



ШКОЛА
ИНТЕРНАТ №5

Министерство образования Самарской области
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Самарской области «Школа-интернат № 5 для обучающихся с ограниченными
возможностями здоровья городского округа Тольятти»

ул. Лесная, д. 13, г. Тольятти, обл. Самарская, 445010.
тел. 8(8482) 22-58-85, 22-54-92, 22-58-70, тел/факс 22-93-71 E-mail: tu_internat5@63edu.ru
ИНН 6323022690; КПП 632401001; ОГРН 1036301039290

РАССМОТРЕНО
на заседании методического
объединения ГБОУ школы-
интерната № 5 г.о. Тольятти
(наименование образовательной организации)

Протокол № 2 от 12.09.2025 г.

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор ГБОУ школы-
интерната № 5 г.о. Тольятти
(наименование образовательной организации)



/О.А. Кольцова/
(расшифровка подписи)

**Программа коррекционно-развивающего курса
психологических занятий
"Коррекция тревожности у подростков"**

педагог-психолог Терехина А.В.

Раздел 1. «Пояснительная записка».

По результатам школьной диагностики, проведенной по методикам Филлипса, Спилберга, Дембо-Рубинштейн (в модификации А. М. Прихожан) и на основе программы «Преодоление личностной тревожности у подростков» Гасиной О. В., Курилина Н. В. составлена Программа для снижения уровня школьной тревожности. Программа предназначена для проведения коррекционно-развивающих и профилактических занятий с подростками, испытывающими тревожность в обучении и общении, их родителями, а так же, с учителями-предметниками, классными руководителями и педагогами, работающими с обучающимися с высоким уровнем тревожности.

Цель программы: психологическая профилактика и коррекция тревожных состояний у подростков, имеющих различные страхи или высокий уровень ситуативной и общей тревожности.

Задачи:

- работа по преодолению страхов, формирование адаптивных способностей;
- развитие механизмов саморегуляции и контроля поведения;
- формирование самооценки и личностного потенциала подростка;
- просветительская работа с родителями обучающихся и педагогами о построении эффективных коммуникаций с подростком, испытывающим состояние тревожности.

Ожидаемые результаты:

- развитие способностей к самоанализу и контролю поведения;
- формирование позитивных жизненных целей и повышение мотивации к их достижению;
- снижение эмоционально-психического напряжения в различных ситуациях, повышение толерантности к фрустрирующим ситуациям;
- развитие способности эффективно взаимодействовать с окружающими, подбирать конструктивные способы взаимодействия с окружающей средой;
- оптимизация положительного жизненного опыта, закрепление позитивных моделей поведения;
- развитие гармоничных отношений в семье, школе и в социуме.

Раздел 2. «Работа с неуспевающими учащимися, испытывающими высокий уровень школьной тревожности».

У каждого ребенка имеются свои школьные и социальные проблемы и трудности, но подростков объединяет то, что в этом возрасте на первый план выходят проблемы общения и самопознания. Общение в жизни детей младшего подросткового возраста играет важнейшую роль. Именно в общении дети усваивают систему нравственных принципов, типичных для общества и социальной среды.

В работе с подростками мы отдаем предпочтение групповой форме проведения психологических занятий. Подростковый возраст является очень благоприятным временем для начала проведения подобной работы.

Общение со сверстниками воспринимается подростками как нечто очень важное и личностное, однако известно, что у ребят существует потребность в благоприятном, доверительном общении со взрослыми.

Как показывает опыт, особые трудности в общении испытывают дети, которым не хватает родительского внимания и тепла. Чаще всего социально-эмоциональные нарушения возникают вследствие длительного воздействия на ребенка травмирующих ситуаций, нарушений межличностных отношений со взрослыми и сверстниками, закрепление отрицательного опыта, это в свою очередь ведет к повышению неуверенности в себе и формированию личностной тревожности.

Для большинства детей, испытывающих трудности в обучении и поведении, характерны частые конфликты с окружающими и агрессивность. Такие дети не умеют и не желают признавать свою вину, у них доминируют защитные формы поведения, они не способны конструктивно разрешать конфликты.

Занятия направлены на коррекцию эмоционально-личностной сферы детей, развитие навыков адекватного общения со сверстниками и взрослыми. Программа призвана способствовать гармонизации отношений детей с окружающей средой, их социализации.

На занятиях учащиеся получают знания о том, как общаться, поупражняются в применении различных способов поведения, овладеют навыками эффективного общения.

Большое внимание на занятиях уделяется обсуждению различных ситуаций, групповым дискуссиям, ролевому проигрыванию, творческому самовыражению, самопроверке и групповому тестированию.

На психологических занятиях подросткам очень важно ощущать полную безопасность и доверие к ведущему. Поэтому психолог организует доброжелательную и доверительную атмосферу взаимного общения.

Программа рассчитана на подростков в возрасте 10-15 лет, на две учебные четверти и составляет 13 занятий + 2 часа диагностики. Занятия проводятся один раз в неделю (40 минут).

Цель раздела: снижение тревожности у подростков.

Задачи:

1. Получение конкретных знаний для решения подростками своих проблем.
2. Выработка адекватной самооценки и коррекция своего поведения.
3. Развитие личности подростка, его способностей к общению и возможностей.

Ожидаемые результаты: снижение тревожности. Отслеживание результатов работы проводится на основе диагностики, которая проводится в начале и в конце курса занятий.

Тематическое планирование.

№	Тема занятия	Кол-во часов	Сроки
1	Диагностика уровня тревожности учащихся с риском неуспешности	1	

2	Твоя школа такая, какой ты ее видишь	1	
3	Мой портрет в лучах солнца	1	
4	Что поможет мне учиться?	1	
5	Чего я боюсь?	1	
6	На ошибках учатся	1	
7	Легко ли быть учеником?	1	
8	Конфликт или взаимодействие?	1	
9	Как разрешать конфликтные ситуации?	1	
10	Работа с негативными переживаниями	1	
11	Ставим цели	1	
12	Какие ситуации в школе вызывают у меня тревогу?	1	
13	Полет на ковре-самолете	1	
14	В школе я словно птица	1	
15	Диагностика уровня тревожности учащихся с риском неуспешности	1	

Календарно-тематическое планирование.

№	Направление в рамках рискованного профиля	Задачи	Мероприятия	Показатели реализации цели	Планируемые результаты	Участники	Сроки.
		Диагностика.					
1	Повышенный уровень тревожности обучающихся.	Изучить школьный, самооценочный и межличностный аспекты тревожности у детей младшего возраста.	Диагностика уровня тревожности учащихся с риском неуспешности у подростков.	Установлены причины уровня тревожности обучающихся через анкетирование.	Снижение уровня тревожности у подростков с помощью специальных коррекционно-развивающих занятий.	Учащиеся с риском неуспешности.	
		Коррекционно-развивающие занятия.					
1	Повышенный уровень тревожности обучающихся.	Сформировать группу участников; способствовать созданию доброжелательной обстановки и атмосферы поддержки в группе; выяснить ожидания детей; развивать умение видеть ситуацию с разных сторон, находить позитивные моменты в происходящем, конструктивно реагировать на школьные проблемы.	Коррекционно-развивающие занятия, предназначенные для снижения уровня тревожности «Твоя школа такая, какой ты ее видишь».	Практическое применение новой программы в образовательной деятельности. Стабилизация эмоционального фона.	Создание доброжелательной обстановки и атмосферы поддержки; нахождение позитивных моментов в происходящем, конструктивное реагирование на школьные проблемы путём выполнения следующих упражнений: «Представление имени», «Если весело живется, делай так», «Твоя школа такая, какой ты ее видишь», «Пустой или полный».	Обучающиеся с повышенным уровнем тревожности.	
2	Повышенный уровень тревожности обучающихся.	Способствовать формированию навыков взаимодействия в группе;	Коррекционно-развивающие занятия, предназначенные	Разработка коррекционно-развивающего занятия	Раскрытие творческого потенциала учащихся. Приобретение жизненно-	Обучающиеся с повышенным	

	чающихся.	помочь детям осознать, какие качества важны в дружбе; повысить самооценку детей.	ченное для снижения уровня тревожности «Мой портрет в лучах солнца».	тия по снижению тревожности. Эффективность реализации коррекционно-развивающего занятия. Позитивная динамика эмоционального развития ребенка. Создание своего портрета.	важного навыка: умения устанавливать эффективные межличностные отношения; нахождение позитивных моментов в происходящем, конструктивное реагирование на школьные проблемы путём выполнения следующих упражнений: Упражнение «Прощепчи имя», «Найди того, кто...», «Передай ритм по кругу», «Я рисую свой портрет».	уровнем тревожности.	
3	Повышенный уровень тревожности обучающихся.	Помочь участникам группы осознать правила работы на уроке; способствовать формированию учебных навыков; способствовать самораскрытию детей и развитию эмпатии.	Коррекционно-развивающие занятия, предназначенные для снижения уровня тревожности «Что поможет мне учиться?»	Результативность коррекционно-развивающей деятельности. Укрепление позитивной самооценки.	Приобретение жизненно-важного навыка: самосознания и рефлексии своей деятельности и поведения; эмоционально-волевой регуляции поведения путём выполнения следующих упражнений: «Нарисуй свое настроение», «Что поможет мне учиться», «Правила поведения на уроке».	Обучающиеся с повышенным уровнем тревожности.	
4	Повышенный уровень тревожности обучающихся.	Научить детей распознавать свои школьные страхи помочь найти способы их преодоления; снизить школьную тревожность.	Коррекционно-развивающие занятия, предназначенные для снижения уровня тревожности «Че-	Снижение школьной тревожности.	Приобретение жизненно-важного навыка: умения конструктивно решать проблемные ситуации путём выполнения следующих упражнений:	Обучающиеся с повышенным уровнем тревожности.	

			го я боюсь?»		«Если весело живется, делай так», «Чего я боюсь?», «Рисуем слово».		
5	Повышенный уровень тревожности обучающихся.	Расширение и обогащение навыков общения с учителями; формирование у детей правильного отношения к оценке, помощь в осознании критериев оценки; коррекция мотивации избегания неудачи в школьных ситуациях.	Коррекционно-развивающие занятия, предназначенные для снижения уровня тревожности «На ошибках учатся» .	Повышение уверенности в себе и своих возможностях.	Приобретение жизненно-важного навыка: умения устанавливать эффективные межличностные отношения; конструктивно решать проблемные ситуации путём выполнения следующих упражнений: «Слушаем внимательно», «На ошибках учатся», «Рисуем слово».	Обучающиеся с повышенным уровнем тревожности.	
6	Повышенный уровень тревожности обучающихся.	Помочь детям осознать, какие качества необходимы хорошему ученику; способствовать развитию воображения и навыков совместной деятельности.	Коррекционно-развивающие занятия, предназначенные для снижения уровня тревожности «Легко ли быть учеником?»	Укрепление позитивной самооценки, создание ситуации успеха.	Приобретение жизненно-важного навыка: самосознания и рефлексии своей деятельности и поведения; эмоционально-волевой регуляции поведения путём выполнения следующих упражнений: «Идеальный ученик», «Незнайка», «Кляксы».	Обучающиеся с повышенным уровнем тревожности.	
7	Повышенный уровень тревожности обучающихся.	Развить навыки общения и разрешения конфликтов; научить детей умению свободно, не боясь неодобрения, высказывать свои мысли.	Коррекционно-развивающие занятия, предназначенные для снижения уровня тревожности «Конфликт или	Эффективное взаимодействие с окружающими, подбор конструктивных способов взаимодействия.	Приобретение жизненно-важного навыка бесконфликтного общения путём выполнения следующих упражнений: «Назови чувство», «Конфликт или взаимодействие?», «Чаша	Обучающиеся с повышенным уровнем тревожности.	

			взаимодей- ствие?»		чувств».		
8	Повышенный уровень тревожности обучающихся.	Развить навыки общения и разрешения конфликтов; научить детей умению свободно, не боясь неодобрения, высказывать свои мысли.	Коррекционно-развивающие занятия, предназначенное для снижения уровня тревожности «Как разрешать конфликтные ситуации?»	Эффективное взаимодействие с окружающими, подбор конструктивных способов взаимодействия.	Приобретение жизненно-важного навыка бесконфликтного общения путём выполнения следующих упражнений: «Чувства и эмоции», «Как разрешать конфликтные ситуации?», «Чаша чувств».	Обучающиеся с повышенным уровнем тревожности.	
9	Повышенный уровень тревожности обучающихся.	Повышение эмоциональной устойчивости детей; формирование навыков принятия собственных негативных эмоций; формирование умения адекватно воспринимать обидные замечания.	Коррекционно-развивающие занятия, предназначенное для снижения уровня тревожности «Работа с негативными переживаниями».	Повышение эмоциональной устойчивости детей.	Приобретение жизненно-важных навыков: принятия собственных негативных эмоций и умения адекватно воспринимать обидные замечания путём выполнения следующих упражнений: «Как реагировать на обидное замечание?», «Рисуем обиду», релаксация, «Знакомство с закрытыми глазами».	Обучающиеся с повышенным уровнем тревожности.	
10	Повышенный уровень тревожности обучающихся.	Помочь детям в осмыслении личных целей на период обучения в школе ; подвести итоги работы группы.	Коррекционно-развивающие занятия, предназначенное для снижения уровня тревожности «Ставим цели».	Комфортность, защищённость личности ученика школы. Стабилизация эмоционального фона, снижение тревожности, формирование адекват-	Приобретение жизненно-важных навыков: конструктивно решать проблемные ситуации; устанавливать эффективные межличностные отношения; самосознания и рефлексии своей деятельно-	Обучающиеся с повышенным уровнем тревожности.	

				ной самооценки, повышение самопринятия, овладение способами саморегуляции, повышение стрессоустойчивости.	сти и поведения; эмоционально-волевой регуляции поведения путём выполнения следующих упражнений: «Инь и Ян», «Определи, насколько ты веришь в себя, в свои силы?», «Ставим цели», «Доброжелательное послание».		
Занятия с элементами тренинга.							
1	Повышенный уровень тревожности обучающихся.	Снизить уровень тревожности. Изучить и овладеть индивидуализированными приемами межличностного взаимодействия для повышения его эффективности.	Какие ситуации в школе вызывают у меня тревогу?	Создание условий для формирования готовности к саморазвитию.	Развитие навыка уверенного поведения в школе.	Обучающиеся с повышенным уровнем тревожности.	
2	Повышенный уровень тревожности обучающихся.	Снизить уровень тревожности. Установить доверительные отношения между участниками. Обучить снижению эмоционального напряжения. Создать положительный эмоциональный фон.	Полет на ковресамолете.	Выбор нравственных форм поведения.	Оптимизация положительного опыта, создание и закрепление позитивного образца поведения.	Обучающиеся с повышенным уровнем тревожности.	
3	Повышенный уровень тревожности обучающихся.	Снизить уровень тревожности. Установить доверительные отношения между участниками. Обучить снимать мы-	В школе я словно птица.	Повышение степени открытости общения в школе.	Развитие гармоничных отношений в школе.	Обучающиеся с повышенным уровнем тревожности.	

		шечные зажимы, развивать тактильные ощущения. Создать положительный эмоциональный фон.					
		Результативность.					
1	Повышенный уровень тревожности обучающихся.	Изучить школьный, самооценочный и межличностный аспекты тревожности у детей старшего подросткового возраста	Диагностика уровня тревожности учащихся с риском неуспешности.	Количество школьников, у которых снизился уровень тревожности.	Снижение уровня тревожности у детей школьного возраста с помощью коррекционно-развивающих занятий.	Группа школьников, участвовавших в реализации программы по снижению уровня тревожности.	

Раздел 3. «Работа с классными руководителями, учителями-предметниками и педагогами, работающими с обучающимися с высоким уровнем школьной тревожности».

Цель раздела: формирование толерантного отношения во взаимодействии с обучающимися с высоким уровнем тревожности.

ПЛАН ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ

с классными руководителями и педагогами, работающими со школьниками с высоким уровнем школьной тревожности.

№ п\п	Проблема	Содержание работы	Сроки
1	Доведение до педагогов и классных руководителей целей и задач психологической работы по снижению высокого уровня тревожности, а также результатов диагностики	Анализ результатов диагностики Совместный анализ причин, выявление поведенческих проявлений у данных обучающихся высокого уровня школьной тревожности	Апрель
2	Индивидуальные беседы с учителями-предметниками по вопросам психологического микроклимата в классном коллективе	Планирование работы на основании наблюдений учителей Выдача рекомендаций по работе с высоко тревожными школьниками	Апрель – ноябрь 2021г.
3	Собеседования с учителями-предметниками по вопросам текущей успеваемости учащихся: положительная динамика, проблемы и способы их решения	Планирование индивидуальной работы с учащимся в данном направлении Отслеживание поведенческих проявлений методом наблюдения	В течение IV четверти
4	Индивидуальные беседы с учителями-предметниками по проблемам конкретных учащихся: причины низкой успеваемости учащихся; нереализованный учебный потенциал учащихся	Сбор информации для планирования индивидуальной работы с учащимися	В течение года
5	Привлечение учителей-предметников, классных руководителей и педагогов, работающих со школьниками с высоким уровнем школьной тревожности к участию в организации и проведении классных часов, общешкольных и	Методическая помощь	В течение года

	внеурочных мероприятий		
6	Взаимодействие учителей-предметников, классных руководителей и педагогов, работающих со школьниками с высоким уровнем школьной тревожности при организации летнего отдыха	Корректировка сроков и места отдыха	Май – август

Раздел 4. «Работа с родителями учащихся, испытывающими высокий уровень школьной тревожности».

План работы с обучающимися, испытывающими тревожность в обучении и общении, будет более эффективным, если работа будет проводиться не только с детьми, но и с их родителями.

Работа с родителями проводится в индивидуальном режиме в соответствии с возрастными особенностями и конкретными для данного подростка видами тревожности.

Цель раздела: гармонизация детско-родительских отношений.

ПЛАН ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ с родителями, у детей которых выявлен высокий уровень школьной тревожности.

№ п\п	Проблема	Содержание работы	Сроки
1	Индивидуальные беседы с родителями по вопросам психологического микроклимата в доме	Планирование работы на основании бесед с родителями	В течение года
2	Профилактика тревожности	Индивидуальные рекомендации для родителей	В течение года
3	Как помочь ребёнку?	Обучение родителей упражнениям для снятия стресса	По запросу родителей
4	Правила общения с тревожными детьми	Советы психолога Проигрывание жизненных ситуаций	В течение года.
5	Индивидуальные консультации для родителей	Обсуждение оказания эффективной помощи конкретному ребёнку	По запросу родителей.
6	Час вопросов и ответов	Лекторий психолога «Причины возникновения тревожности»	Согласно плану

Раздел 5. «Оценка эффективности, результативности программы».

Оценка эффективности программы проводится по данным повторной диагностики, проведенной по тестам Филипса, Спилберга, по методике Дембо-Рубинштейн (в модификации А. М. Прихожан), подтверждающей положительную динамику в изменении эмоциональной сферы подростка.

Используемая литература.

А.В. Микляева, П.В. Румянцева . Школьная тревожность: диагностика, профилактика, коррекция. – СПб.: Речь, 2004-248 с.

Психологический тренинг с подростками / Л.Ф. Анн-СПб.: Питер, 2003.-272 с.:ил.-/ Серия «Эффективный тренинг».

О.В. Хухлаева, О.Е. Хухлаев . Лабиринт души: терапевтические сказки: Руководство практического психолога. – М.:Академический Проект, 2007-17.

К. Фопель. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения: Практическое пособие /Пер. с нем.: В 4-х томах. Т.1.-М.:Генезис, 2003.-160 с.

К. Фопель. Энергия паузы. Психологические игры и упражнения: Практическое пособие /Пер. с нем.: в 4-х томах Т.3. 2-е изд., Стер-М.: Генезис, 2003-160с.

К. Фопель. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения: Практическое пособие /Пер. с нем.: В 4-х томах. Т.1.-М.:Генезис, 2003.-160 с.

I. Тест школьной тревожности (Филиппс-тест).

Цель: Изучение уровня и характера тревожности, связанной со школой у детей младшего и среднего школьного возраста.

Тест состоит из 58 вопросов, которые могут зачитываться школьникам, а могут и предлагаться в письменном виде. На каждый вопрос требуется однозначно ответить "Да" или "Нет".

Инструкция: "Ребята, сейчас Вам будет предложен опросник, который состоит из вопросов о том, как Вы себя чувствуете в школе. Старайтесь отвечать искренне и правдиво, здесь нет верных или неверных, хороших или плохих ответов. Над вопросами долго не задумывайтесь.

Отвечайте на вопрос, ДА, если Вы согласны с ним, или НЕТ, если не согласны".

Обработка и интерпретация результатов:

При обработке результатов выделяют вопросы, ответы на которые не совпадают с ключом теста. Например, на 58-й вопрос ребенок ответил "Да", в то время как в ключе этому вопросу соответствует "-", то есть ответ "нет". Ответы, не совпадающие с ключом — это проявления тревожности. При обработке подсчитывается:

1. Общее число несовпадений по всему тесту. Если оно больше 50%, можно говорить о повышенной тревожности ребенка, если больше 75% от общего числа вопросов теста — о высокой тревожности.
2. Число совпадений по каждому из 8 факторов тревожности, выделяемых в тексте. Уровень тревожности определяется также, как в первом случае. Анализируется общее внутреннее эмоциональное состояние школьника, во многом определяющееся наличием тех или иных тревожных синдромов (факторов) и их количеством.

Факторы № вопросов

1. Общая тревожность в школе 2, 4, 7, 12, 16, 21, 23, 26, 28, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53, 54, 55, 56, 57, 58
S = 22
2. Переживание социального стресса 5, 10, 15, 20, 24, 30, 33, 36, 39, 42, 44
S = 11
3. Фрустрация потребности в достижении успеха 1, 3, 6, 11, 17, 19, 25, 29, 32, 35, 38, 41, 43
S = 13
4. Страх самовыражения 27, 31, 34, 37, 40, 45
S = 6
5. Страх ситуации проверки знаний 2, 7, 12, 16, 21, 26
S = 6
6. Страх не соответствовать ожиданиям окружающих 3, 8, 13, 17, 22
S = 5
7. Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу 9, 14, 18, 23, 28

$$S = 5$$

8. Проблемы и страхи в отношениях с учителями 2, 6, 11, 32, 35, 41, 44, 47

$$S = 8$$

Ключ к вопросам

"+" — Да

"-" — Нет

Ключ к вопросам

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	+	--
13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
--	--	--	--	--	--	--	+	--	+	--	+
25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36
+	--	--	--	--	+	--	--	--	--	+	+
37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48
--	+	+	--	+	--	+	+	--	--	--	--
49	50	51	52	53	54	55	56	57	58		
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--		

Результаты

1) Число несовпадений знаков ("+" -Да, "-" -Нет) по каждому фактору (- абсолютное число несовпадений в процентах: < 50%; > 50%; > 75%).

Для каждого респондента

2) Представление этих данных в виде индивидуальных диаграмм.

3) Число несовпадений по каждому измерению для всего класса: — абсолютное значение — < 50%; > 50%; > 75%

4) Представление этих данных в виде диаграммы.

5) Количество учащихся, имеющих несовпадений по определенному фактору > 50% и > 75% (для всех факторов).

6) Представление сравнительных результатов при повторных замерах.

7) Полная информация о каждом учащемся (по результатам теста).

Содержательная характеристика каждого синдрома (фактора)

1. Общая тревожность в школе -общее эмоциональное состояние ребенка, связанное с различными формами его включения в жизнь школы.

Общая тревожность-обычное эмоциональное состояние ребенка в школе. Оно может быть позитивным на фоне общей высокой тревожности. То есть ребенок эмоционально неблагополучен, но в школе чувствует себя достаточно уверенно и спокойно. Возможен и противоположный вариант: в целом спокойный и эмоционально устойчивый ребенок ощущает себя в школе плохо.

2. Переживания социального стресса — эмоциональное состояние ребенка, на фоне которого развиваются его социальные контакты (прежде всего — со сверстниками).

Переживания социального стресса — в данном случае тест фиксирует то эмоциональное состояние ребенка, на фоне которого развиваются его социальные контакты (прежде всего со сверстниками). Очень часто высокую тревожность по этому фактору демонстрируют лидеры. Важно соотносить данные по этой шкале с другими. Когда высокая тревожность по этому фактору совпадает с аналогичной по другим факторам, это менее информативно и значимо, чем единичный случай высокой тревожности, приходящийся именно на этот фактор.

3. Фрустрация потребности в достижении успеха — неблагоприятный психический фон, не позволяющий ребенку развивать свои потребности в успехе, достижении высокого результата и т. д.

Фрустрация потребности в достижении успеха — неблагоприятный психологический фон, не позволяющий ребенку удовлетворять свои потребности в успехе, достижениях высоких результатов. Интересно, что в классах, обучавшихся в начальной школе по системе Занкова, значительно реже выражен этот показатель, чем в «обычных» классах.

4. Страх самовыражения — негативные эмоциональные переживания ситуаций, сопряженных с необходимостью самораскрытия, предъявления себя другим, демонстрации своих возможностей.

Страх самовыражения — негативные эмоциональные переживания возникают у ребенка в ситуациях, предполагающих самораскрытие, предъявление себя другим, демонстрацию своих возможностей. Судя по всему, это один из самых типичных, культурно заданных страхов для наших детей от Якутска до Калининграда. Встречается очень часто. Если высокие показатели по нему имеют многие ученики данного класса, это говорит о неблагоприятной педагогической ситуации, которая провоцирует развитие страха самовыражения.

5. Страх ситуации проверки знаний — негативное отношение и переживание тревоги в ситуациях проверки (особенно — публичной) знаний, достижений, возможностей.

Страх ситуации проверки знаний — переживание тревоги в ситуациях проверки, особенно публичной, знаний, достижений, учебных возможностей. Типично для неуспешных школьников. В остальных случаях является важным симптомом эмоционального неблагополучия. В массовом проявлении отражает некоторую педагогическую традицию, которую не мешало бы изменить.

6. Страх не соответствовать ожиданиям окружающих — ориентация на значимость других в оценке своих результатов, поступков, и мыслей, тревога по поводу оценок, даваемых окружающим, ожидание негативных оценок.

Страх не соответствовать ожиданиям окружающих — тревожная ориентация на значимых других в оценке своих результатов, поступков и мыслей, сильные пе-

реживания по поводу отзывов, даваемых окружающими, ожидание негативных оценок. Еще один «культурный» страх, если принимать в расчет его чрезвычайную распространенность в школах России. Встречается в массовом порядке. Важен не столько для индивидуальных психологических диагнозов, сколько для консультирования педагогов!

7. **Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу** — особенности психофизиологической организации, снижающие приспособляемость ребенка к ситуациям стрессогенного характера, повышающие вероятность неадекватного, деструктивного реагирования на тревожный фактор среды.

Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу — особенности психофизиологической организации, снижающие приспособляемость ребенка к ситуациям стрессогенного характера, повышающие вероятность неадекватного, деструктивного реагирования на тревожные факторы среды. Можно сказать, что это индивидуальная неприспособленность к неприятностям. Встречается не очень часто, (2—3 ребенка на класс), но каждый случай, требует отдельного глубокого анализа, прежде всего с точки зрения причин такой низкой толерантности. Их выявление позволяет оберегать ребенка от травмирующих его ситуаций.

8. **Проблемы и страхи в отношениях с учителями** — общий негативный эмоциональный фон отношений со взрослыми в школе, снижающий успешность обучения ребенка. Этот показатель важен в процессе консультирования педагогов, он отражает особенности системы отношений взрослых и детей в школе. Менее информативен для неуспешных в учебе школьников.

Таким образом, Филлипс-тест дает информацию, важную для выявления индивидуальных особенностей статуса школьников, состояния отношений в системе «учитель-ученик», характеристики общей педагогической ситуации в школе.

Весь материал, необходимый для проведения, интерпретации и представления данных по тесту, приведен ниже. Работа окажется действительно благодарной и возместит затраты в том случае, если вы не ограничитесь формальным численным анализом данных, а поразмышляете над показателями, сравните их со своими наблюдениями, поищите не только внутренние психологические но и социально-педагогические причины полученных результатов.

Тест школьной тревожности (Филлипс).

1. Трудно ли тебе держаться на одном уровне со всем классом?
2. Волнуешься ли ты, когда учитель говорит, что собирается проверить, насколько ты знаешь материал?
3. Трудно ли тебе работать в классе так, как этого хочет учитель?
4. Снится ли тебе временами, что учитель в ярости от того, что ты не знаешь урок?
5. Случалось ли, что кто-нибудь из твоего класса бил или ударял тебя?
6. Часто ли тебе хочется, чтобы учитель не торопился при объяснении нового материала пока ты не поймешь, что он говорит?

7. Сильно ли ты волнуешься при ответе или выполнении задания?
8. Случается ли с тобой, что ты не решаешься высказаться на уроке, потому что боишься сделать глупую ошибку?
9. Дрожат ли у тебя колени, когда тебя вызывают отвечать?
10. Часто ли твои одноклассники смеются над тобой, когда вы играете в разные игры?
11. Случается ли, что тебе ставят более низкую оценку, чем ты ожидал?
12. Волнует ли тебя вопрос о том, не оставят ли тебя на второй год?
13. Стараешься ли ты избегать игр, в которых делается выбор, потому что тебя, как правило, не выбирают?
14. Бывает ли временами, что ты весь дрожишь, когда тебя вызывают отвечать?
15. Часто ли у тебя возникает ощущение, что никто из твоих одноклассников не хочет делать то, что хочешь ты?
16. Сильно ли ты волнуешься перед тем, как начать выполнять задание?
17. Трудно ли тебе получать такие отметки, каких ждут от тебя родители?
18. Боишься ли ты временами, что тебе станет дурно в классе?
19. Будут ли твои одноклассники смеяться над тобой, если ты сделаешь ошибку при ответе?
20. Похож ли ты на своих одноклассников?
21. Выполнив задание, беспокоишься ли ты о том, хорошо ли с ним справился?
22. Когда ты работаешь в классе, уверен ли ты в том, что все хорошо запомнишь?
23. Снится ли тебе иногда, что ты в школе и не можешь ответить на вопросы учителя?
24. Верно ли, что большинство ребят относится к тебе по-дружески?
25. Работаешь ли ты более усердно, если знаешь, что результаты твоей работы будут сравниваться в классе с результатами твоих одноклассников?
26. Часто ли ты мечтаешь о том, чтобы поменьше волноваться, когда тебя спрашивают?
27. Боишься ли ты временами вступать в спор?
28. Чувствуешь ли ты; что твое сердце начинает сильно биться, когда учитель говорит, что собирается проверить твою готовность к уроку?
29. Когда ты получаешь хорошие отметки, думает ли кто-нибудь из твоих друзей, что ты хочешь выслужиться?
30. Хорошо ли ты чувствуешь себя с теми из твоих одноклассников, к которым ребята относятся с особым уважением?
31. Бывает ли, что некоторые ребята в классе говорят что-то, что тебя задевает?
32. Как ты думаешь, теряют ли расположение товарищей те из учеников, которые не справляются с учебной работой?
33. Похоже ли на то, что большинство твоих одноклассников не обращает на тебя внимания?

34. Часто ли ты боишься выглядеть нелепо?
35. Доволен ли ты тем, как к тебе относятся учителя?
36. Помогает ли твоя мама в организации вечеров, как мамы других твоих одноклассников?
37. Волновало ли тебя когда-нибудь, что думают о тебе окружающие?
38. Надеешься ли ты в будущем учиться лучше, чем раньше?
39. Считаешь ли ты, что одеваешься в школу так же хорошо, как и твои одноклассники?
40. Часто ли ты задумываешься, отвечая на уроке, что думают о тебе в это время другие?
41. Обладают ли способные ученики какими-то особыми правами, которых нет у других ребят в классе?
42. Злятся ли некоторые из твоих одноклассников, когда тебе удается быть лучше их?
43. Доволен ли ты тем, как к тебе относятся одноклассники?
44. Хорошо ли ты себя чувствуешь, когда остаешься один на один с учителем?
45. Высмеивают ли временами твои одноклассники твою внешность и поведение?
46. Думаешь ли ты, что беспокоишься о своих школьных делах больше, чем другие ребята?
47. Если ты не можешь ответить, когда тебя спрашивают, чувствуешь ли ты, что вот-вот расплачешься?
48. Когда вечером ты лежишь в постели, думаешь ли ты временами с беспокойством о том, что будет завтра в школе?
49. Работая над трудным заданием, чувствуешь ли ты порой, что совершенно забыл вещи, которые хорошо знал раньше?
50. Дрожит ли слегка твоя рука, когда ты работаешь над заданием?
51. Чувствуешь ли ты, что начинаешь нервничать, когда учитель говорит, что собирается дать классу задание?
52. Пугает ли тебя проверка твоих знаний в школе?
53. Когда учитель говорит, что собирается дать классу задание, чувствуешь ли ты страх, что не справишься с ним?
54. Снилось ли тебе временами, что твои одноклассники могут сделать то, что не можешь ты?
55. Когда учитель объясняет материал, кажется ли тебе, что твои одноклассники понимают его лучше, чем ты?
56. Беспокоишься ли ты по дороге в школу, что учитель может дать классу проверочную работу?
57. Когда ты выполняешь задание, чувствуешь ли ты обычно, что делаешь это плохо?
58. Дрожит ли слегка твоя рука, когда учитель просит сделать задание

на доске перед всем классом?

II. МЕТОДИКА ДИАГНОСТИКИ МОТИВАЦИИ УЧЕНИЯ И ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ОТНОШЕНИЯ К УЧЕНИЮ В СРЕДНИХ И СТАРШИХ КЛАССАХ ШКОЛЫ Спилберг-Андреева

Цель: исследование мотивации учения и эмоционального отношения к учению учащихся подросткового возраста

МАТЕРИАЛ: бланк методики, содержащий все необходимые сведения об испытуемом, инструкция и задание.

Ход: предлагаемый метод диагностики мотивации учения и эмоционального отношения к учению основан на опроснике Ч.Д. Спилберга, направленном на изучение уровней познавательной активности, тревожности и гнева как актуальных состояний и как свойств личности (State-Trait Personality Inventory). Модификация опросника для изучения эмоционального отношения к учению для использования в России осуществлена А.Д. Андреевой (1987). Настоящий вариант дополнен нами шкалой переживания успеха (мотивации достижения), новым вариантом обработки. Апробация и нормирование проведены в 2002-2003 гг.

ПОРЯДОК ПРОВЕДЕНИЯ.

Методика проводится фронтально – с целым классом или группой учащихся. после раздачи бланков школьникам предлагается прочесть инструкцию, обратить внимание на пример, затем психолог должен ответить на все задаваемые ими вопросы. Следует проверить, как каждый из учащихся выполнил задание, точно ли понял инструкцию, вновь ответить на вопросы. После этого учащиеся работают самостоятельно, и психолог ни на какие вопросы не отвечает.

Заполнение шкалы вместе с чтением инструкции – 10-15 минут.

ОБРАБОТКА РЕЗУЛЬТАТОВ.

Шкалы познавательной активности, тревожности и негативных эмоций, входящие в опросник, состоят из 10 пунктов, расположенных в следующем порядке (см. табл.1)

Балльные веса для пунктов шкал, в которых высокая оценка выражает наличие высокого уровня эмоции, подсчитываются в соответствии с тем, как они подчеркнуты на бланке:

на бланке подчеркнуто: 1 2 3 4

вес для подсчета: 1 2 3 4

Для пунктов шкал, в которых высокая оценка отражает отсутствие эмоции, веса считаются в обратном порядке:

на бланке подчеркнуто: 1 2 3 4

вес для подсчета: 4 3 2 1

Таковыми «обратными пунктами являются:

по шкале познавательной активности: 14, 30, 38;

по шкале тревожности: 1, 9, 25, 33;

по шкале гнева подобных пунктов нет;

по шкале мотивации достижения: 4, 20, 32.

Таблица 1.

Ключ

Шкала	Пункты, номер
Познавательная активность	2 6 10 14 18 22 26 30 34 38
Мотивация достижения	4 8 12 16 20 24 28 32 36 40
Тревожность	1 5 9 13 17 21 25 29 33 37
Гнев	3 7 11 15 19 23 27 31 35 39

Для получения балла по шкале подсчитывается сумма весов по всем 10 пунктам этой шкалы. минимальная оценка по каждой шкале – 10 баллов, максимальная – 40 баллов.

Если пропущен 1 пункт из 10, можно сделать следующее: подсчитать среднюю оценку по тем 9 пунктам, на которые испытуемый ответил, затем умножить это число на 10; общий балл по шкале будет выражаться следующим за этим результатов целым числом.

Например, средний балл по шкале 2,73 умножить на 10 = 27,3, общий балл – 28. При пропуске двух и более баллов данные испытуемого не учитываются.

ОЦЕНКА И ИНТЕРПРЕТАЦИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ.

Подсчитывается суммарный балл опросника по формуле:

$$ПА+МД+(-Т) +(-Г), \text{ где}$$

ПА – балл по шкале познавательной активности;

МД – балл по шкале мотивации достижения;

Т – балл по шкале тревожности

Г – балл по шкале гнева.

Суммарный балл может находиться в интервале от –60 до +60.

Выделяются следующие уровни мотивации учения:

I уровень – продуктивная мотивация с выраженным преобладанием познавательной мотивации учения и положительным эмоциональным отношением к нему;

II уровень – продуктивная мотивация, позитивное отношение к учению, соответствие социальному нормативу;

III уровень – средний уровень с несколько сниженной познавательной мотивацией;

IV уровень – сниженная мотивация, переживание «школьной скуки», отрицательное эмоциональное отношение к учению;

V уровень – резко отрицательное отношение к учению.

Распределение баллов по уровням представлены в табл.

Табл.

Уровень	Суммарный балл
I	45 – 60
II	29 – 44
III	13 – 28
IV	(-2) – (+12)
V	(-3) – (-60)

В качестве дополнительного может использоваться качественный показатель. В этом случае данные испытуемого по каждой шкале сравниваются с нормативными значениями. Представленное нормирование методики осуществлено на соответствующих половозрастных выборках московских школ, общее количество испытуемых – 500 человек, девушек и юношей примерно поровну. Таким образом определяется степень выраженности каждого показателя (см. табл.).

Табл.

Шкала	Уровень	Половозрастные группы, интервал значений					
		10 – 11 лет		12 – 14 лет		15 – 16 лет	
		Дев.	Мал.	Дев.	Мал.	Дев.	Мал.
Познавательная активность	Высокий	31-40	28-40	28-40	27-40	29-40	31-40
	Средний	21-26	22-27	21-27	19-26	18-28	21-29
	Низкий	10-25	10-21	10-20	10-18	10-17	10-20
Тревожность	Высокий	27-40	24-40	25-40	26-40	25-40	23-40
	Средний	20-26	17-23	19-24	19-25	17-24	16-22
	Низкий	10-19	10-16	10-18	10-18	10-16	10-15
Гнев	Высокий	21-40	20-40	19-40	23-40	21-40	18-40
	Средний	14-20	13-19	14-19	15-22	14-20	12-18
	Низкий	10-13	10-12	10-13	10-14	10-13	10-11

Анализируется сочетание показателей по всем трем шкалам. Варианты интерпретации на примере наиболее часто встречающихся сочетаний представлены в табл.

Табл. Интерпретация данных.

Шкала			интерпретация
Познавательная активность	Тревожность	гнев	
Высокий	Низкий, средний	Низкий	Продуктивная мотивация и позитивное эмоциональное отношение к учению
Средний	Низкий, средний	Низкий	Позитивное отношение к учению
Низкий	Низкий, средний	Низкий, средний	Переживание «школьной скуки»
Средний	Низкий, средний	Низкий, средний	Диффузное эмоциональное отношение
Средний	Низкий, средний	Высокий	Диффузное эмоциональное отношение при фрустрированности значимых потребностей
Низкий	Низкий, средний	Высокий	Негативное эмоциональное отношение
Низкий	Низкий	Высокий	Резко отрицательное отношение

			ние к школе и учению
Высокий	Высокий	Высокий	Чрезмерно повышенная эмоциональность на уроке, обусловленная неудовлетворением ведущих социогенных потребностей
Высокий	Высокий	Средний	Повышенная эмоциональность на уроке
Средний, низкий	Высокий	Средний, низкий	Школьная тревожность
Высокий	Средний, низкий	Высокий	Позитивное отношение при фрустрированности потребностей
Высокий, средний	Высокий	Низкий, средний	Позитивное отношение при повышенной чувствительности к оценочному аспекту ¹

Данный результат, как и тот, при котором показатели по всем шкалам оказываются низкими, может также свидетельствовать о нежелании отвечать, симуляции результата, а также о несерьезном отношении к работе. Поэтому подобные результаты требуют дополнительного анализа.

СТИМУЛЬНЫЙ МАТЕРИАЛ

к методике «Диагностика мотивации учения и эмоционального отношения к учению в средних и старших классах школы»

Спилберг-Андреева

Фамилия, имя _____ Школа _____ Возраст _____

Класс _____ дата проведения _____

Ниже приведены утверждения, которые люди используют для того, чтобы рассказать о себе. Прочтите внимательно каждое предложение и обведите кружком одну из цифр, расположенных справа, в зависимости от того, каково ваше обычное состояние на уроках и в школе, как вы обычно чувствуете себя там. Нет правильных или неправильных ответов. Не тратьте много времени на одно предложение, но старайтесь как можно точнее ответить, как вы себя обычно чувствуете.

№		Почти никогда	Иногда	Часто	Почти всегда
1	Я спокоен	4	3	2	1
2	Мне хочется узнать, понять, докопаться до истины	1	2	3	4
3	Я разъярен	1	2	3	4
4	Я падаю духом, сталкиваясь с трудностями в учебе	4	3	2	1
5	Я напряжен	1	2	3	4
6	Я испытываю любопытство	1	2	3	4

7	Мне хочется стукнуть кулаком по столу	1	2	3	4
8	Я стараюсь получить только хорошие и отличные оценки	1	2	3	4
9	Я раскован	4	3	2	1
10	Мне интересно	1	2	3	4
11	Я рассержен	1	2	3	4
12	Я прилагаю все силы, чтобы добиться успеха в учебе	1	2	3	4
13	Меня волнуют возможные неудачи	1	2	3	4
14	Мне кажется, что урок никогда не кончится	4	3	2	1
15	Мне хочется на кого-нибудь накричать	1	2	3	4
16	Я стараюсь все делать правильно	1	2	3	4
17	Я чувствую себя неудачником	1	2	3	4
18	Я чувствую себя исследователем	1	2	3	4
19	Мне хочется что-нибудь сломать	1	2	3	4
20	Я чувствую, что не справлюсь с заданиями	4	3	2	1
21	Я взвинчен	1	2	3	4
22	Я энергичен	1	2	3	4
23	Я взбешен	1	2	3	4
24	Я горжусь своими школьными успехами	1	2	3	4
25	Я чувствую себя совершенно свободно	4	3	2	1
26	Я чувствую, что у меня хорошо работает голова	1	2	3	4
27	Я раздражен	1	2	3	4
28	Я решаю самые трудные задачи	1	2	3	4
29	Мне не хватает уверенности	1	2	3	4
30	Мне скучно	4	3	2	1
31	Мне хочется что-нибудь сломать	1	2	3	4
32	Я стараюсь не получить двойку	4	3	2	1
33	Я уравновешен	4	3	2	1
34	Мне нравится думать, решать	1	2	3	4
35	Я чувствую себя обманутым	1	2	3	4
36	Я стремлюсь показать свои способности и ум	1	2	3	4
37	Я боюсь	1	2	3	4
38	Я чувствую уныние и тоску	4	3	2	1
39	Меня многое приводит в ярость	1	2	3	4
40	Я хочу быть среди лучших	1	2	3	4

III. 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.

Ход:

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.

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:

а. уровень притязаний — расстояние в мм от нижней точки шкалы («0») до знака «х»;

б. высоту самооценки — от «0» до знака «—»;

с. 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.

Расхождения между уровнем притязаний и уровнем самооценки. За норму здесь принимается расхождение от 8 до 22 баллов, свидетельствующее, что школьник ставит перед собой такие цели, которые он действительно стремится достичь. Притязания в значительной степени основываются на оценке им своих возможностей и служат стимулом личностного развития.

Расхождение от 1 до 7 баллов, и особенно случаи полного совпадения уровня притязания и уровня самооценки, указывают на то, что притязания не служат стимулом личностного развития, становления той или иной стороны личности.

Расхождение в 23 балла и более характеризует резкий разрыв между уровнем притязаний и уровнем самооценки. Такой разрыв указывает на конфликт между тем, к чему школьник стремится, и тем, что он считает для себя возможным.

СТИМУЛЬНЫЙ МАТЕРИАЛ

к методике «Исследование самооценки по методике Дембо-Рубинштейн»

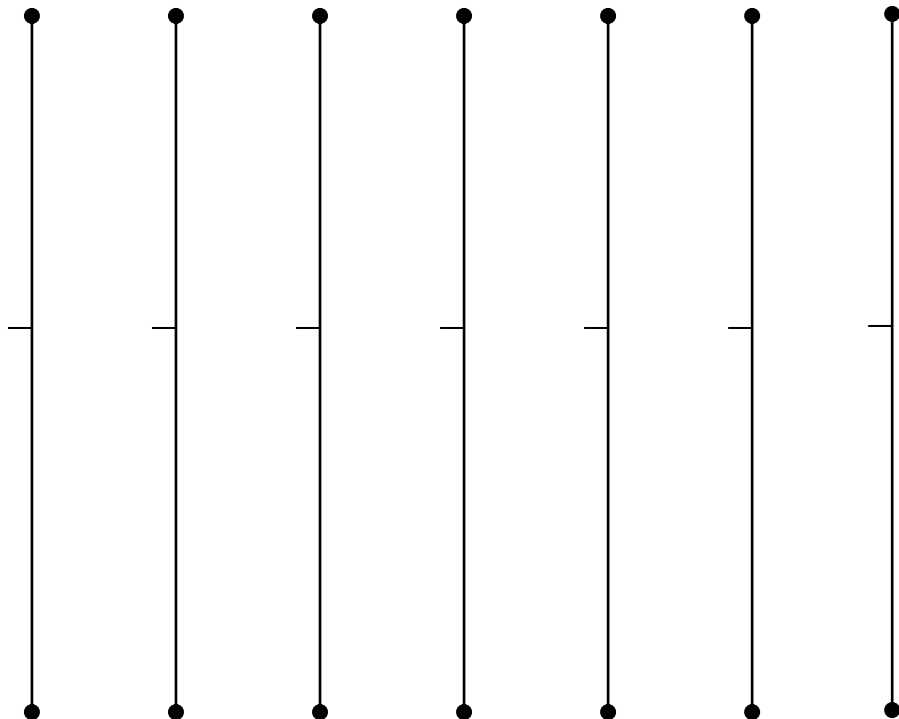
(в модификации А. М. Прихожан)

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 (x) отметьте, при каком уровне развития этих качеств, сторон вы были бы удовлетворены собой или почувствовали гордость за себя”.



здоровье

ум,
способ-
ности

характер

авторитет
у сверст-
ников

умение
многое
делать
своими
руками

внеш-
ность

уверен-
ность в
себе

