**Исследование самооценки по методике Дембо-Рубинштейн в модификации А. М. Прихожан**

Данная методика основана на непосредственном оценивании (шкалировании) школьниками ряда личных качеств, таких как здоровье, способности, характер и т. д. Обследуемым предлагается на вертикальных линиях отметить определенными знаками уровень развития у них этих качеств (показатель самооценки) и уровень притязаний, т. е. уровень развития этих же качеств, который бы удовлетворял их. Каждому испытуемому предлагается бланк методики, содержащий инструкцию и задание.

**Проведение исследования**

Инструкция. “Любой человек оценивает свои способности, возможности, характер и др. Уровень развития каждого качества, стороны человеческой личности можно условно изобразить вертикальной линией, нижняя точка которой будет символизировать самое низкое развитие, а верхняя — наивысшее. Вам предлагаются семь таких линий. Они обозначают:

1. здоровье;
2. ум, способности;
3. характер;
4. авторитет у сверстников;
5. умение многое делать своими руками, умелые руки;
6. внешность;
7. уверенность в себе.

На каждой линии чертой (-) отметьте, как вы оцениваете развитие у себя этого качества, стороны вашей личности в данный момент времени. После этого крестиком (х) отметьте, при каком уровне развития этих качеств, сторон вы были бы удовлетворены собой или почувствовали гордость за себя”.

Испытуемому выдается бланк, на котором изображено семь линий, высота каждой — 100 мм, с указанием верхней, нижней точек и середины шкалы. При этом верхняя и нижняя точки отмечаются заметными чертами, середина — едва заметной точкой.

**Исследование самооценки по методике Дембо-Рубинштейн в модификации А. М. Прихожан**

**Оцени свои способности, возможности, характер.** Поставь **Х** на линейке достижений.Нижняя точка которой будет символизировать самое низкое развитие, а верхняя — наивысшее.

**Творчество Уверенность Отзывчивость Внимательность Активность Ум Красота**

**Результат самооценки участников исследования**

Если максимальный уровень оценивать 100 б., то можно видеть, что учащиеся, принимающие участие в театральной деятельности показывают более высокую степень выраженности способностей и качеств личности в сравнении с контрольной группой учащихся.

|  |  |
| --- | --- |
| Параметр | Количественная характеристика (балл) |
| низкий | средний | высокий | Оченьвысокий |
| Уровень притязаний | Менее 60 | 60-74 | 75-89 | 90-100 |
| Уровень самооценки | Менее 45 | 45-59 | 60-74 | 75-100 |

Методика может проводиться как фронтально — с целым классом (или группой), так и индивидуально. При фронтальной работе необходимо проверить, как каждый ученик заполнил первую шкалу. Надо убедиться, правильно ли применяются предложенные значки, ответить на вопросы. После этого испытуемый работает самостоятельно. Время, отводимое на заполнение шкалы вместе с чтением инструкции, 10—12 мин.

**Обработка и интерпретация результатов**

Обработка проводится по шести шкалам (первая, тренировочная — «здоровье» — не учитывается). Каждый ответ выражается в баллах. Как уже отмечалось ранее, длина каждой шкалы 100мм, в соответствии с этим ответы школьников получают количественную характеристику (например, 54мм = 54 баллам).

1. По каждой из шести шкал определить:
	1. уровень притязаний — расстояние в мм от нижней точки шкалы («0») до знака «х»;
	2. высоту самооценки — от «о» до знака «—»;
	3. значение расхождения между уровнем притязаний и самооценкой — расстояние от знака «х» до знака «-», если уровень притязаний ниже самооценки, он выражается отрицательным числом.
2. Рассчитать среднюю величину каждого показателя уровня притязаний и самооценки по всем шести шкалам.

**Уровень притязаний**

Норму, реалистический уровень притязаний, характеризует результат от 60 до 89 баллов. Оптимальный — сравнительно высокий уровень — от 75 до 89 баллов, подтверждающий оптимальное представление о своих возможностях, что является важным фактором личностного развития. Результат от 90 до 100 баллов обычно удостоверяет нереалистическое, некритическое отношение детей к собственным возможностям. Результат менее 60 баллов свидетельствует о заниженном уровне притязаний, он — индикатор неблагоприятного развития личности.

**Высота самооценки**

Количество баллов от 45 до 74 («средняя» и «высокая» самооценка) удостоверяют реалистическую (адекватную) самооценку.

Количество баллов от 75 до 100 и выше свидетельствует о завышенной самооценке и указывает на определенные отклонения в формировании личности. Завышенная самооценка может подтверждать личностную незрелость, неумение правильно оценить результаты своей деятельности, сравнивать себя с другими; такая самооценка может указывать на существенные искажения в формировании личности — «закрытости для опыта», нечувствительности к своим ошибкам, неудачам, замечаниям и оценкам окружающих. Количество баллов ниже 45 указывает на заниженную самооценку (недооценку себя) и свидетельствует о крайнем неблагополучии в развитии личности. Эти ученики составляют «группу риска», их, как правило, мало. За низкой самооценкой могут скрываться два совершенно разных психологических явления: подлинная неуверенность в себе и «защитная», когда декларирование (самому себе) собственного неумения, отсутствия способности и тому подобного позволяет не прилагать никаких усилий.

В табл. даны количественные характеристики уровня притязаний и самооценки, полученные для учащихся 7-10 классов городских школ (около 900 чел.).

Таблица. Количественные характеристики уровня притязаний и самооценки учащихся 7-10 классов городских школ.

|  |  |
| --- | --- |
| Параметр | Количественная характеристика (балл) |
| низкий | средний | высокий | Оченьвысокий |
| Уровень притязаний | Менее 60 | 60-74 | 75-89 | 90-100 |
| Уровень самооценки | Менее 45 | 45-59 | 60-74 | 75-100 |

# «Завершение предложения» методика детская (вариант В. Михала)

**Обзор**

Проективная методика исследования личности. Тест относится к методикам дополнения и отчасти к ассоциативным методикам и направлен на диагностику отношения ребенка к родителям, братьям, сестрам, к детской неформальной и формальной группам, учителям, школе, своим собственным способностям, а также на выявление целей, ценностей, конфликтов и значимых переживаний. Предложенная В. Михалом последовательность из 24 предложений является модификацией теста Сакса (SSCT) для детей.

«Наш материал, — пишет автор проективной методики, — ориентирован на определение социальной позиции и самопонимание ребенка».

Данный тест может применяться сам по себе, однако автор методики рекомендует применять его после проведения интервью «Волшебный мир». Все ответы ребенка следует записывать дословно.

Представленный здесь вариант теста незначительно изменен в сравнении с русским переводом оригинала. Устранены стилистические погрешности перевода и изменен порядок предложений.

**Инструкция**.

— Я могу предложить тебе вот какую игру. Я буду называть тебе начало предложения, а ты — заканчивать его.

— Теперь — внимание! Отвечать нужно быстро и каждый раз то, что придет в голову первым, но так, чтобы получалось законченное по смыслу предложение. Прежде чем начнем игру, можно немного потренироваться. Например, я говорю начало предложения:

— Каждое утро...

Похвалите ребенка, скажите, что он все правильно понял, а если показалось, что он сказал не первое окончание предложения, которое пришло ему в голову, напомните ему инструкцию еще раз. Можно предложить еще один пример:

— Многое отдал бы за то, чтобы я...

При необходимости объясните правило еще раз.

Многие авторы, в том числе Михал, рекомендуют фиксировать время реакции с помощью секундомера. Вместе с тем, это может внести излишнюю нервозность в общение с психологом и отвлекать ребенка. Поэтому лучше пользоваться часами с секундной стрелкой, делая это незаметно, пока ребенок обдумывает ответ, отсчитывать про себя 3 с. и ставить в протоколе точку после каждого такого интервала. Тест необходимо проводить индивидуально и только в устной форме.

**Содержание**

В представленном списке предложения сгруппированы по диагностической направленности на изучение отношения ребенка к разным лицам и разным проблемам — к матери, отцу, братьям, сестрам, сверстникам; к школе, учителям; видам на будущее и т.д. Порядковый номер перед началом каждого предложения соответствует его месту в списке, предлагаемом для диагностического применения. Порядок можно менять, но так, чтобы предложения на одну тему распределялись равномерно, а не группировались вместе.

**Стимульный материал**.

3. Мы любим маму, а...

15. Я думал, что мама чаще всего...

7. Отцы иногда...

9. Что бы наш папа...

5. Мой брат (сестра)...

11. Если бы мой брат (сестра)...

2. Ребенок в семье...

10. Мои близкие думают обо мне, что я...

4. Бываем среди детей, но...

8. Дети, с которыми я играю...

12. Мои друзья меня часто...

23. Мой учитель (учительница, учителя)...

16. Если бы не было школы...

18. Когда думаю о школе, то...

1. Я думаю, что людей больше...

6. Я достаточно ловкий, чтобы...

21. Я самый слабый...

13. Я хочу, чтобы у меня не было...

17. Я весь трясусь, когда...

19. Если бы все ребята знали, как я боюсь...

20. Был бы очень счастлив, если бы я...

24. Всегда мечтаю...

14. Больной ребенок...

**Ключ**.

Предложения в методике сгруппированы по следующим категориям:

а) отношение к матери — 3, 15;

б) отношение к отцу —7, 9;

в) отношение к братьям, сестрам — 5, 11;

г) отношение к семье — 2, 10;

д) отношение к ровесникам — 4, 8, 12;

е) отношение к учителям и школе — 23, 16, 18;

ж) отношение к людям в целом — 1;

з) отношение к собственным способностям — 6, 21;

и) негативные переживания, страхи — 13, 17, 19;

к) отношение к болезни — 14;

л) мечты и планы на будущее — 20, 22, 24.

**Интерпретация**.

Основу интерпретации составляют содержательный анализ ответов, частота дополнительной части предложения, время ответа, а также высказывания ребенка по поводу того, насколько предложенные фразы соответствуют реальности (по нашим данным, дети говорят об этом довольно часто).

Социальную позицию ребенка исследуют предложения, направленные на изучение его отношения к группе сверстников, учителям, родителям и членам семьи. Следует отметить, что случаи, когда во всех окончаниях фраз этой группы имеются признаки напряженности, конфликта, должны привлекать особое внимание психолога-практика, поскольку дезадаптация во всех сферах межличностных отношений является симптомом аномального развития личности. Автор методики вслед за Саксом рекомендует ставить баллы по ответам (2 балла — серьезные нарушения, требующие психотерапии, 1 балл — умеренные нарушения).

Самопонимание ребенка изучается с помощью предложений, направленных на исследование значимых переживаний ребенка, оценку своих возможностей, а также рефлексивную самооценку, формирующуюся к началу подросткового возраста. Так, ответ 12-летнего ребенка: «Я не знаю, что думаю о себе» на предложение: «Мои близкие думают обо мне, что я...» указывает на запаздывание формирования рефлексивной оценки, но может быть и проявлением психологической защиты. В этом случае предложения о членах семьи будут иметь нейтральную эмоциональную окраску или содержать признаки конфликта. Приведенный пример показывает, как, во-первых, один и тот же ответ в различном контексте может означать разные особенности личности ребенка и, во-вторых, как предложение может быть подтверждено или опровергнуто на основе данных того же теста незаконченных предложений.

Для интерпретации отдельных предложений они сгруппированы по следующим категориям:

а) отношение к матери;

б) отношение к отцу;

в) отношение к братьям, сестрам;

г) отношение к семье;

д) отношение к ровесникам;

е) отношение к учителям и школе;

ж) отношение к людям в целом;

з) отношение к собственным способностям;

и) негативные переживания, страхи;

к) отношение к болезни;

л) мечты и планы на будущее.

Это одна из самых информативных рисуночных методик. Ее рекомендуется использовать, начиная с 5-6 лет.
**Материал для проведения методики:**лист бумаги (А4), карандаш. Ручки и фломастеры использовать нельзя.
**Инструкция:** "Придумайте и нарисуйте несуществующее животное, которого никогда не было и которого до Вас никто не придумал-ни в сказках, ни в мультфильмах, ни в компьютерах."
Если испытуемый говорит, что не знает, как рисовать, не умеет, то его надо ободрить, надо сказать, что требуется животное, которого на самом деле нет, то все равно, каким оно получится.
**После выполнения задания** испытуемого просят придумать имя несуществующему животному. Выяснив название животного, испытуемого просят рассказать, где это животное живет, чем питается, есть ли у него враги, а есть ли друзья и т.д.
**\* \* \***

**Интерпретация методики.**

**Положение рисунка на листе.**Норма - рисунок расположен **по центру**листа.
Положение рисунка **ближе к верхнему краю листа** - высокая самооценка, недовольство своим положением в социуме, недостаточное признание со стороны окружающих, претензия на продвижение и признание, тенденция к самоутверждению.
Положение рисунка в **нижней части** - неуверенность в себе, низкая самооценка, подавленность, нерешительность, незаинтересованность в своем положении в социуме, отсутствие тенденции к самоутверждению.

**Центральная смысловая часть фигуры - ГОЛОВА.** Голова повернута **вправо** - устойчивая тенденция к деятельности, действенности. Испытуемый активно переходит к реализации своих планов, наклонностей.
Голова повернута **влево** - тенденция к рефлексии, к размышлениям. Это не человек действия. Нередко боязнь перед активным действием и нерешительность.
Положение **"анфас"**, т.е. голова направлена на рисующего-экоцентризм.
На голове расположены детали, соответствующие органам чувств - уши, рот, глаза.
Деталь **"уши"** - заинтересованность в информации, значимость мнения окружающих о себе.
**Приоткрытый рот в сочетании с языком при отсутствии прорисовки губ** - большая речевая активность (болтливость), в сочетании **с прорисовкой губ** - чувственность; иногда и то, и другое вместе. **Открытый рот без прорисовки языка и губ, особенно зачерченный** - легкость возникновения опасений и страхов, недоверия.
**Рот с зубами** - вербальная агрессивность, в большинстве случаев - защитная (огрызается, задирается, грубит в ответ на обращение к нему отрицательного свойства, осуждение, порицание). Для детей и подростков характерен рисунок **зачерченного рта округлой формы** (боязливость, тревожность).
**ГЛАЗА.** Это символ присущего человеку переживания страха: подчеркивается **резкой прорисовкой радужки.**
Обратить внимание на наличие или отсутствие ресниц. **Ресницы** - истероидно-демонстративные манеры поведения; для мужчин: женственные черты характера с прорисовкой зрачка и радужки совпадают редко. Ресницы - также заинтересованность в восхищении окружающих внешней красотой и манерой одеваться, придание этому большого значения.
**Увеличенный** (относительно фигуры в целом) **размер головы** говорит о том, что испытуемый ценит рациональное начало (возможно, и эрудицию) в себе и окружающих.
На голове также иногда располагаются дополнительные детали: **рога** - защита, агрессия. Определить по сочетанию с другими признаками - **когтями, щетиной, иглами** - характер этой агрессии: спонтанная или защитно-ответная. **Перья** - тенденция к самоукрашению и самооправданию, к демонстративности. **Грива, шерсть, подобие прически** - чувственность, подчеркивание своего пола и иногда ориентировка на свою сексуальную роль.

**Несущая, опорная часть фигуры**(ноги, лапы, иногда — постамент).
Рассматривается основательность этой части по отношению к размерам всей фигуры и по форме:
а) основательность, обдуманность, рациональность принятия решения, пути к выводам, формирование суждения, опора на существенные положения и значимую информацию;
б) поверхностность суждений, легкомыслие в выводах и неосновательность суждений, иногда импульсивность принятия решения (особенно при отсутствии или почти отсутствии ног).
Обратить внимание на **характер соединения ног с корпусом**: точно, тщательно или небрежно, слабо соединены или не соединены вовсе — это характер контроля за рассуждениями, выводами, решениями.
**Однотипность и однонаправленность формы лап**, любых элементов опорной части — конформность суждений и установок в принятии решений, их стандартность, банальность. Разнообразие в форме и положении этих деталей — своеобразие установок и суждений, самостоятельность и небанальность; иногда даже творческое начало (соответственно необычности формы) или инакомыслие (ближе к патологии).

**Части, поднимающиеся над уровнем фигуры**, могут быть функциональными или украшающими: крылья, дополнительные ноги, щупальца, детали панциря, перья, бантики вроде завитушек-кудрей, цветково-функциональные детали -энергия охвата разных областей человеческой деятельности, уверенность в себе, "самораспространение" с неделикатным и неразборчивым притеснением окружающих, либо любознательность, желание соучаствовать как можно в большем числе дел окружающих, завоевание себе места под солнцем, увлеченность своей деятельностью, смелость предприятий (соответственно значению Детали-символа — крылья или щупальца и т.д.).
**Украшающие детали** — демонстративность, склонность обращать на себя внимание окружающих, манерность (например, лошадь или ее несуществующее подобие в султане из павлиньих перьев).

**Хвосты.** Выражают отношение к собственным действиям, решениям, выводам, к своей вербальной продукции — судя по тому, повернуты ли эти хвосты вправо (на листе) или влево. Хвосты повернуты **вправо** — отношение к своим действиям и поведению. **Влево** — отношение к своим мыслям, решениям; к упущенным возможностям, к собственной нерешительности. Положительная или отрицательная окраска этого отношения выражена направлением хвостов вверх (уверенно, положительно, бодро) или падающим движением вниз (недовольство собой, сомнение в собственной правоте, сожаление о сделанном, сказанном, раскаяние и т.п.). Обратить внимание на хвосты, состоящие из нескольких, иногда повторяющихся, звеньев, на особенно пышные хвосты, особенно длинные и иногда разветвленные.

**Контуры фигуры.** Анализируются по наличию или отсутствию выступов (типа щитов, панцирей, игл), прорисовки и затемнения линии контура. Это защита от окружающих, агрессивная — если она выполнена в острых углах; со страхом и тревогой — если имеет место затемнение, "запачкивание" контурной линии; с опасением, подозрительностью — если выставлены щиты, "заслоны", линия удвоена. Направленность такой защиты — соответственно пространственному расположению: верхний контур фигуры — против вышестоящих, против лиц, имеющих возможность наложить запрет, ограничение, осуществить принуждение, т.е. против старших по возрасту, родителей, учителей, начальников, руководителей; нижний контур — защита против насмешек, непризнания, отсутствия авторитета у нижестоящих подчиненных, младших, боязнь осуждения; боковые контуры — недифференцированная опасливость и готовность к самозащите любого порядка и в разных ситуациях; то же самое — элементы "защиты", расположенные не по контуру, а внутри контура, на самом корпусе животного. Справа — больше в процессе деятельности (реальной), слева — больше защита своих мнений, убеждений, вкусов.

**Общая энергия.** Оценивается количество изображенных деталей—только ли необходимое количество, чтобы дать представление о придуманном несуществующем животном (тело, голова, конечности или тело, хвост, крылья и т.п.): с заполненным контуром, без штриховки и дополнительных линий и частей, просто примитивный контур, — или имеет место щедрое изображение не только необходимых, но усложняющих конструкцию дополнительных деталей. Соответственно, чем больше составных частей и элементов (помимо самых необходимых), тем выше энергия. В обратном случае —экономия энергии, астенич-ность организма, хроническое соматическое заболевание (то же самое подтверждается характером линии — слабая паутинообразная линия, "возит карандашом по бумаге", не нажимая на него). Обратный же характер линий — жирная с нажимом — не является полярным: это не энергия, а тревожность. Следует обратить внимание на резко продавленные линии, видимые даже на обратной стороне листа (судорожный, высокий тонус мышц рисующей руки) — резкая тревожность. Обратить внимание также на то, какая деталь, какой символ выполнен таким образом (т.е. к чему привязана тревога).

**Оценка характера линии** (дубляж линии, небрежность, неаккуратность соединений, "островки" из находящих друг на друга линий, зачернение частей рисунка, "запачкивание", отклонение от вертикальной оси, стереотипности линий и т.д.). Оценка осуществляется так же, как и при анализе пиктограммы. То же — фрагментарность линий и форм, незаконченность, оборванность рисунка.
Тематически животные делятся на угрожаемых, угрожающих и нейтральных (подобия льва, бегемота, волка или птицы, улитки, муравья, либо белки, собаки, кошки). Это отношение к собственной персоне и к своему "Я", представление о собственном положении в мире, как бы идентификация себя по значимости (с зайцем, букашкой, слоном, собакой и т.д.). В данном случае рисуемое животное — представитель самого рисующего.
**Уподобление рисуемого животного человеку**, начиная с постановки животного в положение прямохождения на две лапы, вместо четырех или более, и заканчивая одеванием животного в человеческую одежду (штаны, юбки, банты, пояса, платье), включая похожесть морды на лицо, ног и лап на руки, свидетельствует об инфантильности, эмоциональной незрелости, соответственно степени выраженности "очеловечивания" животного. Механизм сходен аллегорическому значению животных и их характеров в сказках, притчах и т.п.
Степень агрессивности выражена количеством, расположением и характером углов в рисунке, независимо от их связи с той или иной деталью изображения. Особенно весомы в этом отношении прямые символы агрессии — когти, зубы, клювы. Следует обратить внимание также на акцентировку сексуальных признаков — вымени, сосков, груди при человекоподобной фигуре и др. Это отношение к полу, вплоть до фиксации на проблеме секса.
**Фигура круга** (особенно — ничем не заполненного) символизирует и выражает тенденцию к скрытности, замкнутость, закрытость своего внутреннего мира, нежелание давать сведения о себе окружающим, наконец, нежелание подвергаться тестированию. Такие рисунки обычно дают очень ограниченное количество данных для анализа.
Обратить внимание на случаи вмонтирования механических частей в тело "животного" — постановка животного на постамент, тракторные или танковые гусеницы, треножник; прикрепление к голове пропеллера, винта; вмонтирование в глаз электролампы, в тело и конечности животного —рукояток, клавиш и антенн. Это наблюдается чаще у больных шизофренией и глубоких шизоидов.
Творческие возможности выражены обычно количеством сочетающихся в фигуре элементов: банальность, отсутствие творческого начала принимают форму "готового", существующего животного (люди, лошади, собаки, свиньи, рыбы), к которому лишь приделывается "готовая" существующая деталь, чтобы нарисованное животное стало несуществующим — кошка с крыльями, рыба с перьями, собака с ластами и т.п. Оригинальность выражается в форме построения фигуры из элементов, а не целых заготовок.
**Название** может выражать рациональное соединение смысловых частей (летающий заяц, "бегекот", "мухожер" и т.п.). Другой вариант — словообразование с книжно-научным, иногда латинским суффиксом или окончанием ("ратолетиус" и т.п.). Первое — рациональность, конкретная установка при ориентировке и адаптации; второе — демонстративность, направленная главным образом на демонстрацию собственного разума, эрудиции, знаний. Встречаются названия поверхностно-звуковые без всякого осмысления ("лялие", "лиошана", "гратекер" и т.п.), знаменующие легкомысленное отношение к окружающим, неумение учитывать сигнал опасности, наличие аффективных критериев в основе мышления, перевес эстетических элементов в суждениях над рациональными.
Наблюдаются **иронически-юмористические названия** ("риночурка", "пузыренд" и т.п.) — при соответственно иронически-снисходительном отношении к окружающим. **Инфантильные названия** имеют обычно повторяющиеся элементы ("тру-тру", "лю-лю", "кус-кус" и т.п.). **Склонность к фантазированию** (чаще защитного порядка) выражена обычно удлиненными названиями ("аберосинотиклирон", "гулобарниклета-миешиния" и т.п.).

*А.А.Карелин "Психологические тесты" Том 1.*

**Шкала оценки потребности в достижении**

Мотивация достижения (успеха, удачи) – стремление к улучшению результатов, неудовлетворенность достигнутым, настойчивость в достижении своих целей, стремление добиться своего во что бы то ни стало – является одним из ядерных свойств личности, оказывающих влияние на всю человеческую жизнь.

Измерить уровень мотивации достижения, мотивированности на успех можно с помощью разработанной шкалы – небольшого теста-опросника. Шкала эта состоит из 22 суждений, по поводу которых возможны два варианта ответов – "да" или "нет". Ответы, совпадающие с ключевыми (по коду), суммируются (по 1 баллу за каждый такой ответ).

В отличие от многих ранее описанных тестов-опросников шкала потребности в достижениях имеет децильные (стеновые) нормы, поэтому конкретный результат можно оценить с помощью следующей таблицы:

|  |  |
| --- | --- |
|  | Уровень мотивации достижения |
| низкий | средний | Высокий |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| Сумма балов | 2-9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18-19 |

**Код:** ответы “да” на вопросы 2, 6, 7, 8, 14, 16, 18, 19, 21, 22;

ответы “нет” на вопросы 1, 3, 4, 5, 9, 11, 12, 13, 15, 17, 20.

**ШКАЛА ОЦЕНКИ ПОТРЕБНОСТИ В ДОСТИЖЕНИИ**

**Бланк тестируемого\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Суждения** | Да | Нет |
| 1. Думаю,чтоуспехвжизни,скорее,зависитотслучая,чем отрасчета.
 |  |  |
|  Еслиялишусьлюбимогозанятия,жизньдляменяпотеряетвсякийсмысл. |  |  |
|  Дляменявлюбомделеважнеенеегоисполнение,аконечныйрезультат. |  |  |
|  Считаю,чтолюдибольшестрадаютотнеудачнаработе,чемотплохихвзаимоотношенийсблизкими. |  |  |
|  Помоемумнению,большинстволюдейживутдалекимицелями,анеблизкими. |  |  |
|  Вжизниуменябылобольшеуспехов,чемнеудач. |  |  |
|  Эмоциональныелюдимненравятсябольше,чемдеятельные. |  |  |
|  Дажевобычнойработеястараюсьусовершенствоватьнекоторыеееэлементы. |  |  |
|  Поглощенныймыслямиобуспехе,ямогузабытьомерахпредосторожности. |  |  |
|  Моиблизкиесчитаютменяленивым. |  |  |
|  Думаю,чтовмоихнеудачахповинны,скорее,обстоятельства,чемясам. |  |  |
|  Терпениявомнебольше,чемспособностей. |  |  |
|  Мои родители слишком строго контролировали меня. |  |  |
|  Лень,анесомнениевуспехевынуждаетменячастоотказыватьсяотсвоихнамерений. |  |  |
|  Думаю,чтояуверенныйвсебечеловек. |  |  |
|  Радиуспехаямогурискнуть,дажееслишансыневелики. |  |  |
|  Яусердныйчеловек. |  |  |
|  Когдавсеидетгладко,мояэнергияусиливается. |  |  |
|  Еслибыябылжурналистом,яписалбы,скорее,оборигинальныхизобретенияхлюдей, чемопроисшествиях. |  |  |
|  Моиблизкиеобычнонеразделяютмоихпланов. |  |  |
|  Уровеньмоихтребованийкжизниниже,чемумоихтоварищей. |  |  |
|  Мнекажется,чтонастойчивостивомнебольше,чемспособностей. |  |  |

**«Каков Ваш творческий потенциал»**

Творческий потенциал - это профессионально-психологические возможности личности. Он обнаруживается в уровне развития интеллекта, профессионализма и социально-профессиональной направленности. Уровень творческого потенциала можно определить с помощью предлагаемого ниже опросника.

**Инструкция**: Мы предлагаем Вам ответить на следующие вопросы. Выберите наиболее приемлемый для Вас вариант ответа.

**Текст опросника**

1. Считаете ли Вы что окружающий Вас мир может быть улучшен?
а) да;
б) нет, он и так достаточно хорош;
в) да, но только кое в чем.
2. Думаете ли Вы, что сами можете участвовать в значительных изменениях окружающего мира?
а) да, в большинстве случаев;
б) нет;
в) да, в некоторых случаях.
3. Считаете ли Вы, что некоторые из Ваших идей принесли бы значительную пользу в той сфере деятельности, в которой Вы работаете?
а) да;
б) да, при благоприятных обстоятельствах;
в) лишь в некоторой степени.
4. Считаете ли Вы, что в будущем станете играть столь важную роль, что сможете что-то принципиально изменить?
а) да, наверняка;
б) это маловероятно;
в) возможно.
5. Когда Вы решаете предпринять какое-то действие, думаете ли Вы, что осуществите свое начинание?
а) да;
б) часто думаю, что не сумею;
в) да, часто.
6. Испытываете ли Вы желание заняться делом, которое абсолютно не знаете?
а) да, неизвестное меня привлекает;
б) неизвестное меня не интересует;
в) все зависит от характера этого дела.
7. Вам приходится заниматься незнакомым делом. Испытываете ли Вы желание добиться в нем совершенства?
а) да;
б) нет, я хочу научиться только самому основному;
в) нет, я хочу только удовлетворить свое любопытство.
8. Когда Вы терпите неудачу, то:
а) какое-то время упорствуете вопреки здравому смыслу;
б) решаете махнуть рукой на эту затею, так как понимаете, что она нереальна;
в) продолжаете делать свое дело, даже когда становится очевидно, что препятствия непреодолимы.
9. По-вашему, профессию надо выбирать, исходя из:
а) своих возможностей, дальнейших перспектив для себя;
б) стабильности, значимости, нужности профессии, потребности в ней;
в) преимуществ, которые она обеспечивает.
10. Путешествуя, могли бы Вы легко ориентироваться на маршруте, по которому уже прошли?
а) да;
б) нет, боюсь сбиться с пути;
в) да, но только там, где местность мне понравилась и запомнилась.
11. Сразу же после какого-то разговора Вы сможете вспомнить, о чем шла речь?
а) да, без труда;
б) всего вспомнить не смогу;
в) запоминаю только то, что меня интересует.
12. Когда Вы слышите слово на незнакомом Вам языке, то сможете повторить его по слогам без ошибки, даже не зная его значения?
а) да, без затруднений;
б) да, если это слово легко запомнить;
в) повторю, но не совсем правильно.
13. В свободное время Вы предпочитаете:
а) оставаться наедине, поразмыслить;
б) находиться в компании;
в) Вам безразлично, будете ли Вы один или в компании.
14. Вы занимаетесь каким-то делом. Решаете прекратить это занятие, только когда:
а) дело закончено и кажется Вам отлично выполненным;
б) Вы более-менее довольны;
в) Вам еще не все удалось сделать.
15. Когда Вы один, то:
а) любите мечтать о каких-то вещах, даже, может быть, абстрактных;
б) любой ценой пытаетесь найти себе конкретное занятие;
в) иногда любите помечтать, но о вещах, которые связаны с Вашей работой.
16. Когда какая-то идея захватывает Вас, то Вы станете думать о ней:
а) независимо от того, где и с кем Вы находитесь;
б) только наедине с собой;
в) только там, где будет не слишком шумно.
17. Когда Вы отстаиваете какую-то идею, то:
а) можете отказаться от нее, если выслушиваете убедительные аргументы оппонентов;
б) останетесь при своем мнении, какие бы аргументы ни выслушали;
в) измените свое мнение, если сопротивление окажется слишком сильным.

**Обработка и интерпретация результатов**

Подсчитайте общее количество баллов следующим образом:
за ответ "а" - 3 балла,
за ответ "б" - 1 балл,
за ответ "в" - 2 балла.
Вопросы 1,6,7 определяют границы Вашей любознательности, 2,3,4,5 - веру в себя, 8 и 14 - постоянство, 9 - амбициозность, 10 - зрительную память, 11, 12 - слуховую память, 13 - Ваше стремление быть независимым, 15, 16 - способность абстрагироваться, 17 - степень сосредоточенности.
Эти способности и составляют основные качества творческого потенциала.
Общая сумма набранных баллов покажут уровень Вашего творческого потенциала.
Уровни выраженности
*46 и более баллов.* В Вас заложен значительный творческий потенциал, который предоставляет Вам богатый выбор творческих возможностей. Если Вы на деле сможете применить Ваши способности, то Вам доступны самые разные формы творчества.
*22-45 баллов.* У Вас вполне нормальный творческий потенциал. Вы обладаете теми качествами, которые позволяют Вам творить, но у Вас есть и проблемы, тормозящие процесс творчества. Во всяком случае Ваш творческий потенциал позволит Вам творчески себя проявить, если Вы, конечно, этого пожелаете.
*21 и менее баллов.* Ваш творческий потенциал, увы, невелик. Но, может быть, Вы просто недооценили себя? Отсутствие веры в свои силы может привести Вас к мысли, что Вы вообще не способны к творчеству. Избавьтесь от этого и таким образом решите проблему.

# Развитие творческих способностей

Человек всегда осознанно или неосознанно стремится созидать. В каждом из нас заложен огромный творческий потенциал и безграничные возможности для его реализации. Создавая что-то новое, меняя окружающий мир, человек непрерывно растёт и меняется сам. Поэтому поиск новых идей и оригинальных решений — это одно из проявлений непрерывного поиска себя, самопознания и личностного роста.

**Творческое мышление** — ключ к успеху практически во всех областях жизни. Умение мыслить нестандартно отрывает широкие возможности для самореализации. Так с чего же начать?

Некоторые считают, что творческие способности — это лишь умение рисовать, сочинять стихи или музыку. Это представление в корне неверно, потому что **от степени развития творческих способностей во многом зависит наше восприятие мира** и то, как мы себя в нем ощущаем. Чем менее развиты в человеке эти способности, тем более он склонен к самоедству, постоянному недовольству собой и окружающими. Он сам подсознательно создает в себе барьеры к достижению поставленных задач, боится мыслить более масштабно и реализовывать смелые идеи.

Так в чём же заключается работа по развитию творческих способностей? По мнению многих психологов и нейрофизиологов, одним из главных препятствий для раскрытия творческого потенциала человека является стресс. Если нервная система человека находится в постоянном напряжении, то творческие импульсы просто не могут "пробиться" через поток наши забот и переживаний.

Поэтому, прежде чем взяться за усиленную работу по развитию творческих способностей нужно… **расслабиться**. Это, кстати, справедливо и для развития интуиции, и для других навыков. В этом прекрасно помогают медитативные практики, а также различные приёмы реклаксации и аутотренинга. Таким образом, вы сможете отойти от привычных мыслительных стереотипов и освободить место для новых идей и возможностей. Кроме того, вы сможете получить**доступ к внутренним ресурсам** — состояниям покоя, вдохновения и лёгкости.

Для творчества необходима определённая дистанция (отстранённость от проблемы). Об этом писал ещё Г.Уоллес в 1926 году. Он выделил **четыре стадии творческого мышления**:

1. **Подготовка** — формулирование задачи; попытки её решения.
2. **Инкубация** — временное отвлечение от задачи.
3. **Озарение** — появление интуитивного решения.
4. **Проверка** — испытание и/или реализация решения.

Поэтому можно сказать, что один из ключей к раскрытию творческих способностей является регулярная практика медитации.

Чем ещё можно помочь раскрыться вашему безграничному творческому потенциалу?

Не менее важной является **работа с ограничивающими убеждениями**. Согласитесь, оригинальные идеи не спешат приходить в голову, где крутятся мысли вроде: "Я сама посредственность", "Куда уж мне…", "А что подумают другие?" и т.д. Поэтому необходимо работать над образом своего мышления. В этом могут помочь **аффирмации**(поймали ограничивающее убеждение — тут же говорите себе взамен что-то позитивное), **психотерапия** (можно поработать с причинами тех барьеров, которые мы себе выставляем), **коучинг** (формируем стратегию мышления победителя) и т.д.

Ещё одной немаловажной деталью в развитии творческих способностей является **готовность принять новую идею**в любое время дня и ночи. Для этого всегда нужно иметь под рукой бумагу и карандаш (новые мысли могут посетить вас в самых неожиданных местах!).

### Тренинги креативности

"Запустить" творческое мышление можно и на специальных тренингах. Там можно обучиться специальным приёмам генерирования творческих идей, способам быстро получать доступ к творческим ресурсам, поработать с блоками и ограничениями. Не смотря на то, что специалисты работают в разных подходах и применяют разные техники, перечислим наиболее часто встречающиеся подходы и методики

* **Мозговой штурм**. Автором данного метода является Алекс Осборн. Основной принцип метода в том, чтобы развести во времени генерацию идеи и ее критику. Каждый участник выдвигает любые, самые безумные идеи, другие пытаются их развивать, а анализ полученных решений проводится позже. Мозговой штурм может также проводиться **в письменном виде** (брейнрайтинг), когда идеи записываются на листке бумаги, который участники передают друг другу, внося новые возникшие соображения.
* **Ментальные карты** (Тони Бьюзен). По мнению автора, креативность тесно связана с памятью, а значит, укрепление памяти позволяет развивать творческие способности. В центр листа помещается ключевое понятие, а все ассоциации, достойные запоминания, записывать на ветвях, исходящих от центра. Можно также сопровождать записи различными рисунками, вырезками из журналов, символами. В процессе создания ментальной карты может прийти неожиданное решение поставленного вопроса.
* **Шесть шляп Эдварда де Боно**. Методика позволяет упорядочить творческий процесс с помощью мысленного надевания одной из шести цветных шляп. Так, в белой человек беспристрастно анализирует цифры и факты, затем надевает чёрную и во всем ищет негатив. После этого наступает очередь желтой шляпы — поиска позитивных сторон проблемы. Надев зелёную, человек генерирует новые идеи, а в красной может позволить себе эмоциональные реакции. Наконец, в синей подводятся итоги.
* **Морфологический анализ**. Автор — Фриц Цвикки. Предлагается разложить объект или идею на компоненты, выбрать из них несколько существенных характеристик, затем изменить их и попытаться соединить снова. В итоге получается нечто принципиально новое. Например, нужно придумать визитную карточку для парфюмерной компании. Если изменить классическую прямоугольную форму и воздействие на органы чувств, может получиться треугольная визитка с запахом парфюма.
* **Синектика**. Основной источник креативности, по мнению Уильям Гордона, — в поиске аналогий. Необходимо выбрать объект и нарисовать таблицу для его аналогий. В первый столбец записывают все прямые аналогии, во второй — непрямые (например, отрицание признаков первого столбца). Затем нужно сопоставить цель, объект и непрямые аналогии. Скажем, объект — карандаш, задача — расширение ассортимента. Прямая аналогия — объёмный карандаш, её отрицание — плоский карандаш. Результатом будет, например, карандаш-закладка.

Предложенные методики помогают **систематизировать творческий процесс**, выводя его из ряда неконтролируемых, интуитивных, почти мистических явлений в разряд понятных алгоритмов действий.

**Развивая творческие способности, вы сможете**:

* Лучше узнать и понять себя;
* Найти новые решения для стандартных проблем;
* Взглянуть на мир по-новому;
* Повысить собственную эффективность
* и многое другое.

**Помните, что вы обладаете безграничным творческим потенциалом!**

Метафорическое мышление

(гр. – перенос) – разновидность образного мышления, способногопреобразовывать исходную знаковую или предметную информацию в художественные или жизненныеобразы. Делается это посредством сравнения и обнаружения скрытых и явных общих признаков знаковой ипредметной информации с образами легенд и сказок, пословиц и поговорок, жизненных ситуаций.Метафорическое мышление выражается в речи посредством таких художественных средств, как аллегории,метафоры, сравнения, олицетворения, иносказания и др. Такое мышление свойственно малоразвитымнародам и детям, особенно дошкольным и младшим школьникам. Такое мышление способствует такжеболее глубокому пониманию смыслов библейских преданий.

## Тест на мышление и креативность. Опросник Определение типов мышления и уровня креативности. Диагностика по методике Дж. Брунера.

Мышление - это индивидуальный  способ переработки поступающей информации, форма психического отражения человеком действительности, создавая взаимосвязи и отношения между изучаемыми понятиями, явлениями Опросник Определение типов мышления и уровня креативности (творческих способностей) Дж. Брунера позволяет определить  базовый тип мышления и измерить уровень креативности у взрослых. Зная свой тип мышления, можно уверенно сказать в какой области, [профессии](http://psycabi.net/psikhologiya-dlya-molodykh-i-tseleustremlennykh/psikhologiya-samoopredeleniya/23-vybiraem-zhiznennyj-put-printsipy-i-oshibki-samoopredeleniya) вы преуспеете.  Выделяют 4 базовых типа мышления, каждый из которых обладает специфическими характеристиками: предметное, образное, знаковое и символическое мышление.

Джером Брунер рассматривал мышление как перевод с одного языка на другой.  Таким образом, при четырех базовых языках возникает шесть вариантов перевода:предметно-образный (практический), предметно-знаковый (гуманитарный), предметно-символический (операторный), образно-знаковый (художественный), образно-символический (технический), знаково-символический (теоретический).

Выделяются следующие факторы мышления: практичность — теоретичность; гуманитарность — техничность; художественность — операторность; конкретность — абстрактность.

Тест на мышление и креативность: Опросник Определение типов мышления и уровня креативности. Диагностика по методу Дж. Брунера:

***Инструкция.***

У каждого человека преобладает определенный тип мышления. Данный опросник поможет вам определить тип своего мышления. Если согласны с высказыванием, в бланке поставьте «+», если нет «–».

**Тестовый материал.**

1. Мне легче что-либо сделать, чем объяснить, почему я так сделал(а).

2. Я люблю настраивать программы для компьютера.

3. Я люблю читать художественную литературу.

4. Я люблю живопись (скульптуру).

5. Я не предпочел(а) бы работу, в которой все четко определено.

6. Мне проще усвоить что-либо, если я имею возможность манипулировать предметами.

7. Я люблю шахматы, шашки.

8. Я легко излагаю свои мысли как в устной, так и в письменной форме.

9. Я хотел(а) бы заниматься коллекционированием.

10. Я люблю и понимаю абстрактную живопись.

11. Я скорее хотел(а) бы быть слесарем, чем инженером.

12. Для меня алгебра интереснее, чем геометрия.

13. В художественной литературе для меня важнее не что сказано, а как сказано.

14. Я люблю посещать зрелищные мероприятия.

15. Мне не нравится регламентированная работа.

16. Мне нравится что-либо делать своими руками.

17. В детстве я любил(а) создавать свою систему слов/знаков/шифр для переписки с друзьями.

18. Я придаю большое значение форме выражения мыслей.

19. Мне трудно передать содержание рассказа без его образного представления.

20. Не люблю посещать музеи, так как все они одинаковы.

21. Любую информацию я воспринимаю как руководство к действию.

22. Меня больше привлекает товарный знак фирмы, чем ее название.

23. Меня привлекает работа комментатора радио, телевидения.

24. Знакомые мелодии вызывают у меня в голове определенные картины.

25. Люблю фантазировать.

26. Когда я слушаю музыку, мне хочется танцевать.

27. Мне интересно разбираться в чертежах и схемах.

28. Мне нравятся художественная литература.

29. Знакомый запах вызывает всю картину событий, происшедших много лет назад.

30. Разнообразные увлечения делают жизнь человека богаче.

31. Истинно только то, что можно потрогать руками.

32. Я предпочитаю точные науки.

33. Я за словом в карман не лезу.

34. [Люблю рисовать](http://psycabi.net/prakticheskie-metody/349-mandala-terapiya).

35. Один и тот же спектакль/фильм можно смотреть много раз, главное — игра актеров, новая интерпретация.

36. Мне нравилось в детстве собирать механизмы из деталей конструктора.

37. Мне кажется, что я смог(ла) бы изучить стенографию.

38. Мне нравится читать стихи вслух.

39. Я согласен(а) с утверждением, что красота спасет мир.

40. Я предпочел(а) бы быть закройщиком, а не портным.

41. Лучше сделать табуретку руками, чем заниматься ее проектированием.

42. Мне кажется, что я смог(ла) бы овладеть профессией программиста.

43. [Люблю поэзию](http://psycabi.net/pritchi/327-ptitsa-schastya-pritcha-v-stikhakh-o-zhizni-lyubvi-schaste).

44. Прежде чем изготовить какую-то деталь, сначала я делаю чертеж.

45. Мне больше нравится процесс деятельности, чем ее конечный результат.

46. Для меня лучше поработать в мастерской, нежели изучать чертежи.

47. Мне интересно было бы расшифровать древние тайнописи.

48. Если мне нужно выступить, то я всегда готовлю свою речь, хотя уверен(а), что найду необходимые слова.

49. Больше люблю решать задачи по геометрии, чем по алгебре.

50. Даже в отлаженном деле пытаюсь творчески изменить что-то.

51. Я люблю дома заниматься рукоделием, мастерить.

52. Я смог(ла) бы овладеть языками программирования.

53. Мне нетрудно написать сочинение на заданную тему.

54. Мне легко представить образ несуществующего предмета или явления.

55. Я иногда сомневаюсь даже в том, что для других очевидно.

56. Я предпочел(а) бы сам(а) отремонтировать утюг, нежели нести его в мастерскую.

57. Я легко усваиваю грамматические конструкции языка.

58. Люблю писать письма.

59. Сюжет кинофильма могу представить как ряд образов.

60. Абстрактные картины дают большую пищу для размышлений.

61. В школе мне больше всего нравились уроки труда, домоводства.

62. У меня не вызывает затруднений изучение иностранного языка.

63. Я охотно что-то рассказываю, если меня просят друзья.

64. Я легко могу представить в образах содержание услышанного.

65. Я не хотел(а) бы подчинять свою жизнь определенной системе.

66. Я чаще сначала сделаю, а потом думаю о правильности, решения.

67. Думаю, что смог(ла) бы изучить китайские иероглифы.

68. Не могу не поделиться только что услышанной новостью.

69. Мне кажется, что работа сценариста/писателя интересна.

70. Мне нравится работа дизайнера.

71. При решении какой-то проблемы мне легче идти методом проб и ошибок.

72. Изучение дорожных знаков не составило / не составит мне труда.

73. Я легко нахожу общий язык с незнакомыми людьми.

74. Меня привлекает работа художника-оформителя.

75. Не люблю ходить одним и тем же путем.

***Ключ к Тесту на мышление и креативность. (Опросник Определение типов мышления и уровня креативности. Диагностика по методике Дж. Брунера.)***

Обработка и анализ данных проводится следующим образом: подсчитывается сумма «+» по каждому столбцу.

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

**Интерпретация результатов Теста на мышление и креативность. (Опросник Определение типов мышления и уровня креативности. Диагностика по методу Дж. Брунера.)**

Уровень креативности и базового типа мышления разбивается на три интервала:

низкий уровень (от 0 до 5 баллов),

средний уровень (от 6 до 9 баллов),

высокий уровень (от 10 до 15 баллов)

**Предметное мышление**. Люди с практическим складом ума предпочитают предметное мышление, для которого характерны неразрывная связь с предметом в пространстве и времени, осуществление преобразования информации с помощью предметных действий, последовательное выполнение операций. Существуют физические ограничения на преобразование. Результатом такого типа мышления становится мысль, воплощенная в новой конструкции.

**Символическое мышление.**Люди с математическим складом ума отдают предпочтение символическому мышлению, когда происходит преобразование информации с помощью правил вывода (в частности, алгебраических правил или арифметических знаков и операций). Результатом является мысль, выраженная в виде структур и формул, фиксирующих существенные отношения между символами.

**Знаковое мышление**. Личности с гуманитарным складом ума предпочитают знаковое мышление. Оно характеризуется преобразованием информации с помощью умозаключений.  Знаки объединяются в более крупные единицы по правилам единой грамматики. Результатом является мысль в форме понятия или высказывания, фиксирующего существенные отношения между обозначаемыми предметами.

**Образное мышление**. Люди с художественным складом ума предпочитают образный тип мышления. Это отделение от предмета в пространстве и времени, осуществление преобразования информации с помощью действий с образами. Нет физических ограничений на преобразование. Операции могут осуществляться как последовательно, так и одновременно. Результатом служит мысль, воплощенная в новом образе.

**Креативность**- творческие способности человека, характеризующиеся готовностью к созданию принципиально новых идей. По мнению П. Торренса, креативность включает в себя повышенную чувствительность к проблемам, к дефициту или противоречивости знаний, действия по определению этих проблем, по поиску их решений на основе выдвижения гипотез, по проверке и изменению гипотез, по формулированию результата решения. Для развития творческого мышления используются обучающие ситуации, которые характеризуются незавершенностью или открытостью для включения новых элементов, поощряется к формулировка множества вопросов.