле лежала карта нашего города.*

*Самоле т с юда, чтобы помочь людям.*

*Скоро удалос ь м не на машине.*

**ТЕСТ ПО ВЫЯВЛЕНИЮ ОСОБЕННОСТЕЙ ТЕМПЕРАМЕНТА**

1. За новое дело я принимаюсь:
а. С нетерпением, быстро.
б. С творческой энергией.
в. Спокойно обдумав весь процесс работы.
г. С чувством неуверенности в своих возможностях.

2. В незнакомом, новом для меня месте я чувствую себя:
а. Как хозяин, стремлюсь сразу показать всем, кто я есть.
б. Свободно, на равноправных началах, общаюсь с людьми.
в. Довольно спокойно, стараюсь поменьше обращать на себя внимание.
г. Очень неуютно, стараюсь быстрее уйти.

3. Из-за неудач в работе или учебе я:
а. Сильно сержусь на себя, школу, родителей, товарищей.
б. Огорчаюсь, но стараюсь быстро найти и устранить причину неудачи.
в. Сильно не переживаю, спокойно ищу причину неудачи.
г. Могу расплакаться и долго не могу забыть о неудаче.

4. Моя речь:
а. Быстрая, сбивчивая, ход мысли опережает речь.
б. Быстрая, уверенная, помогаю себе мимикой и жестами.
в. Медленная, разборчивая, уверенная.
г. Медленная, неуверенная, говорю довольно тихим голосом, кажется, что мысли путаются у меня в голове.

5. Начиная новое дело я:
а. Берусь за него с большим желанием, но редко довожу до конца.
б. Берусь за него с большим желанием и если оно мне очень нравится, довожу его до конца.
в. Берусь за него тщательно все обдумав и постепенно довожу его до конца.
г. Берусь за него с чувством неуверенности в том, что смогу это сделать.

6. Я предпочитаю читать сказки, в которых:
а. Герои подвергаются испытаниям на верность дружбе, любви.
б.Подробно описано великолепие нарядов,дворцов,героев,их жизнь.
в. Герои трудятся и за свой упорный труд получают награду.
г. Подробна описана природа, чувства и переживания героев.

Если в ответах преобладает: а - холерик, , в — флегматик, б — сангвиник, г — меланхолик.

**АНКЕТА ПО ВЫЯВЛЕНИЮ ИНТЕРЕСОВ У УЧАЩИХСЯ**

1. В начальной школе я лучше всего успевал по предметам:——————————————————

2. При переходе в среднюю школу у меня возникли трудности с предметами:—————————-

3. Я хотел(а) бы заниматься в кружках:————————————————————————————

4. Особенно мне нравится заниматься:————————————————————————————

5. Я люблю читать книги, журналы про:————————————————————————————

6. Я люблю смотреть фильмы про:——————————————————————————————-

7. Мне нравится наблюдать за работой:————————————————————————————

8. Я хотел(а) бы, чтобы мои родители были по профессии:——————————————————

**ТЕСТ «САМООЦЕНКА УВЕРЕННОСТИ В СЕБЕ»**

Отметьте в листе ответов знаком “+” свое согласие с приведенными высказываниями, а несогласие знаком “-”.

Подсчитайте сумму баллов, один “+” = 1 баллу.

1. Обычно я рассчитываю на успех в своих делах.

2. Чаще всего у меня хорошее настроение.

3. Со мной все ребята советуются, считаются.

4. Я уверенный в себе человек.

5. Считаю, что я сообразительный и находчивый.

6. Я уверен, что всегда всем нужен.

7. Я все делаю хорошо.

8. В будущем я обязательно осуществлю свои мечты.

9. Люди часто помогают мне.

10. Я стараюсь обсуждать мои планы с близкими людьми.

11. Я люблю участвовать в спортивных соревнованиях.

12. Я проявляю самостоятельность в учебе и труде.

13. Меня мало беспокоят возможные неудачи.

14. Я стараюсь планировать свою деятельность.

15. Я редко жалею о том, что уже сделал.

16. Я уверен, что в будущем добьюсь успеха.

17. Мне нравится принимать участие в различных олимпиадах и конкурсах.

18. Я учусь лучше, чем все остальные.

19. Мне чаще везет, чем не везет.

20. Ученье для меня не представляет труда.

Лист ответов:

Фамилия, имя \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Школа \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Класс \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |
| № | Ответ | № | Ответ | № | Ответ | № | Ответ |
| 1 |  | 6 |  | 11 |  | 16 |  |
| 2 |  | 7 |  | 12 |  | 17 |  |
| 3 |  | 8 |  | 13 |  | 18 |  |
| 4 |  | 9 |  | 14 |  | 19 |  |
| 5 |  | 10 |  | 15 |  | 20 |  |

Сумма баллов =————————-

Расшифровка:

17 — 20 баллов — высокая степень уверенности в себе, самостоятельность и решительность при принятии ответственных решений.

11 — 16 баллов — потребность в обсуждении своих действий с друзьями, близкими; избирают задачи средней трудности.

1 — 10 баллов — неуверенность в своих силах, в мнении достигнутого критичны, явно занижен уровень притязаний в планируемой деятельности.

**•АНКЕТА ПО ВЫЯВЛЕНИЮ УЧЕБНЫХ ИНТЕРЕСОВ (У ПОДРОСТКОВ)**

Какие учебные предметы тебе нравятся больше всего ?

Чем они тебе нравятся ?

По каким предметам успеваешь лучше всего ?

Какие учебные предметы тебе не нравятся ?

Почему?

В каких кружках ты работаешь ?

Каковы результаты твоей работы в кружке (колекционирование,участие в соревнованиях выступления , поделки).

Чем увлекаешься вне школы?

Думал ли ты о своей будущей профессии ( да,нет) ?

Если думал, то о какой именно ?

**•ТЕСТ “ПОТРЕБНОСТИ В ДОСТИЖЕНИЯХ”**

**Инструкция:**
Прочитайте высказывания, отметьте в листе ответов свое положительное отношение знаком “+” в графе, соответствующей номеру высказывания. Подсчитайте количество баллов.
Один “+” = 1 баллу.

Думаю, что успех в жизни зависит скорее от упорного труда, чем от случая.

Если я лишусь любимого занятия, то моя жизнь будет скучной.

Для меня в любом деле важен конечный результат.

Обычно я настойчив в достижении своих целей.

По моему мнению, я легко переживаю неудачи и неприятности.

В жизни у меня было больше успехов, чем неудач.

Деятельные люди мне нравятся больше, чем эмоциональные.

Даже в обычной работе я стараюсь придумать что-то новое.

Поглощенный мыслями об успехе, я могу забыть о еде.

Мои родители считали меня талантливым ребенком.

Думаю, что в моих неудачах повинны скорее обстоятельства, чем я сам.

Обычно я довожу начатое дело до конца.

Решительность и инициативность важнее, чем кропотливая работа.

Лень, а не сомнение в успехе, вынуждают меня часто отказываться от своих намерений.

Думаю, что я уверенный в себе человек.

Ради успеха я могу рискнуть, если даже шансы не в мою пользу.

Я целеустремленный человек.

Когда все идет гладко, мое желание достичь успеха усиливается.

Мне больше нравятся книги об изобретениях людей, чем о путешествиях.

Мои близкие обычно одобряют мои планы.

Уровень моих требований к жизни выше, чем у моих товарищей.

Мне кажется, что настойчивости во мне больше, чем способностей.

Лист ответов:

Фамилия, имя \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Школа \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Класс \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Ответ | № | Ответ | № | Ответ | № | Ответ |
| 1 |  | 7 |  | 13 |  | 19 |  |
| 2 |  | 8 |  | 14 |  | 20 |  |
| 3 |  | 9 |  | 15 |  | 21 |  |
| 4 |  | 10 |  | 16 |  | 22 |  |
| 5 |  | 11 |  | 17 |  |  |  |
| 6 |  | 12 |  | 18 |  |  |  |

Сумма баллов =—————————

Расшифровка:

17 — 22 балла - уверены в своих силах, настойчивы в преодолении препятствий, имеют высокий уровень намерений.

11 — 16 баллов — средний уровень намерений, ставят цели с умеренным риском.

1 — 10 баллов - низкий уровень намерений достигнуть чего-либо, неуверенность в себе, ожидание трудно преодолимых препятствий.

**•ТЕСТ “ОТНОШЕНИЕ К НРАВСТВЕННЫМ НОРМАМ ПОВЕДЕНИЯ”**

Инструкция:
Определите свое отношение к нравственным нормам поведения (ответственности, коллективестической направленности, самокритичности, принципиальности, чуткости, справедливости).
Ниже дано описание различных жизненных ситуаций. Как бы вы поступили, оказавшись в каждой из них? Из предложенных ответов выберите тот, который совпадает с вашей точкой зрения (запомните, под какой он буквой, или запишите вариант).

1. Во время каникул, когда вы собрались ехать отдохнуть, классный руководитель неожиданно попросил помочь привести в порядок учебный кабинет. Как вы поступите?

а. Скажите, что согласны помочь, и отложите свой отъезд.
б. Соберете ребят и вместе с ними сделаете всю работу за один день.
в. Пообещаете выполнить работу после возвращения.
г. Посоветуете привлечь на помощь того, кто остается в городе.
д. Или…

2. Вам дали поручение, которое вам не по душе, но его выполнение срочно необходимо коллективу. Как вы поступите?

а. Добросовестно выполните поручение.
б. Привлечете к выполнению поручения товарищей.
в. Попросите дать вам другое, более интересное для вас поручение.
г. Найдете повод для отказа.
д. Или…

3. Вы случайно услышали, как группа одноклассников высказывала справедливые , но неприятные замечания в ваш адрес. Как вы поступите?

а. Постараетесь объяснить ребятам свое поведение.
б. Переведете разговор в шутку, но постараетесь поскорее исправить те недостатки, о которых шла речь.
в. Сделаете вид, что ничего не слышали.
г. Скажете ребятам, что они сами не лучше вас, особенно потому, что говорят о вас в ваше отсутствие.
д. Или …

4. В трудовом лагере во время прополки овощей у вас на руках образовались болезненные мозоли. Как вы поступите?

а. Будете, превозмогая боль, выполнять норму, как все.
б. Обратитесь к друзьям с просьбой помочь выполнить норму.
в. Попросите освободить вас от этой работы и перевести на другую.
г. Оставите работу незаконченной и пойдете отдыхать.
д. Или …

5. Вы стали свидетелем того, как один человек незаслуженно обидел другого. Как вы поступите?

а. Потребуете от обидчика извинений в адрес пострадавшего.
б. Разберетесь в причинах конфликта и добьетесь его устранения.
в. Выразите соболезнования тому, кого обидели.
г. Сделаете вид, что вас это не касается.
д. Или …

6. Случайно, не желая того, вы нанесли небольшой ущерб или причинили зло другому человек. Как вы поступите?

а. Сделаете все возможное для устранения зла, ущерба.
б. Извинитесь, объясните пострадавшему, что не хотели этого
в. Постараетесь, чтобы никто не заметил нанесенного вами ущерба, сделаете вид, что вы не виноваты.
г. Свалите вину на того, кто пострадал: пусть не лезет, сам виноват.
д. Или…

Если в ваших ответах варианты “а”, то это свидетельствует об активном, устойчивом.положительном отношении к соответствующим нравственным нормам; если “б” — это отношение активное, но недостаточно устойчивое (возможны компромиссы); если “в” — отношение пассивное и недостаточно устойчивое; “г” — отношение отрицательное, неустойчивое.

**•АНКЕТА ПО ВЫЯВЛЕНИЮ ПРОФОРИЕНТАЦИОННЫХ ИНТЕРЕСОВ**

1. Назови профессии:

а. отца
б. матери
в. других родственников

2. Довольны ли они своей профессией, чем именно.

3. Если не довольны, то почему.

4. А тебе нравятся профессии твоих близких.

5. Что ты знаешь об их профессиях.

6. Какие поощрения они имели за свой труд, за что именно.

7. Хотел бы ты приобрести профессию кого-либо из них.

8. Как ты считаешь, какие профессии нужны в наше время обществу, стране.

**•ТЕСТ ПО ОПРЕДЕЛЕНИЮ РАЗВИТИЯ ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ**

**Инструкция:**
С помощью приведенной ниже анкеты оцените уровень развития своих волевых качеств.
Ответьте на все вопросы анкеты, не пропуская ни одного. Отвечая на вопрос, обведите кружком букву ответа, который соответствует вашему поведению.

1. Делаете ли вы по утрам зарядку?

а. Регулярно.
б. Время от времени.
в. Не делаю.

2. Отстаиваете ли вы свое мнение перед товарищами и взрослыми в случае несогласия с ними?

а. Всегда.
б. Иногда пытаюсь это делать, но не всегда удается.
в. Нет.

3. Умеете ли вы владеть своими чувствами (преодолевать растерянность, страх и т.п.)?

а. Да, в любой ситуации.
б. Не всегда, в зависимости от ситуации.
в. Не умею.

4. Высказываете ли вы свое мнение на собраниях, критикуете ли недостатки своих товарищей?

а. Всегда.
б. Иногда решаюсь на это.
в. Никогда.

5. Останавливают ли вас неудачные попытки решения задачи, разучивания упражнения и т.п.?

а. Да.
б. Иногда.
в. Практически никогда.

6. В какой мере сформированы у вас основные бытовые навыки (уборка постели, поддерживание порядка в комнате, соблюдение основных требований к внешнему виду)?

а. В основном сформированы достаточно устойчиво: регулярно убираю постель, поддерживаю порядок в комнате, аккуратен в одежде.
б. Сформированы, но недостаточно устойчиво.
в. Не сформированы.

7. Способны ли вы сами без внешнего принуждения организовать свое время?

а. Да.
б. Делаю это не регулярно.
в. Практически никогда этого не делаю.

8. Можете ли вы без напоминания сесть за приготовление домашних заданий?

а. Практически всегда.
б. Только иногда.
в. Практически никогда этого не делаю.

9. Способны ли вы длительно ,в течении нескольких недель или даже месяцев) заниматься каким-либо делом?

а. Да.
б. В редких случаях.
в. Нет.

10. Проявляете ли вы интерес к самовоспитанию ?

а. Достаточно отчетливо.
б. От случая к случаю.
в. Не проявляю.

11. Если вы проявляете интерес к самовоспитанию, то в какой мере он носит устойчивый характер?

а. Регулярно предпринимаю попытки самовоспитания.
б. Попытки самовоспитания предпринимаю от случая к случаю.
в. Никаких попыток самовоспитания не предпринимаю.

12. Есть ли у вас программа самовоспитания?

а. Да.
б. Определенной программы нет,но есть некоторые наметки.
в. Никакой программы нет.

13. Доводите ли вы свои дела до конца?

а. Да.
б. Не все дела довожу до конца.
в. Очень редко довожу начатое до конца.

14. Планируете ли вы свободное время (особенно на воскресенье, в каникулы) или действуете как придется?

а. Чаще всего планирую.
б. Иногда планирую.
в. Практически никогда не планирую.

15. Умеете ли вы сдерживать свои чувства?

а. В основном умею.
б. Иногда не сдерживаюсь.
в. Как правило, не сдерживаюсь.

16. Умеете ли вы серьезно и ответственно выполнять задание, которое считаете важным?

а. Как правило, умею.
б. Не всегда умею.
в. Не умею.

17. Пытаетесь ли вы определить для себя серьезную жизненную цель (выбор профессии, владение важными трудовыми навыками)?

а. Да.
б. Пытаюсь, но только от случая к случаю.
в. Не пытаюсь.

18. Если вы имеете какую-либо серьезную цель, делаете ли что-нибудь для ее осуществления?

а. Делаю.
б. Делаю очень мало.
в. Ничего не делаю.

Подсчитайте, сколько раз ваш ответ соответствовал вариантам “а”, “б”, и “в”. За каждый ответ, соответствующий варианту “а” вы получаете 2 балла, “б” — 1 балл, “в” — 0 баллов.

Подсчитайте общую сумму баллов. Она характеризует выраженность волевых черт характера. Если вы набрали более 30 баллов, уровень развития волевых качеств очень высокий;20-30 баллов — низкий; 10-20 — волевые качества практически не развиты.

**Социометрия**

Форма опроса. В практике исследования взаимоотношений во время одного эксперимента нередко используется несколько критериев. В этом случае можно заранее приготовить для каждого ученика карточку, которая имеет следующий вид (соответствующую форму лучше заранее написать на доске, с тем чтобы ученики во время опыта не переписывали):

Фамилия \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Дата \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Класс\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
1. С кем бы ты хотел сидеть за одной партой?
1-й выбор \_\_\_\_\_\_\_\_ 2-й выбор \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 3-й выбор \_\_\_\_\_\_\_
2. С кем бы ты больше всего хотел работать на пришкольном участке?
1-й выбор \_\_\_\_\_\_\_\_ 2-й выбор \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 3-й выбор \_\_\_\_\_\_\_
3. Кого из одноклассников ты охотнее всего пригласил бы на день рождения?
1-й выбор \_\_\_\_\_\_\_\_ 2-й выбор \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_3-й выбор \_\_\_\_\_\_\_\_

Такая форма опроса (критерии выбора можно, конечно, дать другие) удобна тем, что учитель сразу получает данные, которые касаются и учебы, и труда, и внешкольного досуга. Эти данные затем сопоставляются. Например, надо выяснить, хочет ли ученик сидеть с теми же одноклассниками, с которыми он стремится работать, выбираются ли для разных занятий одни и те же товарищи или есть какая-то дифференциация, кто из одноклассников выбирается по всем критериям и т. д. Однако надо учитывать, что такая форма опроса может натолкнуть школьников на нежелательную самоинструкцию: выбирать по разным критериям разных учеников. Но при проведении опыта в практических целях этим можно пренебречь.

**Как преодолеть тревожность?**

Иногда избавиться от высокой тревожности у человека получается самостоятельно. Но это случается относительно нечасто и только в тех случаях, если она повышена не очень сильно. В большинстве случаев помочь способен только профессиональный специалист – психолог, психотерапевт или, при наличии психического заболевания - психиатр. Рассмотрим основные направления лечения повышенной тревожности и тревожных расстройств. Медикаментозная терапия Может быть назначена только психотерапевтом или психиатром. Психологи не имеют медицинского образования и не могут назначать лекарства. При высокой тревожности назначаются следующие лекарственные средства: Успокоительные, от легких до сильнодействующих. В самых простых случаях доктор может порекомендовать настой валерианы или пустырника. В более тяжелых случаях, особенно если тревожные расстройства сопровождаются другими нарушениями, могут быть назначены препараты, которые выдают только по рецепту (например, барбитураты). Транквилизаторы. Подавляют активность нервных клеток в головном мозге и приводят к расслабленному состоянию. Человек становится немного заторможен, сонлив. Барбитураты можно применять только в течение непродолжительного времени, иначе может развиться зависимость. Антидепрессанты также способны бороться с проявлениями повышенной тревожности. Буспирон – анксиолитическое, или, в переводе на русский язык, противотревожное средство. Во время его приема появляется сонливость, человек может быть вял, заторможен, испытывать головокружение. Одновременно повышается нервозность. Бета-адреноблокаторы – препараты, которые действуют на нервные окончания, расположенные в разных органах. Они уменьшают такие симптомы тревожности, как сердцебиение, одышка, дискомфорт в животе, нарушение пищеварения, подъем артериального давления и пр. Психотерапия У большинства пациентов с повышенным уровнем тревожности основным методом лечения является именно психотерапия. Существует большое количество ее разновидностей. Приведем основные и наиболее распространенные: 1. Индивидуальная психотерапия – занятия в индивидуальном порядке. 2. Групповая и семейная психотерапия. 3. Арт-терапия – избавление от тревожности при помощи разных видов творчества. Сегодня существует огромное количество разновидностей арт-терапии. Например, это может быть рисование, пение, изготовление каких-то поделок, сочинение историй и пр. С особенно большим удовольствием этот метод преодоления тревожности воспринимают дети. 4. Психоанализ – особенная разновидность психотерапии, которая практикуется последователями теории З. Фрейда. 5. Применение разных методик релаксации и пр.
**Фитотерапия**

О роли растительных препаратов мы уже упомянули, когда рассматривали медикаментозные методы лечения повышенной тревожности. Кроме валерианы и пустырника, эффективны растительные препараты на основе таких растений, как: вербена; зверобой; ромашка; мелисса лекарственная; душица.

**Шкала самооценки уровня тревожности Спилберга-Ханина**

Опросник для оценки тревожности Спилберга и Ханина – это относительно простой тест, при помощи которого вы можете самостоятельно оценить свой уровень тревожности, чтобы понять, нужно ли вам обратиться к психологу или психотерапевту. Это - простая диагностика уровня тревожности при помощи 40 вопросов, которые поделены на две группы. Точнее, это даже не вопросы, а высказывания, с которыми можно согласиться или нет. Первые 20 вопросов теста Спилберга характеризуют реактивную, или ситуативную тревожность. Это уровень тревоги, который вы испытываете на данный момент. Вопросы с 20 по 40 предназначены для оценки личностной тревожности. Это – черта вашего характера, которая не зависит от ситуации, а просто проявляется при определенных обстоятельствах. Во время теста вы просто зачеркиваете те высказывания, с которыми согласны.

А затем интерпретируете результат следующим образом: Для реактивной (ситуативной) тревожности: СУММА1 – СУММА2 + 50, где СУММА1 – это сумма зачёркнутых цифр напротив пунктов 3, 4, 6, 7 9, 13, 14, 17, 18. СУММА2 – это сумма оставшихся зачёркнутых цифр (пункты 1, 2, 5, 8, 10, И, 15, 19, 20). Для личностной тревожности: СУММА1 – СУММА2 + 35, где СУММА1 – это сумма зачёркнутых цифр напротив пунктов 22, 23, 24, 25, 28, 29, 31, 32, 34, 35, 37, 38, 40. СУММА2 – это сумма оставшихся перечеркнутых цифр (пункты 21, 26, 27, 30, 33, 36, 39). Когда у человека имеется повышенный уровень тревожности, то часто это имеет место подсознательно, независимо от нас, и мы это не осознаем.

Тест на уровень тревожности Спилберга-Ханина позволяет выявить это самостоятельно, чтобы узнать, имеются ли у вас проблемы. Бланк для ответов Фамилия\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Дата\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Инструкция: Прочитайте внимательно каждое из приведенных предложений и зачеркните соответствующую цифру справа в зависимости от того, как Вы себя чувствуете в данный момент. Над вопросами долго не задумывайтесь, поскольку правильных или неправильных ответов нет Нет, это не так Пожалуй, так Верно Совершено верно 1 2 3 4 5 6

1 Я спокоен 1 2 3 4 2 Мне ничего не угрожает 1 2 3 4 3 Я нахожусь в напряжении 1 2 3 4 4 Я испытываю сожаление 1 2 3 4 5 Я чувствую себя свободно 1 2 3 4 6 Я расстроен 1 2 3 4 7 Меня волнуют возможные неудачи 1 2 3 4 8 Я чувствую себя отдохнувшим 1 2 3 4 9 Я встревожен 1 2 3 4 10 Я испытываю чувство внутреннего удовлетворения 1 2 3 4 11 Я уверен в себе 1 2 3 4 12 Я неврвничаю 1 2 3 4 13 Я не нахожу себе места 1 2 3 4 14 Я взвинчен 1 2 3 4 15 Я не чувствую скованности, напряженности 1 2 3 4 16 Я доволен 1 2 3 4 17 Я озабочен 1 2 3 4 18 Я слишком возбужден и мне не по себе 1 2 3 4 19 Мне радостно 1 2 3 4 20 Мне приятно 1 2 3 4

Бланк для ответов Фамилия\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Дата\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Инструкция: Прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже предложений и зачеркните соответствующую цифру справа в зависимости от того, как вы себя чувствуете обычно. Над вопросами долго не задумывайтесь, поскольку правильных или неправильных ответов нет Почти никогда Иногда Часто Почти всегда

1 2 3 4 5 6 21 Я испытываю удовольствие 1 2 3 4 22 Я очень быстро устаю 1 2 3 4 23 Я легко могу заплакать 1 2 3 4 24 Я хотел бы быть таким же счастливым, как и другие 1 2 3 4 25 Нередко я проигрываю из-за того, что недостаточно быстро принимаю решения 1 2 3 4 26 Обычно я чувствую себя бодрым 1 2 3 4 27 Я спокоен, хладнокровен и собран 1 2 3 4 28 Ожидаемые трудности обычно очень тревожат меня 1 2 3 4 29 Я слишком переживаю из-за пустяков 1 2 3 4 30 Я вполне счастлив 1 2 3 4 31 Я принимаю все слишком близко к сердцу 1 2 3 4 32 Мне не хватает уверенности в себе 1 2 3 4 33 Обычно я чувствую себя в безопасности 1 2 3 4 34 Я стараюсь избегать критических ситуаций и трудностей 1 2 3 4 35 У меня бывает хандра 1 2 3 4 36 Я доволен 1 2 3 4 37 Всякие пустяки отвлекают и волнуют меня 1 2 3 4 38 Я так сильно переживаю свои разочарования, что потом долго не могу о них забыть 1 2 3 4 39 Я уравновешенный человек 1 2 3 4 40 Меня охватывает сильное беспокойство, когда я думаю о своих делах и заботах 1 2 3 4