

МУНИЦИПАЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ДОМ ПИОНЕРОВ И ШКОЛЬНИКОВ»  
Р.П. РОМАНОВКА РОМАНОВСКОГО РАЙОНА САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ

Принята  
на заседании педагогического совета  
Протокол № 4 от «06» 06 2023 г.



«Утверждаю»  
Директор МУ ДО «ДПиШ»  
Р.п. Романовка  
  
Е.Н. Булдыгина  
Приказ № 28 от 08.06 2023 г.



«Согласовано»  
Директор МОУ «Краснолиманская  
ООШ п. Красноармейский  
Романовского района  
Саратовской области»  
  
Н.А. Масюкова

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа**

**«Школьная агитбригада «Салют, школяры!»**

Направленность: художественная  
Возраст детей: 11 – 16 лет.  
Срок реализации: 1 год

Автор-разработчик:  
Ершова Ираида Александровна,  
педагог дополнительного образования

р.п. Романовка, 2023 г.

# 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной программы

## 1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Школьная агитбригада «Салют, школяры!» **художественной направленности** предназначена для обучающихся средних классов и направлена на обучение их основам различных видов исполнения музыкальных произведений, декламации художественного чтения, обеспечивает гармонию физического и интеллектуального развития ребенка, способствует развитию полноценной личности с развитыми творческими способностями, профессиональными умениями и человеческими качествами.

Программа реализуется в форме сетевого взаимодействия. Основной учебной базой для проведения занятий кружка «Школьная агитбригада «Салют, школяры!» является учебный класс школы МОУ «Краснолиманская ООШ п. Красноармейский Романовского района Саратовской области».

**Уровень программы:** стартовый.

Агитбригада - любимое занятие активных, творческих, артистичных, коммуникабельных детей.

**Актуальность программы** заключается в том, что этот вид творческой деятельности помогает раскрыться всем детям, почувствовать себя артистом. В агитбригаде, как и в любом творческом театрализованном коллективе, результат зависит от множества факторов: от сценария, от режиссуры, от актерского исполнения как индивидуального, так и коллективного. Результат своего труда члены коллектива агитбригады могут увидеть сразу в глазах своих зрителей, в их реакции на увиденное.

**Отличительной особенностью** программы «Школьная агитбригада «Салют, школяры!»» от ранее существующих программ в данной области является то, что она даёт возможность каждому ребёнку с разными способностями реализовать себя как в массовой постановочной работе, так и в сольном исполнении, выбрать самому из предложенного материала роль, элементы костюма, музыкальное сопровождение.

**Педагогическая целесообразность.** Как правило, выступление агитбригады является беспроблемным вариантом для тех, кто хотел бы получить так необходимую в работе с детьми ситуацию успеха. Одно успешное выступление уже надёжно гарантирует активность и ответственное поведение всех членов агитбригады в последующий период.

Звонкие голоса и чистые сердца детей напоминают окружающим их людям о здоровом образе жизни, о любви к Отечеству, к родной природе, об уважении к людям труда и всем людям, о соблюдении правил безопасного поведения, об этике человеческих отношений, о морали и нравственности. Члены агитбригады начинают сами проявлять инициативу, предлагая свои варианты изменений в сценарий, в режиссуру, в оформление, музыкальное, световое, шумовое сопровождение последующих выступлений.

Выступления способствуют сплочению коллектива, формируют чувство ответственности, взаимовыручки. Помимо этого агитбригада знакомит детей с правилами поведения, основами безопасности, которые дети воспринимают не в форме нравоучений, которые дают им взрослые, а советами от своих же сверстников.

**Адресат программы:** дети от 11 до 16 лет.

**Количество обучающихся в группе:** 12-18 человек.

**Возрастные особенности**

**Подростковый период (11-12 лет)** является самым сложным периодом в жизни ребенка. Подростковый возраст характеризуется следующими особенностями: бурная физиологическая перестройка организма, неустойчивая эмоциональная сфера, всплески и неуправляемость эмоций и настроений. Поэтому занятия театром в этот период жизни очень важен для формирования правильных идеалов и норм поведения. Общей

особенностью мотивов занятиями театром является стремление к личному самоутверждению, желание получить от окружающих положительные оценки.

**К 13-15 годам** художественное развитие детей достигает высокого уровня. В период до 15 лет наблюдается особенно большой рост показателей быстроты движений. Рост интеллекта у детей позволяет им сознательно усваивать учебный материал, а не идти по пути механического подражания.

**В возрасте 16 лет** ярче проявляются черты индивидуальных особенностей детей, типы нервной системы, что заметно влияет на быстроту и прочность формирования художественных навыков, на уровень и устойчивость общей работоспособности. Это вызывает необходимость с самых начальных этапов обучения детей движениям широко использовать индивидуальный подход к ним.

**Объём и срок освоения программы:**

Срок освоения программы – 1 год.

Программа рассчитана на 36 часов.

**Режим занятий:** 1 раз в неделю по 1 учебному часу.

**Форма обучения:** очная, допускает сочетание с заочной формой в виде элементов дистанционного обучения в период приостановки образовательной деятельности учреждения (по санитарно-эпидемиологическим, климатическим и другим основаниям) посредством размещения методических материалов на сайте МОУ «Краснолиманская ООШ п. Красноармейский Романовского района Саратовской области».

**Формы организации деятельности обучающихся на занятии:** индивидуальные, групповые, самостоятельные.

**Тип занятий:** теоретические и практические.

## 1.2. Цель и задачи программы

**Цель программы:** саморазвитие и развитие личности ребёнка, выявление его творческого потенциала средствами театральной педагогики.

**Задачи:**

**Обучающие:**

- научить действовать словом, вызывать отклик зрителя, влиять на их эмоциональное состояние, научить пользоваться словами, выражающими основные чувства, пополнять словарный запас;
- научить выражать разнообразные эмоциональные состояния (грусть, радость, злость, удивление, восхищение);
- познакомить с видами театрального искусства, обучать основам актёрского мастерства.

**Развивающие:**

- развивать фантазию, воображение, образное мышление, зрительное и слуховое внимание, память;
- развивать чувство ритма и координации движения;
- учить преодолевать психологическую и речевую «зажатость», включаться в диалог, в коллективное обсуждение, проявлять инициативу и активность.

**Воспитательные:**

- воспитывать доброжелательность, любовь к ближним, внимание к людям, равнодушное отношение к окружающему миру, чувство ответственности перед коллективом;
- воспитывать культуру поведения на сцене.

В программе особое внимание уделяется:

- развитию речевого аппарата,
- постановке голоса,
- развитию памяти,
- выразительности чтения,

- развитию музыкального слуха и воспроизведения,
- сценической культуре поведения.

Программа предусматривает расширение пространства для самореализации воспитанников, повышение их творческой активности, развитие певческих навыков, развитие выразительного чтения, формирование общественной активности, реализации самого себя, развитие духовной сферы, её совершенствование.

### **Планируемые результаты освоения программы**

#### **Личностные:**

- самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни;
- осознание ответственности человека за общее благополучие;
- этические чувства, прежде всего доброжелательность и эмоционально-нравственная отзывчивость;
- положительная мотивация и познавательный интерес к занятиям по программе «Школьная агитбригада»;
- способность к самооценке;
- начальные навыки сотрудничества в разных ситуациях;

#### **Метапредметные:**

- навыки контроля и самооценки процесса и результата деятельности;
- умение ставить и формулировать проблемы;
- навыки осознанного и произвольного построения сообщения в устной форме, в том числе творческого характера;
- установление причинно-следственных связей;

#### **Регулятивные:**

- использование речи для регуляции своего действия;
- адекватное восприятие предложений учителей, товарищей, родителей и других людей по исправлению допущенных ошибок;
- умение выделять и формулировать то, что уже усвоено и что еще нужно;
- умение соотносить правильность выбора, планирования, выполнения и результата действия с требованиями конкретной задачи;

#### **Коммуникативные:**

В процессе обучения дети учатся:

- работать в группе, учитывать мнения партнеров, отличные от собственных;
- ставить вопросы; слушать собеседника;
- обращаться за помощью; формулировать свои затруднения;
- предлагать помощь и сотрудничество;
- договариваться и приходить к общему решению;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- осуществлять взаимный контроль;
- адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.
- 

### **Ожидаемые результаты освоения программы**

В результате освоения программы школьники

#### **Будут знать:**

1. Что такое агитбригада
2. Какие направления агитбригады существуют
3. Формы агитации
4. Правила безопасности жизнедеятельности

#### **Будут иметь понятия:**

1. Об элементарных технических средствах сцены

2. Об оформлении сцены, агитационных плакатов, листовок
3. О нормах поведения на сцене и в зрительном зале

**Будут уметь:**

1. Выражать свое отношение к явлениям в жизни и на сцене
2. Образно мыслить
3. Концентрировать внимание
4. Ощущать себя в сценическом пространстве

**Приобретут навыки:**

1. Общения с партнером (сверстниками)
2. Элементарного актёрского мастерства
3. Образного восприятия окружающего мира
4. Адекватного и образного реагирования на внешние раздражители
5. Коллективного творчества

### 1.3. Содержание программы

#### Учебный план

№	Название темы	Всего часов	Теория	Практика	Формы контроля/ аттестации
1	Вводное занятие.	1	1		Собеседование
2	«С Днём учителя!»	4	1	3	Собеседование, наблюдение, самостоятельная работа, самоанализ, представление
3	«Осень золотая»	4	1	3	Собеседование, наблюдение, самостоятельная работа, самоанализ, представление
4	«Поздравляем наших мам!» - День матери	4	1	3	Собеседование, наблюдение, самостоятельная работа, самоанализ, представление
5	«Встретим вместе Новый год!»	4	1	3	Собеседование, наблюдение, самостоятельная работа, самоанализ, представление
6	«Всем нужно, без сомнения, знать правила движения»	3	1	2	Собеседование, наблюдение, самостоятельная работа, самоанализ, представление
7	«Защитникам Отечества Слава!»	4	1	3	Собеседование, наблюдение, самостоятельная работа, самоанализ, представление

8	«Славный день 8 Марта»	3	1	2	Собеседование, наблюдение, самостоятельная работа, самоанализ, представление
9	«День птиц»	3	1	2	Собеседование, наблюдение, самостоятельная работа, представление
10	«Слава тебе, солдат-победитель!»	4	1	3	Собеседование, наблюдение, самостоятельная работа, самоанализ, представление
11	«Последний звонок»	2	0,5	1,5	Собеседование, наблюдение, представление
	<b>ИТОГО</b>	<b>36</b>	<b>10,5</b>	<b>25,5</b>	

### **Содержание учебного плана**

Обучение состоит из теоретической и практической частей.

**Теоретическая часть** курса включает в себя беседы о предстоящем событии в жизни школы, поселка, страны; подбор стихотворной части агитбригады, первое знакомство с музыкальным репертуаром.

**Практическая часть** программы направлена на обучение воспитанников приемам выразительного чтения конкретного стихотворного произведения, его быстрого заучивания наизусть; разучивается и отрабатывается песенная часть агитбригады. Музыкальную основу программы составляют произведения эстрадного детского репертуара, а также популярные песни радио и кино. Стихотворный материал несёт смысловую роль в освоении содержания программы. В основу выступлений включены стихи детских поэтов, учителей. Отбор произведений осуществляется с учётом доступности, необходимости, художественной выразительности (репертуар зависит от дат, особых праздников и мероприятий).

#### **1.4. Формы контроля и аттестации, их периодичность**

Исходя из поставленных цели и задач, спрогнозированных результатов обучения, разработаны следующие формы отслеживания результативности данной общеразвивающей программы: педагогические наблюдения за детьми в процессе работы; самоанализ, представление, самостоятельная работа, собеседование.

**Способы определения результативности** усвоения дополнительной общеобразовательной программы: **промежуточный и итоговый контроль**, а также **текущий контроль**, проводимый в форме тестов, викторин в рамках самоанализа, собеседования, наблюдения за правильностью выполнения заданий при освоении навыков актерского мастерства, выступления перед зрителями.

#### **1.5. Календарный учебный график (Приложение 1)**

Количество учебных недель – 36.

Количество учебных дней – 36.

Место проведения занятий: учебный класс и актовый зал МОУ «Краснолиманская ООШ п. Красноармейский Романовского района Саратовской области».  
Время проведения занятий – согласно расписанию занятий учебной группы.

## **II. Комплекс организационно-педагогических условий**

### **2.1. Методическое обеспечение программы**

Формы и методы, используемые для работы по программе, способствуют развитию познавательного интереса, приобщению к творческой деятельности детей.

Обучение предполагает дифференцированный подход, индивидуальные, групповые, коллективные формы обучения.

#### **Форма проведения занятий:**

- репетиция;
- выступление;
- беседа;
- практическая работа (подборка стихотворений, разучивание песен)

#### **Формы подведения итогов реализации программы:**

-участие в концертах, мероприятиях, различных конкурсах школьного и районного уровня.

### **2.2. Условия реализации программы**

*Материально-техническое обеспечение:*

учебный класс,  
костюмы, декорации, музыкальный центр, реквизит

*Информационное обеспечение:* в условиях реализации программы необходим доступ к фонду интернет- ресурсов.

*Кадровое обеспечение:* программу реализует педагог дополнительного образования, имеющий педагогическое образование, соответствующее направленности программы.

### **2.3. Оценочные материалы**

Для оценки результативности занятий осуществляется комплексная диагностика, которая включает в себя оценку личностных, метапредметных и предметных результатов, что позволяет оценить продвижение обучающегося по мере освоения программы, и, если потребуется, своевременно провести коррекцию.

Уровень усвоения материала выявляется в проводимый в форме тестов, викторин в рамках самоанализа, собеседования, наблюдении за правильностью выполнения заданий при освоении навыков актерского мастерства, выступлении перед зрителями..

В течение всего периода обучения педагог ведет наблюдение за творческим развитием каждого обучаемого.

Для диагностики личностных новообразований педагог применяет известные методики: личностный тест Алешина (изменение уровня самоактуализации подростка); тест на общительность В.Ф. Ряховского (определение уровня общительности каждого ребенка); тест на определение самооценки у подростков по методике Р.В. Овчаровой самооценка (тест Дембо - Рубинштейна); уровень социализации воспитанников.

Результаты вносятся в специальный формуляр – «Протокол контрольных знаний»

Протокол контрольных знаний

Ф.И.О. педагога \_\_\_\_\_  
Группа обучающихся \_\_\_\_\_

Форма контрольного занятия \_\_\_\_\_

Тема контрольного занятия \_\_\_\_\_

Дата занятия \_\_\_\_\_

	№ п/п	Уровень усвоения программного материала					
		Теория			Практика		
		высокий	достаточный	низкий	высокий	достаточный	низкий
1							
2							
	ИТОГО						

Дата \_\_\_\_\_ Подпись \_\_\_\_\_

### Список литературы

#### Для педагога:

1. Букатов В.М. Я иду на урок : Хрестоматия игровых приемов обучения : книга для учителя / В.М. Букатов, А.П. Ершова. – М., 2002
2. Верникова Л.М. Открываем театральный сезон: Пед.общество России. М., 2003
3. Ершова А.П. Актёрская грамота – подросткам. – М.: Просвещение, 1994
4. Запорожец Т. Логика сценической речи: учебное пособие. – М.: Просвещение, 1974.
5. Игры, обучение, тренинг./Под ред. Петрушинского. – М.: Новая школа, 2003.
6. А.М.Нахимовский. Театральное действо от А до Я. М., Аркти. 2002.
7. Саричева Е. Сценическая речь. – М., 1955.
8. Э.Г.Чуринова. Методика и организация театрализованной деятельности. М., Владос. 2001

#### Для обучающихся:

Журналы, энциклопедии, альбомы по театральному искусству, аудиозаписи исполнителей стихотворений, прозы.

#### Интернет-ресурсы:

1. <https://nsportal.ru/shkola/vneklassnaya-rabota/library/2017/05/26/stsenariy-obshcheshkolnoy-lineyki-ura-kanikuly>
2. <https://www.maam.ru/obrazovanie/pdd-agitbrigady/page2.html>
3. <https://ped-kopilka.ru/blogs/proskurina-svetlana/scenari-vystupleniya-agitbrigady-po-pravilam-dorozhnogo-dvizheniya.html>
4. <https://nsportal.ru/shkola/stsenarii-prazdnikov/library/2019/01/03/stsenariy-vystupleniya-agitbrigady-na-den-uchitelya>
5. [https://kopilkaurokov.ru/vneurochka/prochee/stsenarii\\_ahitbrighady\\_dlia\\_milykh\\_mam](https://kopilkaurokov.ru/vneurochka/prochee/stsenarii_ahitbrighady_dlia_milykh_mam)

**Календарный учебный график  
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы  
«Школьная агитбригада «Салют, школяры!»**

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема модуля / занятия	Место проведения	Форма контроля
<b>1. Вводное занятие (1 час)</b>								
1	сентябрь			Беседа	1	Сбор агитбригады. Составление плана работы на 2022 – 2023 учебный год	Учебный кабинет	Собеседование
<b>2. «С Днём учителя!» (4 часа)</b>								
2	сентябрь			Беседа	1	Ознакомление со сценарием ко Дню учителя. Подбор стихов и песен. Распределение ролей	Учебный кабинет	Собеседование
3	сентябрь			Практическая работа	1	Работа с текстом, индивидуальное чтение, разучивание песен	Учебный кабинет	Наблюдение, самостоятельная работа
4	сентябрь			Репетиция	1	Генеральная репетиция	Актный зал	Самоанализ
5	октябрь			Выступление	1	Выступление агитбригады « С Днём учителя!»	Актный зал	Представление
<b>3. «Осень золотая» (4 часа)</b>								
6	октябрь			Беседа Практическая работа	1	Ознакомление со сценарием «Осень золотая» Работа с текстом, индивидуальное чтение	Учебный кабинет	Собеседование, наблюдение
7	октябрь			Практическая работа	1	Разучивание стихов и песен. Работа со сценками	Учебный кабинет	Наблюдение, самостоятельная работа
8	октябрь			Репетиция	1	Генеральная репетиция	Актный зал	Самоанализ

9	октябрь			Выступление	1	Выступление агитбригады «Осень золотая»	Актальный зал	Представление
<b>4. «Поздравляем наших мам!» - День матери (4 часа)</b>								
10	ноябрь			Беседа	1	Подбор сценария ко Дню матери. Ознакомление со сценарием. Распределение ролей	Учебный кабинет	Собеседование
11	ноябрь			Практическая работа	1	Разучивание стихов, песен	Учебный кабинет	Наблюдение, самостоятельная работа
12	ноябрь			Репетиция	1	Генеральная репетиция. Костюмы, реквизит	Актальный зал	Самоанализ
13	ноябрь			Выступление	1	Выступление агитбригады «Поздравляем наших мам»	Актальный зал	Представление
<b>5. «Встретим вместе Новый год!» (4 часа)</b>								
14	декабрь			Беседа	1	Подбор сценария к Новому году. Распределение ролей	Учебный кабинет	Собеседование
15	декабрь			Практическая работа	1	Работа с текстом, индивидуальное чтение, разучивание песен	Учебный кабинет	Наблюдение, самостоятельная работа
16	декабрь			Репетиция	1	Генеральная репетиция. Костюмы, реквизит	Актальный зал	Самоанализ
17	декабрь			Выступление	1	Выступление агитбригады «Встретим вместе Новый год!»	Актальный зал	Представление
<b>6. «Всем нужно, без сомнения, знать правила движения» (3 часа)</b>								
18	январь			Беседа	1	Знакомство со сценарием агитбригады «Всем нужно, без сомнения, знать правила движения». Распределение ролей	Учебный кабинет	Собеседование
19	январь			Практическая работа Репетиция	1	Разучивание стихов, песен про дорожное движение	Актальный зал	Наблюдение, самостоятельная

						Изготовление костюмов, рисунков. Генеральная репетиция		работа, самоанализ
20	январь			Выступление	1	Выступление агитбригады «Всем нужно, без сомнения, знать правила движения»	Актный зал	Представление
<b>7. «Защитникам Отечества Слава!» (4 часа)</b>								
21	февраль			Беседа	1	Знакомство со сценарием агитбригады «Защитникам Отечества Слава!» Распределение ролей	Учебный кабинет	Собеседование
22	февраль			Практическая работа	1	Разучивание стихов, песен	Учебный кабинет	Наблюдение, самостоятельная работа
23	февраль			Репетиция	1	Генеральная репетиция	Актный зал	Самоанализ
24	февраль			Выступление	1	Выступление агитбригады «Защитникам Отечества Слава!»	Актный зал	Представление
<b>8. «Славный день 8 Марта» (3 часа)</b>								
25	март			Беседа	1	Знакомство со сценарием агитбригады «Славный день 8 Марта»	Учебный кабинет	Собеседование
26	март			Практическая работа Репетиция	1	Разучивание стихов, песен. Генеральная репетиция	Актный зал	Наблюдение, самостоятельная работа, самоанализ
27	март			Выступление	1	Выступление агитбригады «Славный день 8 Марта»	Актный зал	Представление
<b>9. «День птиц» (3 часа)</b>								
28	март			Беседа	1	Подбор сценария ко Дню птиц. Распределение ролей	Учебный кабинет	Собеседование

<b>29</b>	март			Практическая работа	1	Разучивание стихов, песен	Учебный кабинет	Наблюдение, самостоятельная работа
<b>30</b>	апрель			Выступление	1	Выступление агитбригады «День птиц»	Актный зал	Представление
<b>10. «Слава тебе, солдат- победитель!» (4 часа)</b>								
<b>31</b>	апрель			Беседа	1	Составление сценария ко Дню Победы «Слава тебе, солдат- победитель!»	Учебный кабинет	Собеседование
<b>32</b>	апрель			Практическая работа	1	Работа с текстом, индивидуальное чтение, разучивание песен	Учебный кабинет	Наблюдение, самостоятельная работа
<b>33</b>	май			Репетиция	1	Генеральная репетиция	Актный зал	Самоанализ
<b>34</b>	май			Выступление	1	Выступление агитбригады «Слава тебе, солдат- победитель!»	Актный зал	Представление
<b>11. «Последний звонок» (2 часа)</b>								
<b>35</b>	май			Беседа. Практическая работа	1	Составление сценария к празднику Последнего звонка. Разучивание стихов, песен	Учебный кабинет	Собеседование, наблюдение
<b>36</b>	май			Выступление	1	Выступление агитбригады «Последний звонок»	Актный зал	Представление
	<b>ИТОГО</b>				<b>36</b>			

## ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

### Ю.Е. Алешина, Л.Я. Гозман, М.В. Загика «Самоактуализационный тест» (сат)

При оценке личностного потенциала широко используется опросник личностных ориентаций Э. Шострома (*Personal Orientation Inventory, E. Shostrom*)\*, созданный в 1963 году. В его основе лежат идеи самоактуализации А. Маслоу и других теоретиков экзистенциально-гуманистического направления в психологии. Шкалы (или составляющие) опросника характеризуют основные сферы самоактуализации.

Методика была адаптирована сотрудниками кафедры социальной психологии МГУ (Ю.Е. Алешина, Л.Я. Гозман, М.В. Загика, М.В. Кроз), в результате создан «Самоактуализационный тест» (САТ). Опросник состоит из 14 шкал, 126-ти пунктов, каждый из которых включает два суждения ценностного или поведенческого характера. Испытуемому предлагается выбрать то из них, которое в большей степени соответствует его представлениям или привычному способу поведения.

**Измеряемые параметры:** компетентность во времени; самоподдержка; ценность самоактуализации; гибкость поведения; реактивная чувствительность; спонтанность; самоуважение; самопринятие; принятие природы человека; синергия; принятие собственной агрессии; контактность; познавательные потребности; креативность.

САТ измеряет самоактуализацию по двум независимым друг от друга базовым шкалам (ориентации во времени и поддержки) и 12-ти дополнительным.

Базовые шкалы:

**Шкала ориентации во времени (ОВ)** — 17 пунктов. Высокий балл по этой шкале свидетельствует о способности человека жить настоящим (переживать текущий момент своей жизни во всей его полноте, а не просто как фатальное следствие прошлого или подготовку к будущей «настоящей» жизни) и ощущать неразрывность прошлого, настоящего и будущего (видеть свою жизнь целостной).

Низкий балл по шкале означает ориентацию человека лишь на один из отрезков временной шкалы (прошлое, настоящее или будущее) и (или) дискретное восприятие своего жизненного пути.

**Шкала поддержки (П)** — 91 пункт. Измеряет степень независимости ценностей и поведения субъекта от воздействия извне («внутренняя/внешняя поддержка»). Человек, имеющий высокий балл по этой шкале, относительно независим в своих поступках, стремится руководствоваться в жизни собственными целями, убеждениями, установками и принципами, что не означает враждебности к окружающим и конфронтации с групповыми нормами. Он свободен в выборе, не подвержен внешнему влиянию («изнутри направляемая» личность).

Низкий балл свидетельствует о высокой степени зависимости, конформности, несамостоятельности субъекта («извне направляемая» личность), внешнем локусе контроля.

**Дополнительные шкалы.** В отличие от базовых, измеряющих глобальные характеристики самоактуализации, дополнительные шкалы ориентированы на регистрацию отдельных ее аспектов. Для дополнительных шкал высокий балл характеризует высокую степень самоактуализации.

#### **Блок ценностей:**

**Шкала ценностной ориентации (ЦО)** — 20 пунктов. Измеряет, в какой степени человек разделяет ценности, присущие самоактуализирующейся личности.

**Шкала гибкости поведения (ГП)** — 24 пункта. Диагностирует степень гибкости человека в реализации своих ценностей в поведении, взаимодействии с окружающими людьми, способность быстро и адекватно реагировать на изменяющуюся ситуацию.

#### **Блок чувств:**

**Шкала сензитивности (Сен)** — 13 пунктов. Определяет, в какой степени человек отдает себе отчет в своих потребностях и чувствах, насколько хорошо их рефлексировать.

**Шкала спонтанности (Сп)** — 14 пунктов. Измеряет способность человека спонтанно и непосредственно выражать свои чувства. Высокий балл по этой шкале не означает отсутствия способности к продуманным, целенаправленным действиям, он лишь свидетельствует о возможности и другого способа поведения (не просчитанного заранее), о том, что человек не боится вести себя естественно и раскованно, демонстрировать окружающим свои эмоции.

#### **Блок самовосприятия:**

**Шкала самоуважения (Су)** — 15 пунктов. Диагностирует способность человека ценить свои достоинства, положительные качества характера, уважать себя за них.

**Шкала самопринятия (Спр)** — 21 пункт. Отражает степень принятия человеком себя таким, каков он есть, вне зависимости от оценки своих достоинств и недостатков (возможно, и вопреки им).

#### **Блок концепции человека:**

**Шкала представлений о природе человека (Поп)** — 10 пунктов. Высокий балл по шкале свидетельствует о склонности испытуемого в целом положительно воспринимать природу человека («люди скорее добры») и не считать дихотомии мужественности/женственности, рациональности/эмоциональности и прочие антагонистическими и непреодолимыми.

**Шкала синергии (Син)** — 7 пунктов. Определяет способность человека к целостному восприятию мира и людей, к пониманию связанности противоположностей, таких как игра и работа, телесное и духовное и др.

#### **Блок межличностной чувствительности:**

**Шкала принятия агрессии (ПА)** — 16 пунктов. Высокий балл по шкале свидетельствует о способности человека принимать свое раздражение, гнев и агрессивность как естественное проявление человеческой природы (конечно же, речь не идет об оправдании своего антисоциального поведения).

**Шкала контактности (К)** — 20 пунктов. Характеризует способность человека к быстрому установлению глубоких, тесных и эмоционально насыщенных контактов с людьми.

**Блок отношения к познанию:**

**Шкала познавательных потребностей (Поз)** — 11 пунктов. Определяет степень выраженности у человека стремления к приобретению знаний об окружающем мире.

**Шкала креативности (Кр)** — 14 пунктов. Характеризует выраженность творческой направленности личности.

Каждый пункт теста входит в одну или более дополнительных шкал и, как правило, в одну базовую.

При использовании теста для индивидуальной диагностики «сырые» результаты переводятся в стандартные Т-баллы, на основе которых составляются профильные бланки. Завершается исследование построением индивидуального профиля.

Специфика феномена самоактуализации и сложность составляющих тест суждений, требующих серьезного осмысления, позволяют рекомендовать его для обследования преимущественно лиц с высшим образованием. Методика используется как индивидуально, так и для группы, применяется брошюра либо компьютеризированный вариант. В случае необходимости респондент может отвечать на вопросы и в отсутствие экспериментатора. Инструкция не ограничивает время для ответов, хотя практика показывает, что в норме оно обычно не превышает 30–35 минут.

Пункты теста, оставленные без ответа, или те, в которых отмечены оба варианта, при обработке не учитываются. В случае если количество таких пунктов достигнет 13 и более, результаты исследования считаются недействительными.

**Самоактуализационный тест (сат)**

**Инструкция.** В каждом пункте опросника представлена пара высказываний (они не обязательно исключают друг друга). Внимательно прочитайте каждое из этих высказываний и отметьте на регистрационном бланке (обведите кружком) то из них («А» или «Б»), которое в большей степени соответствует Вашей точке зрения, представлениям или привычному способу поведения.

№ п/п	Утверждение
1	А. Я верю в себя только тогда, когда чувствую, что могу справиться со всеми стоящими передо мной задачами
	Б. Я верю в себя даже тогда, когда чувствую, что не могу справиться со всеми стоящими передо мной задачами
2	А. Я часто внутренне смущаюсь, когда мне говорят комплименты
	Б. Я редко внутренне смущаюсь, когда мне говорят комплименты
3	А. Мне кажется, что человек может прожить свою жизнь так, как ему хочется
	Б. Мне кажется, что у человека мало шансов прожить свою жизнь так, как ему хочется

4	А. Я всегда чувствую в себе силы для преодоления жизненных невзгод
	Б. Я далеко не всегда чувствую в себе силы для преодоления жизненных невзгод
5	А. Я чувствую угрызения совести, когда сержусь на тех, кого люблю
	Б. Я не чувствую угрызений совести, когда сержусь на тех, кого люблю
6	А. В сложных ситуациях надо действовать уже испытанными способами, поскольку это гарантирует успех
	Б. В сложных ситуациях надо всегда искать принципиально новые решения
7	А. Для меня важно, разделяют ли другие мою точку зрения
	Б. Для меня не слишком важно, чтобы другие разделяли мою точку зрения
8	А. Мне кажется, что человек должен спокойно относиться к тому неприятному, что он может услышать о себе от других
	Б. Мне понятно, когда люди обижаются, услышав что-то неприятное о себе
9	А. Я могу безо всяких угрызений совести отложить на завтра то, что я должен сделать сегодня
	Б. Меня мучают угрызения совести, если я откладываю на завтра то, что я должен сделать сегодня
10	А. Иногда я бываю так зол, что мне хочется «бросаться» на людей
	Б. Я никогда не бываю зол настолько, чтобы мне хотелось «бросаться» на людей
11	А. Мне кажется, что в будущем меня ждет много хорошего
	Б. Мне кажется, что мое будущее сулит мне мало хорошего
12	А. Человек должен оставаться честным во всем и всегда
	Б. Бывают ситуации, когда человек имеет право быть нечестным
13	А. Взрослые никогда не должны сдерживать любознательность ребенка, даже если ее удовлетворение может иметь отрицательные последствия
	Б. Не стоит поощрять излишнее любопытство ребенка, когда оно может привести к дурным последствиям
14	А. У меня часто возникает потребность найти обоснование тем своим действиям, которые я совершаю просто потому, что мне этого хочется
	Б. У меня почти никогда не возникает потребности найти обоснование тех своих действий, которые я совершаю просто потому, что мне этого хочется
15	А. Я всячески стараюсь избегать огорчений
	Б. Я не стремлюсь всегда избегать огорчений
16	А. Я часто испытываю чувство беспокойства, думая о будущем
	Б. Я редко испытываю чувство беспокойства, думая о будущем

17	А. Я не хотел бы отступать от своих принципов даже ради того, чтобы совершить нечто, за что люди были бы мне благодарны
	Б. Я хотел бы совершить нечто, за что люди были бы благодарны мне, даже если ради этого нужно было бы несколько отойти от своих принципов
18	А. Мне кажется, что большую часть времени я не живу, а как будто готовлюсь к тому, чтобы по-настоящему начать жить в будущем
	Б. Мне кажется, что большую часть времени я не готовлюсь к будущей «настоящей» жизни, а живу по-настоящему уже сейчас
19	А. Обычно я высказываю и делаю то, что считаю нужным, даже если это грозит осложнениями в отношениях с другом
	Б. Я стараюсь не говорить и не делать такого, что может грозить осложнениями в отношениях с другом
20	А. Люди, которые проявляют повышенный интерес ко всему на свете, иногда меня раздражают
	Б. Люди, которые проявляют повышенный интерес ко всему на свете, всегда вызывают у меня симпатию
21	А. Мне не нравится, когда люди проводят много времени в бесплодных мечтаниях
	Б. Мне кажется, что нет ничего плохого в том, что люди тратят много времени на бесплодные мечтания
22	А. Я часто задумываюсь о том, соответствует ли мое поведение ситуации
	Б. Я редко задумываюсь о том, соответствует ли мое поведение ситуации
23	А. Мне кажется, что любой человек по природе своей способен преодолевать те трудности, которые ставит перед ним жизнь
	Б. Я не думаю, что любой человек по природе своей способен преодолевать те трудности, которые ставит перед ним жизнь
24	А. Главное в нашей жизни — это создавать что-то новое
	Б. Главное в нашей жизни — приносить людям пользу
25	А. Мне кажется, что было бы лучше, если бы у большинства мужчин преобладали традиционно мужские черты характера, а у женщин — традиционно женские
	Б. Мне кажется, что было бы лучше, если бы и мужчины и женщины сочетали в себе и традиционно мужские, и традиционно женские качества
26	А. Два человека лучше всего ладят между собой, если каждый из них старается, прежде всего, доставить удовольствие другому в противовес свободному выражению своих чувств
	Б. Два человека лучше всего ладят между собой, если каждый из них старается, прежде всего, выразить свои чувства в противовес стремлению доставить удовольствие другому
27	А. Жестокие и эгоистичные поступки, которые совершают люди, являются естественными проявлениями их человеческой природы

	Б. Жестокие и эгоистичные поступки, совершаемые людьми, не являются проявлениями их человеческой природы
28	А. Осуществление моих планов в будущем во многом зависит от того, будут ли у меня друзья
	Б. Осуществление моих планов в будущем лишь в незначительной степени зависит от того, будут ли у меня друзья
29	А. Я уверен в себе
	Б. Я не уверен в себе
30	А. Мне кажется, что наиболее ценным для человека является любимая работа
	Б. Мне кажется, что наиболее ценным для человека является счастливая семейная жизнь
31	А. Я никогда не сплетничаю
	Б. Иногда мне нравится сплетничать
32	А. Я мирюсь с противоречиями в самом себе
	Б. Я не могу мириться с противоречиями в самом себе
33	А. Если незнакомый человек окажет мне услугу, то я чувствую себя обязанным ему
	Б. Если незнакомый человек окажет мне услугу, то я не чувствую себя обязанным ему
34	А. Иногда мне трудно быть искренним даже тогда, когда мне этого хочется
	Б. Мне всегда удается быть искренним, когда мне этого хочется
35	А. Меня редко беспокоит чувство вины
	Б. Меня часто беспокоит чувство вины
36	А. Я постоянно чувствую себя обязанным делать все от меня зависящее, чтобы у тех, с кем я общаюсь, было хорошее настроение
	Б. Я не чувствую себя обязанным делать все от меня зависящее, чтобы у тех, с кем я общаюсь, было хорошее настроение
37	А. Мне кажется, что каждый человек должен иметь представление об основных законах физики
	Б. Мне кажется, что многие люди могут обойтись без знания законов физики
38	А. Я считаю необходимым следовать правилу «не трать времени даром»
	Б. Я не считаю необходимым следовать правилу «не трать времени даром»
39	А. Критические замечания в мой адрес снижают мою самооценку
	Б. Критические замечания в мой адрес не снижают мою самооценку
40	А. Я часто переживаю из-за того, что в настоящий момент не делаю ничего значительного
	Б. Я редко переживаю из-за того, что в настоящий момент не делаю ничего значительного
41	А. Я предпочитаю оставлять приятное на потом

	Б. Я не оставляю приятное на потом
42	А. Я часто принимаю спонтанные решения
	Б. Я редко принимаю спонтанные решения
43	А. Я стремлюсь открыто выражать свои чувства, даже если это может привести к каким-либо неприятностям
	Б. Я стараюсь не выражать открыто своих чувств в тех случаях, когда это может привести к каким-либо неприятностям
44	А. Я не могу сказать, что я себе нравлюсь
	Б. Я могу сказать, что я себе нравлюсь
45	А. Я часто вспоминаю о неприятных для меня вещах
	Б. Я редко вспоминаю о неприятных для меня вещах
46	А. Мне кажется, что люди должны открыто проявлять в общении с другими свое недовольство ими
	Б. Мне кажется, что в общении с другими люди должны скрывать свое недовольство ими
47	А. Мне кажется, что я могу судить о том, как должны вести себя другие люди
	Б. Мне кажется, что я не могу судить о том, как должны вести себя другие люди
48	А. Мне кажется, что углубление в узкую специализацию является необходимым для настоящего ученого
	Б. Мне кажется, что углубление в узкую специализацию делает человека ограниченным
49	А. При определении того, что хорошо, а что плохо, для меня важно мнение других людей
	Б. Я стараюсь сам определить, что хорошо, а что плохо
50	А. Мне бывает трудно отличить любовь от простого сексуального влечения
	Б. Я легко отличаю любовь от простого сексуального влечения
51	А. Меня постоянно волнует проблема самосовершенствования
	Б. Меня мало волнует проблема самосовершенствования
52	А. Достижение счастья не может быть целью человеческих отношений
	Б. Достижение счастья — это главная цель человеческих отношений
53	А. Мне кажется, я могу вполне доверять своим собственным оценкам
	Б. Мне кажется, я не могу доверять в полной мере своим собственным оценкам.
54	А. При необходимости человек может достаточно легко избавиться от своих привычек
	Б. Человеку крайне трудно избавиться от своих привычек
55	А. Мои чувства иногда приводят в недоумение меня самого
	Б. Мои чувства никогда не подвергают меня в недоумение

56	А. В некоторых случаях я считаю себя вправе дать человеку понять, что он мне кажется глупым и неинтересным
	Б. Я никогда не считаю себя вправе дать человеку понять, что он мне кажется глупым и неинтересным
57	А. Можно судить со стороны, насколько хорошо складываются отношения между людьми
	Б. Наблюдая со стороны, нельзя сказать, насколько удачно складываются отношения между людьми
58	А. Я часто перечитываю понравившиеся мне книги по несколько раз
	Б. Я думаю, что лучше прочесть какую-либо новую книгу, чем возвращаться к уже прочитанному
59	А. Я очень увлечен своей работой
	Б. Я не могу сказать, что увлечен своей работой
60	А. Я недоволен своим прошлым
	Б. Я доволен своим прошлым
61	А. Я чувствую себя обязанным всегда говорить правду
	Б. Я не чувствую себя обязанным всегда говорить правду
62	А. Существует очень мало ситуаций, когда я могу позволить себе дурачиться
	Б. Существует множество ситуаций, когда я могу позволить себе дурачиться
63	А. Стремясь разобраться в характере и чувствах окружающих, люди часто бывают излишне бестактны
	Б. Стремление разобраться в характере и чувствах окружающих естественно для человека и поэтому может оправдать бестактность
64	А. Обычно я расстраиваюсь из-за потери или поломки нравящихся мне вещей
	Б. Обычно я не расстраиваюсь из-за потери или поломки нравящихся мне вещей
65	А. Я чувствую себя обязанным поступать так, как от меня ожидают окружающие
	Б. Я не чувствую себя обязанным поступать так, как от меня ожидают окружающие
66	А. Интерес к самому себе всегда необходим для человека
	Б. Излишнее самокопание иногда имеет дурные последствия
67	А. Иногда я боюсь быть самим собой
	Б. Я никогда не боюсь быть самим собой
68	А. Большая часть того, что мне приходится делать, доставляет мне удовольствие
	Б. Лишь немного из того, что я делаю, доставляет мне удовольствие
69	А. Лишь тщеславные люди думают о своих достоинствах и не думают о недостатках
	Б. Не только тщеславные люди думают о своих достоинствах

70	А. Я могу делать что-либо для других, не требуя, чтобы они это оценили
	Б. Я вправе ожидать от других, чтобы они оценили то, что я делаю для них
71	А. Человек должен раскаиваться в своих поступках
	Б. Человек совсем не обязательно должен раскаиваться в своих поступках
72	А. Мне необходимы обоснования для принятия моих чувств
	Б. Обычно мне не нужны никакие обоснования для принятия моих чувств
73	А. В большинстве ситуаций я прежде всего хочу понять, чего хочу я сам
	Б. В большинстве ситуаций я прежде всего пытаюсь понять, чего хотят окружающие
74	А. Я стараюсь никогда не быть «белой вороной»
	Б. Я позволяю себе быть «белой вороной».
75	А. Когда я нравлюсь сам себе, мне кажется, что я нравлюсь всем окружающим
	Б. Даже когда я нравлюсь сам себе, я понимаю, что есть люди, которым я неприятен
76	А. Мое прошлое в значительной степени определяет мое будущее
	Б. Мое прошлое очень слабо определяет мое будущее
77	А. Часто бывает так, что выразить свои чувства важнее, чем обдумывать ситуацию
	Б. Довольно редко бывает так, что выразить свои чувства важнее, чем обдумывать ситуацию
78	А. Те усилия и затраты, которых требует познание истины, оправданы, так как они приносят пользу людям
	Б. Те усилия и затраты, которых требует познание истины, оправданы хотя бы тем, что они доставляют человеку эмоциональное удовлетворение
79	А. Мне всегда необходимо, чтобы другие одобряли то, что я делаю
	Б. Мне не всегда необходимо, чтобы другие одобряли то, что я делаю
80	А. Я доверяю тем решениям, которые я принимаю спонтанно
	Б. Я не доверяю тем решениям, которые я принимаю спонтанно
81	А. Пожалуй, я могу сказать, что я живу с ощущением счастья
	Б. Пожалуй, я не могу сказать, что я живу с ощущением счастья
82	А. Довольно часто мне бывает скучно
	Б. Мне никогда не бывает скучно
83	А. Я часто проявляю свое расположение к человеку, независимо от того, взаимно ли оно
	Б. Я редко проявляю свое расположение к человеку, не будучи уверенным, что оно взаимно

<b>84</b>	А. Я легко принимаю рискованные решения
	Б. Обычно мне бывает трудно принимать рискованные решения
<b>85</b>	А. Я стараюсь во всем и всегда поступать честно
	Б. Иногда я считаю возможным мошенничать
<b>86</b>	А. Я готов примириться со своими ошибками
	Б. Мне трудно примириться со своими ошибками
<b>87</b>	А. Обычно я чувствую себя виноватым, когда поступаю эгоистично
	Б. Обычно я не чувствую себя виноватым, когда поступаю эгоистично
<b>88</b>	А. Дети должны понимать, что у них нет тех прав и привилегий, что у взрослых
	Б. Детям не обязательно осознавать, что у них нет тех прав и привилегий, что у взрослых
<b>89</b>	А. Я хорошо знаю, какие чувства я способен испытывать, а какие нет
	Б. Я еще не понял до конца, какие чувства я способен испытывать, а какие нет
<b>90</b>	А. Я думаю, что большинству людей можно доверять
	Б. Я думаю, что без крайней необходимости людям доверять не стоит
<b>91</b>	А. Прошлое, настоящее и будущее представляются мне как единое целое
	Б. Мое настоящее представляется мне слабо связанным с прошлым и будущим
<b>92</b>	А. Я предпочитаю проводить отпуск в путешествии, даже если это сопряжено с большими неудобствами
	Б. Я предпочитаю проводить отпуск спокойно, в комфортабельных условиях
<b>93</b>	А. Бывает, что мне нравятся люди, чье поведение я не одобряю
	Б. Мне почти никогда не нравятся люди, чье поведение я не одобряю
<b>94</b>	А. Людям от природы свойственно понимать друг друга
	Б. По природе своей человеку свойственно заботиться о своих собственных интересах
<b>95</b>	А. Мне никогда не нравятся сальные шутки
	Б. Мне иногда нравятся сальные шутки
<b>96</b>	А. Меня любят потому, что я сам способен любить
	Б. Меня любят потому, что я стараюсь заслужить любовь окружающих
<b>97</b>	А. Мне кажется, что эмоциональное и рациональное в человеке не противоречат друг другу
	Б. Мне кажется, что эмоциональное и рациональное в человеке противоречат друг другу
<b>98</b>	А. Я чувствую себя уверенно в отношениях с другими людьми

	Б. Я чувствую себя неуверенно в отношениях с другими людьми
99	А. Защищая собственные интересы, люди часто игнорируют интересы окружающих
	Б. Защищая собственные интересы, люди обычно не забывают об интересах окружающих
100	А. Я всегда могу положиться на свои способности ориентироваться в ситуации
	Б. Я далеко не всегда могу положиться на свои способности ориентироваться в ситуации
101	А. Я считаю, что способность к творчеству — природное свойство человека
	Б. Я считаю, что далеко не все люди одарены природой способностью к творчеству
102	А. Обычно я не расстраиваюсь, если мне не удастся добиться совершенства в чем-либо
	Б. Я часто расстраиваюсь, если мне не удастся добиться совершенства в чем-либо
103	А. Иногда я боюсь показаться слишком нежным
	Б. Я никогда не боюсь показаться слишком нежным
104	А. Мне легко смириться со своими слабостями
	Б. Мне трудно смириться со своими слабостями
105	А. Мне кажется, что я должен добиваться совершенства во всем, что я делаю
	Б. Мне не кажется, что я должен добиваться совершенства во всем, что я делаю
106	А. Мне часто приходится оправдывать перед самим собой свои поступки
	Б. Мне редко приходится оправдывать перед самим собой свои поступки
107	А. Выбирая для себя какое-либо занятие, человек должен считаться с тем, насколько это необходимо
	Б. Человек должен всегда заниматься только тем, что ему интересно
108	А. Я могу сказать, что мне нравится большинство людей, которых я знаю
	Б. Я не могу сказать, что мне нравится большинство людей, которых я знаю
109	А. Иногда я не против того, чтобы мной командовали
	Б. Мне никогда не нравится, когда мной командуют
110	А. Я не стесняюсь обнаруживать свои слабости перед друзьями
	Б. Мне нелегко обнаруживать свои слабости даже перед друзьями
111	А. Я часто боюсь совершить какую-нибудь оплошность
	Б. Я не боюсь совершить какую-нибудь оплошность
112	А. Наибольшее удовлетворение человек получает, добившись желаемого результата в работе

	Б. Наибольшее удовлетворение человек получает в самом процессе работы
113	А. О человеке никогда с уверенностью нельзя сказать, добрый он или злой
	Б. Обычно о человеке можно сказать, добрый он или злой
114	А. Я почти всегда чувствую в себе силы поступать так, как я считаю нужным, несмотря на последствия
	Б. Я далеко не всегда чувствую в себе силы поступать так, как я считаю нужным, несмотря на последствия
115	А. Люди часто раздражают меня
	Б. Люди редко раздражают меня
116	А. Мое чувство самоуважения во многом зависит от того, чего я достиг
	Б. Мое чувство самоуважения в небольшой степени зависит от того, чего я достиг
117	А. Зрелый человек всегда должен осознавать причины каждого своего поступка
	Б. Зрелый человек совсем не обязательно должен осознавать причины каждого своего поступка
118	А. Я воспринимаю себя таким, каким видят меня окружающие
	Б. Я воспринимаю себя не совсем таким, каким видят меня окружающие
119	А. Бывает, что я стыжусь своих чувств
	Б. Я никогда не стыжусь своих чувств
120	А. Мне нравится участвовать в жарких спорах
	Б. Мне не нравится участвовать в жарких спорах
121	А. У меня не хватает времени на то, чтобы следить за новинками в мире искусства и литературы
	Б. Я постоянно слежу за новинками в мире искусства и литературы
122	А. Мне всегда удается руководствоваться в жизни своими собственными чувствами и желаниями
	Б. Мне не часто удается руководствоваться в жизни своими собственными чувствами и желаниями
123	А. Я часто руководствуюсь общепринятыми представлениями в решении моих личных проблем
	Б. Я редко руководствуюсь в решении моих личных проблем общепринятыми представлениями
124	А. Мне кажется, что для того, чтобы заниматься творческой деятельностью, человек должен обладать определенными знаниями в этой области
	Б. Мне кажется, что для того, чтобы заниматься творческой деятельностью, человеку не обязательно обладать определенными знаниями в этой области
125	А. Я боюсь неудач
	Б. Я не боюсь неудач

<b>126</b>	А. Меня часто беспокоит вопрос о том, что произойдет в будущем
	Б. Меня редко беспокоит вопрос о том, что произойдет в будущем

### Обработка результатов

#### Регистрационный бланк

Ф.И.О. \_\_\_\_\_

Возраст \_\_\_\_\_ лет Пол \_\_\_\_\_

Номер утверждения	А	Б									
1			32			64			96		
2			33			65			97		
3			34			66			98		
4			35			67			99		
5			36			68			100		
6			37			69			101		
7			38			70			102		
8			39			71			103		
9			40			72			104		
10			41			73			105		
11			42			74			106		
12			43			75			107		
13			44			76			108		
14			45			77			109		
15			46			78			110		
16			47			79			111		
17			48			80			112		
18			49			81			113		
17			50			82			114		
19			51			83			115		
20			52			84			116		
21			53			85			117		
22			54			86			118		
23			55			87			119		
24			56			88			120		
25			57			89			121		
26			58			90			122		
27			59			91			123		

28			60			92			124		
29			61			93			125		
30			62			94			126		
31			63			95					

### Ключи к шкалам

#### Базовые шкалы:

##### 1. Шкала ориентации во времени (ОВ)

11	11	18	21	28	38	40	41	45	60	64	71	76	82	91	106	126
А	Б	Б	А	Б	Б	Б	Б	Б	Б	Б	Б	Б	Б	А	Б	Б

##### 2. Шкала поддержки (П)

1	2	3	4	5	7	8	9	10	12	14	15	17	19	22	23	25	26	27	29
Б	Б	А	А	Б	Б	А	А	А	Б	Б	Б	А	А	Б	А	Б	Б	Б	А
31	32	33	34	35	36	39	42	43	44	46	47	49	50	51	52	53	55	56	57
Б	А	Б	А	Б	Б	Б	А	А	Б	А	Б	Б	Б	Б	А	А	А	А	Б
59	61	62	65	66	67	68	69	70	72	73	74	75	77	79	80	81	83	85	86
А	Б	Б	Б	А	Б	А	Б	А	Б	А	Б	Б	А	Б	А	А	А	Б	А
87	88	89	90	93	94	95	96	97	98	99	100	102	103	104	105	108	109	110	111
Б	Б	Б	А	А	А	Б	А	А	А	Б	А	А	Б	А	Б	Б	А	А	Б
113	114	115	116	117	118	119	120	122	123	125									
А	А	А	Б	Б	А	Б	А	А	Б	Б									

#### Дополнительные шкалы:

##### 6. Шкала ценностной ориентации (цo)

17	29	42	49	50	53	56	59	67	68	69	80	81	90	93	97	99	113	114	122
А	А	А	Б	Б	А	А	А	Б	А	Б	А	А	А	А	А	Б	А	А	А

##### 7. Шкала гибкости поведения (гп)

3	9	12	33	36	38	40	47	50	51	61	62	65	68	70	74	82	85	95	97	99	102	105	123
А	А	Б	Б	Б	Б	Б	Б	Б	Б	Б	Б	Б	А	А	Б	Б	Б	Б	А	Б	А	Б	Б

##### 3. Шкала сензитивности (Сен)

2	5	10	43	46	55	73	77	83	89	103	119	122
Б	Б	А	А	А	А	А	А	А	Б	Б	Б	А

**4. Шкала спонтанности (Сп)**

5	14	15	26	42	62	67	74	77	80	81	83	95	114
Б	Б	Б	Б	А	Б	Б	Б	А	А	А	А	Б	А

**5. Шкала самоуважения (Су)**

2	3	7	23	29	44	53	66	69	98	100	102	106	114	122
Б	А	Б	А	А	Б	А	А	Б	А	А	А	Б	А	А

**6. Шкала самопринятия (Спр)**

1	8	14	22	31	32	34	39	53	61	71	75	86	87	104	105	106	110	111	116	125	
Б	А	Б	Б	Б	А	А	Б	А	Б	Б	Б	А	Б	А	Б	Б	А	Б	Б	Б	Б

**7. Шкала представлений о природе человека (Поп)**

23	25	27	50	66	90	94	97	99	113
А	Б	Б	Б	А	А	А	А	Б	А

**8. Шкала Синергии (Син)**

50	68	91	93	97	99	113
Б	А	Б	А	А	Б	А

**9. Шкала принятия агрессии (ПА)**

5	8	10	15	19	29	39	43	46	56	57	67	85	93	94	115
Б	А	А	Б	А	А	Б	А	А	А	Б	Б	Б	А	А	А

**10. Шкала контактности (К)**

5	7	17	26	33	36	46	65	70	73	74	75	79	96	99	103	108	109	120	123
Б	Б	А	Б	Б	Б	А	Б	А	А	Б	Б	Б	А	Б	Б	Б	А	А	Б

**11. Шкала познавательных потребностей (Поз)**

13	20	37	48	63	66	78	82	92	107	121
А	Б	А	А	Б	А	Б	Б	А	Б	Б

**12. Шкала креативности (Кр)**

6	24	30	42	54	58	59	68	84	101	105	112	123	124
Б	А	А	А	А	А	А	А	А	А	Б	Б	Б	Б

Каждый совпадающий с ключом ответ оценивается в 1 балл. Затем подсчитывается сумма баллов, набранных испытуемым по каждой шкале.

## Интерпретация полученных результатов

При разработке теста не были однозначно определены нормы для высокого, среднего и низкого уровней самоактуализации. Однако считается, что показатели САТ у самоактуализирующейся личности ни в коем случае не должны «зашкаливать». Предельные значения свидетельствуют о слишком сильном влиянии на результаты фактора социальной желательности или о стремлении испытуемых выглядеть в наиболее благоприятном свете (такое явление Э. Шостром назвал «псевдосамоактуализацией»). Практика показала, что «диапазон самоактуализации» находится в пределах «выше среднего». Низкие шкальные оценки характерны для людей, больных неврозами, с различными формами пограничных психических расстройств. В психическую и статистическую норму попадает 68% всего населения, и только у 16% результат превышает 60 или не достигает 40 (в стенах). Значения выше 70 или ниже 30 наблюдаются только у 2,3% людей.

Результаты интерпретируются в соответствии с описанием шкал САТ. В зависимости от целей диагностики можно ограничиться анализом данных по базовым шкалам или провести полную интерпретацию. Выборочный анализ (с привлечением отдельных дополнительных шкал) может быть полезен, например, при контроле изменений в результате проведения обучающей, коррекционной или коучинговой программ. При этом следует соотносить полученные результаты со всеми имеющимися данными об испытуемом (результаты беседы, наблюдения, других использованных тестов и т. д.).

### Тест на определение самооценки у подростков по методике Р.В. Овчаровой

Чтобы определить уровень самооценки, школьнику предлагается ответить на 16 вопросов. В каждом из них возможно 3 варианта: «да», «нет» или «трудно сказать». Последний следует выбирать только в крайних случаях. За каждый положительный ответ испытуемому присуждается 2 балла, а за ответ «трудно сказать» - 1 балл. В случае отрицания любого из утверждений ребенок не получает за него ни одного балла.

Вопросы теста на самооценку для подростков Р.В. Овчаровой выглядят следующим образом:

1. Мне нравится создавать фантастические проекты.
2. Могу представить себе то, чего не бывает на свете.
3. Буду участвовать в том деле, которое для меня ново.
4. Быстро нахожу решения в трудных ситуациях.
5. В основном стараюсь обо всем иметь свое мнение.
6. Мне нравится находить причины своих неудач.
7. Стараюсь дать оценку поступкам и событиям на основе своих убеждений.
8. Могу обосновать: почему мне что-то нравится или не нравится.
9. Мне нетрудно в любой задаче выделить главное и второстепенное.
10. Убедительно могу доказать правоту.
11. Умею сложную задачу разделить на несколько простых.
12. У меня часто рождаются интересные идеи.
13. Мне интереснее работать творчески, чем по-другому.
14. Стремлюсь всегда найти дело, в котором могу проявить творчество.
15. Мне нравится организовывать своих товарищей на интересные дела.
16. Для меня важно, как оценивают мой труд окружающие.

Итоговая сумма полученных баллов поможет определить результат:

- 24-32 балла – высокий уровень самооценки;
- 12-24 балла – средний;
- 0-12 баллов- низкий.

## **МЕТОДИКА ИЗУЧЕНИЯ САМООЦЕНКИ ДЕМБО-РУБИНШТЕЙН**

Методика **предложена** С.Я. Рубинштейн в 1970 г. В ней использован прием Т. Дембо, при помощи которого **исследовались** представления человека о своем счастье. С.Я. Рубинштейн ввела 4 шкалы вместо одной.

Стимульный материал. 4 линии длиной в 10 см. Под первой надпись «здоровье», под второй - «умственное развитие», под третьей - «счастье», под четвертой -«характер».

Инструкция. Каждый человек оценивает свои способности, характер и т.д. Уровень развития каждого качества можно условно изобразить вертикальной линией: нижняя точка символизирует самое низкое развитие, а верхняя точка - наивысшее. На каждой линии необходимо отметить черточкой тот уровень, на котором, по-вашему мнению, находятся сейчас ваши достижения, а крестиком - уровень развития этих качеств или **достижений**, при котором вы чувствовали бы себя удовлетворенным.

Обработка результатов. После проведения методики подсчитывается количество сантиметров, отмеренных черточкой и крестиком на каждой линии. Количество миллиметров равно количеству баллов (54 мм = 54 балла). По каждой шкале **подсчитывается:**

- уровень притязаний в отношении данного качества (количество миллиметров до отметки крестиком);
- уровень самооценки (количество миллиметров до отметки черточкой);
- величина расхождения между уровнем притязаний (а) и уровнем самооценки (б). Если  $a < б$ , то результат выражается отрицательным числом.

### **Количественная характеристика параметров**

Параметры	Низкий	Нормально	Нормально	Очень
	средний		высокий	высокий

Уровень притязаний

Самооценка

### **Количественная характеристика параметров**

Средние данные испытуемого и его результаты по каждой шкале сравниваются с данными, представленными в таблицах.

#### 1. Уровень притязаний:

реалистический уровень притязаний характеризуется результатом от 60 до 89 баллов;

наиболее **оптимальным** является сравнительно высокий уровень притязаний (75-89). Этот показатель свидетельствует об оптимистических представлениях человека о своих возможностях:

90-100 баллов характеризуют нереалистическое, некритическое отношение человека к своим возможностям. Для старших школьников это неблагоприятный показатель, т.к. нереалистический уровень притязаний характеризует незрелую личность;

ниже 60 баллов - индикатор неблагоприятного развития личности (низкие притязания);

если очень высокий или очень низкий показатель притязаний по первой шкале, то это может говорить о повышенной значимости данного качества или декларируется пренебрежение.

## 2. Уровень самооценки:

45-60 балла - реалистичная, адекватная самооценка;

60-74 балла - оптимальная для развития личности;

75-100 баллов - завышенная самооценка, указывает на отклонение в формировании личности;

меньше 40 баллов - заниженная самооценка - личность незрелая, характеризует неумение правильно оценить свои результаты деятельности и сравнить себя с другими.

Завышенная самооценка может указывать на «закрытость» человека от опыта, нечувствительность к своим ошибкам, неудачам и оценкам окружающих.

Испытуемые, набравшие менее 45 баллов, включаются в группу риска - это неблагоприятная ситуация развития личности.

## 3. Расхождения между уровнем притязаний и уровнем самооценки:

нормальное расхождение - 8-22 балла: человек ставит перед собой такие цели, которые он действительно стремится достичь, притязания основываются на оценке своих способностей и служат стимулом личностного развития;

полное совпадение - 0-7 баллов: уровень притязаний не служит стимулом личностного развития. Если эти расхождения зафиксированы в верхней части шкалы, то это однозначно служит показателем завышенной самооценки. Если расхождение в средней части шкалы, то отношение человека к себе не носит конструктивный характер. Если расхождение в нижней части шкалы, то можно говорить о предельно заниженных представлениях о себе;

расхождение в 23 балла и более свидетельствует о конфликте между тем, к чему человек стремится и тем, что он считает для себя возможным;

особенно неблагоприятен случай, когда самооценка низкая, а уровень притязаний высокий. В этом случае уровень притязаний тормозит развитие личности;

## РЕДКИЕ ОТВЕТЫ:

уровень притязаний ниже уровня самооценки: конфликтное отношение к себе или определенной стороне личности;

многочисленные исправления могут свидетельствовать о повышенном напряжении, ситуативной тревожности (особенно в моменты оценивания своей личности).

## **Опросник В. Ф. Ряховского для определения уровня общительности**

### **Инструкция**

Прочтите каждый из 16 вопросов и напишите ответ - «да», «нет» или «иногда».

### **Текст опросника**

1. Вам предстоит обычная или деловая встреча. Выбивает ли вас ее ожидание из колеи?
2. Не откладываете ли вы визит к врачу до последнего момента?
3. Вызывает ли у вас смятение и неудовольствие поручение выступить с докладом, сообщением, информацией на каком-либо совещании, собрании или тому подобном мероприятии?
4. Вам предлагают выехать в командировку в город, где вы никогда не бывали. Приложите ли вы максимум усилий, чтобы избежать этой командировки?
5. Любите ли вы делиться своими переживаниями с кем бы то ни было?
6. Раздражаетесь ли вы, если незнакомый человек на улице обратится к вам с просьбой (показать дорогу, назвать время, ответить на какой-то вопрос)?
7. Верите ли вы, что существует проблема «отцов и детей» и что людям разных поколений трудно понимать друг друга?
8. Постесняетесь ли вы напомнить знакомому, что он забыл вам вернуть 100 рублей, которые занял несколько месяцев назад?
9. В ресторане либо в столовой вам подали явно недоброкачественное блюдо. Промолчите ли вы, лишь рассерженно отодвинув тарелку?

10. Оказавшись один на один с незнакомым человеком, вы не вступите с ним в беседу и будете тяготиться, если первым заговорит он? Так ли это?
11. Вас приводит в ужас любая длинная очередь, где бы она ни была. Предпочтете ли вы отказаться от своего намерения или встанете в очередь и будете томиться в ожидании?
12. Бойтесь ли вы участвовать в какой-либо комиссии по рассмотрению конфликтных ситуаций?
13. У вас есть собственные сугубо индивидуальные критерии оценки произведений литературы, искусства, культуры, и никаких чужих мнений на этот счет вы не приемлете. Это так?
14. Услышав где-либо в кулуарах высказывание явно ошибочной точки зрения по хорошо известному вам вопросу, предпочтете ли вы промолчать и не вступать в спор?
15. Вызывает ли у вас досаду чья-либо просьба помочь разобраться в том или ином служебном вопросе или учебной теме?
16. Охотнее ли вы излагаете свою точку зрения в письменной форме, чем в устной?

### **Обработка и интерпретация результатов**

За каждое «да» начисляется 2 балла, за ответ «иногда» - 1 балл, за ответ «нет» - 0 баллов. Вычисляется сумма набранных баллов по всем вопросам и по классификатору определяется, к какой категории людей вы относитесь.

30-32 балла - вы явно некоммуникабельны. На вас трудно положиться в деле, которое требует групповых усилий.

25-29 баллов - вы замкнуты, неразговорчивы, предпочитаете одиночество. Новая работа и необходимость новых контактов если и не ввергают вас в панику, то надолго выводят из равновесия.

19-24 балла - в известной степени вы общительны и в незнакомой обстановке чувствуете себя уверенно. Новые проблемы вас не пугают. И все же с новыми людьми вы сходитесь с оглядкой, в спорах и диспутах участвуете неохотно.

14-18 баллов - у вас нормальная коммуникабельность. Вы охотно слушаете интересного собеседника, терпеливы в общении с другими. Без неприятных переживаний идете на встречу с незнакомыми людьми. В то же время не любите шумных компаний, многословие вызывает у вас раздражение.

9-13 баллов - вы весьма общительны (порой даже без меры). Разговорчивы, любите высказываться по разным вопросам, что, бывает, раздражает окружающих. Охотно знакомитесь с новыми людьми. Любите бывать в центре внимания, никому не отказываете в просьбах, хотя и не всегда можете их выполнить.

4-8 баллов - общительность бьет из вас ключом. Любите принимать участие во всех дискуссиях, хотя серьезные темы могут вызвать у вас мигрень и даже хандру. Охотно берете слово по любому поводу, даже если имеете о нем поверхностное представление. Всюду чувствуете себя в своей тарелке.

3 балла и менее - ваша коммуникабельность носит болезненный характер. Вы говорливы, многословны, вмешиваетесь в дела, которые не имеют к вам никакого отношения. Беретесь судить о проблемах, в которых вы совершенно некомпетентны. Вольно или невольно вы часто бываете причиной разного рода конфликтов в своем окружении.