

МЕТОДИКА «УРОВЕНЬ САМООЦЕНКИ»

Продумайте предлагаемые ниже утверждения, оценив на отдельном листке в 4-балльной системе свое отношение к ним. При этом баллы должны означать следующее:

Я думаю об этом: очень часто - 4 балла, часто - 3 балла, иногда - 2 балла, редко - 1 балл, никогда - 0 баллов.

1. Мне хочется, чтобы мои друзья подбадривали меня.
2. Постоянно чувствую свою ответственность по работе.
3. Я беспокоюсь о своем будущем.
4. Многие меня ненавидят.
5. Я менее инициативен, чем другие.
6. Я беспокоюсь за свое психическое состояние.
7. Я боюсь выглядеть глупцом.
8. Внешний вид других куда лучше, чем мой.
9. Я боюсь выступать с речью перед незнакомыми людьми.
10. Я часто допускаю ошибки.
11. Как жаль, что я не умею говорить как следует с людьми.
12. Как жаль, что мне не хватает уверенности в себе.
13. Мне бы хотелось, чтобы мои действия одобрялись другими чаще.
14. Я слишком скромн.
15. Моя жизнь бесполезна.
16. Многие неправильного мнения обо мне.
17. Мне не с кем поделиться своими мыслями.
18. Люди ждут от меня очень многого.
19. Люди не особенно интересуются моими достижениями.
20. Я слегка смущаюсь.
21. Я чувствую, что многие люди не понимают меня.
22. Я не чувствую себя в безопасности.
23. Я часто волнуюсь понапрасну.
24. Я чувствую себя неловко, когда вхожу в комнату, где уже сидят люди,
25. Я чувствую, что люди говорят обо мне за моей спиной.
26. Я чувствую себя скованным.
27. Я уверен, что люди почти все воспринимают легче, чем я.
28. Мне кажется, что со мной должна случиться какая-нибудь неприятность.
29. Меня волнует мысль о том, как люди относятся ко мне.
30. Как жаль, что я не так общителен.
31. В спорах я высказываюсь только тогда, когда уверен в своей правоте.
32. Я думаю о том, чего ждет от меня общественность.

0-35 баллов - высокий уровень - означает, что человек, как правило, не отягощен комплексом неполноценности, он правильно реагирует на замечания других и редко сомневается в своих действиях;

36 - 45 баллов - средний уровень - свидетельствует о том, что человек редко страдает от комплекса неполноценности и лишь время от времени старается подладиться под мнение других;

46-120 баллов - низкий уровень - сигнализирует о том, что человек болезненно переносит критические замечания в свой адрес, старается считаться всегда с мнением других и часто страдает от комплекса неполноценности.

МЕТОДИКА «ПОЗНАЙ СЕБЯ»

Рядом с номером вопроса поставьте выбранный нами вариант ответа («а», «б» или «в»). Не раздумывайте долго и не меняйте ответы.

1. Я бы вполне мог жить один, вдали от людей:
а) да; б) иногда; в) нет.
2. Иногда яневажно себя чувствую без особой на то причины:
а) да; б) не знаю; в) нет.
3. Читая о каком-либо происшествии, я интересуюсь всеми подробностями:
а) всегда; б) иногда; в) редко.
4. Когда друзья подшучивают надо мной, я обычно смеюсь вместе с ними и нисколько не обижаюсь:
а) верно; б) не знаю; в) неверно.
5. То, что в некоторой степени отвлекает мое внимание:
а) раздражает меня; б) нечто среднее; в) не беспокоит меня.
6. Мне нравится друг:
а) интересы которого имеют деловой и практический характер; б) не знаю; в) который отличается глубоко продуманными взглядами на жизнь.
7. На предприятии мне было бы интереснее:
а) работать с машинами и механизмами и участвовать в основном производстве; б) трудно сказать; в) беседовать с людьми, занимаясь общественной работой.
8. У меня всегда хватает энергии, когда это необходимо:
а) да; б) трудно сказать; в) нет.
9. Я скорее раскрыл бы свои сокровенные мысли:
а) моим хорошим друзьям; б) не знаю; в) в своем дневнике.
10. Я могу спокойно слушать, как другие люди высказывают идеи, противоположные тем, в которые я твердо верю:
а) верно; б) затрудняюсь ответить; в) неверно.
11. Я настолько осторожен и практичен, что со мной случается меньше неожиданностей, чем с другими людьми:
а) да; б) трудно сказать; в) нет.
12. Я думаю, что я говорю неправду реже, чем большинство других людей:
а) верно; б) затрудняюсь ответить; в) неверно.
13. Я предпочел бы работать:
а) в учреждении, где мне пришлось бы руководить людьми и быть среди них; б) затрудняюсь ответить; в) архитектором.
14. То, что я делаю, у меня не получается:
а) редко; б) нечто среднее; в) часто.
15. Даже если мне говорят, что мои идеи неосуществимы, это меня не останавливает:
а) верно; б) не знаю; в) неверно.
16. Я стараюсь смеяться над шутками не так громко, как это делают большинство людей:
а) верно; б) не знаю; в) неверно.

17. Усилия, затраченные на составление планов:
а) никогда не лишние; б) трудно сказать; в) не стоят этого.
18. Мне больше нравится работать с людьми деликатными, тактичными, чем с откровенными и прямолинейными:
а) да; б) не знаю; в) нет.
19. Мне приятно сделать человеку одолжение, согласившись назначить встречу с ним на время, удобное для него, даже если это немного неудобно для меня:
а) да; б) иногда; в) нет.
20. Когда я ложусь спать, я:
а) засыпаю быстро; б) нечто среднее; в) засыпаю с трудом.
21. Я предпочитаю:
а) вопросы, касающиеся меня, решать сам; б) затрудняюсь ответить; в) советоваться с друзьями.
22. Работая в магазине, я хотел бы:
а) оформлять витрины; б) не знаю; в) быть кассиром.
23. Аккуратные, требовательные люди не уживаются со мной:
а) верно; б) иногда; в) неверно.
24. Если люди обо мне плохо думают, то я не стараюсь их переубедить, а продолжаю поступать по-своему:
а) да; б) трудно сказать; в) нет.
25. Бывает, что все утро я не хочу ни с кем разговаривать:
а) часто; б) иногда; в) редко.
26. Мне бывает скучно:
а) часто; б) иногда; в) редко.
27. Я думаю, что даже самые драматические события через год уже не оставят в моей душе никаких следов:
а) да; б) трудно сказать; в) наверное.
28. Я думаю, что было бы интереснее быть:
а) ботаником и работать с растениями; б) не знаю; в) страховым агентом.
29. Когда вопрос, который надо решить, очень труден и требует от меня много усилий, я стараюсь:
а) заняться другим вопросом; б) затрудняюсь ответить; в) еще раз пытаюсь решить этот вопрос.
30. Ночью мне снятся фантастические или нелепые сны:
а) да; б) иногда; в) нет.

Обработка ответов. Ответ «б» всегда оценивается в одно очко. Вопросы с 1 по 7 и с 23 по 30: вариант «а» приносит 0 баллов за ответ, вариант «в» - 2 балла за ответ. На вопросы с 8 по 22: баллы начисляются: за вариант «а» - 2, за вариант «в» - 0.

Замкнутость - общительность. Если сумма баллов при ответе на 1, 7, 9, 13, 19, 25 вопросы не превысит 8, то вы скорее всего не очень нуждаетесь в обществе других и по натуре неконтактны. Вполне возможно, что вы скептически относитесь к знакомым и довольно строго судите других. А это, как известно, ограничивает круг близких людей, с которыми легко быть откровенным. Если же сумма баллов выше 8, то вы общительны и добродушны, открыты и сердечны. Вам свойственны естественность и непринужденность в

поведении, внимательность и мягкосердечие по отношению к людям. Выбирая специальность, на это следует обратить внимание: вам можно рекомендовать профессии типа «человек - человек», требующие постоянного общения с людьми, коллективных действий.

Другая черта - эмоциональная устойчивость или неустойчивость. Об этом свидетельствует сумма баллов, полученная при ответах на 2, 5, 8, 14, 20, 26 вопросы. Если она меньше 7, вы скорее всего подвержены чувствам и склонны к быстрой смене настроения. Высокие оценки свойственны людям выдержанным, спокойным, чей взгляд на вещи более реалистичен.

Если сумма баллов на вопросы 3, 6, 15, 18, 21 меньше 7, вы человек практичный и добросовестный, легко следуете общепринятым нормам, правилам поведения. Хотя, быть может, вам свойственна некоторая ограниченность, заземленность, излишняя внимательность к мелочам. Если сумма баллов выше, значит у вас богатое воображение и, как следствие, высокий творческий потенциал. Старайтесь все же не витать в облаках. Это часто приводит к житейским неудачам.

Расчетливы вы или нет? Подсчитайте сумму баллов на 4, 10, 16, 22 и 28 вопросы. Если она превышает 5, вам свойственна расчетливость и вы достаточно проницательны, умеете разумно и без сантиментов оценивать события и окружающих людей. Если сумма баллов ниже, вполне возможно, что вам свойственны прямолинейность, естественность, непосредственность в поведении.

Самоконтроль. При сумме баллов меньше 6 на 11, 12, 17, 23, 29. 30 вопросы у вас не всегда хорошо обстоят дела с дисциплиной, Обычно таким людям присуща внутренняя конфликтность. При сумме оценок баллов свыше 6 вы, наверное, целеустремленный человек, хорошо контролируете свои эмоции и поведение, для вас не представляет особого труда придерживаться общепринятых правил.

МЕТОДИКА «ПРИЯТНО ЛИ С ВАМИ ОБЩАТЬСЯ?»

Если человек общителен, то это далеко не значит, что с ним приятно разговаривать. Есть люди, которые своей общительностью надоедают буквально с первых минут разговора. Посмотрите внимательно, разве мало вокруг таких людей?

А вы приятный собеседник? Проверьте себя.

1. Вы любите больше слушать или говорить?
2. Вы всегда можете найти тему для разговора даже с незнакомым человеком?
3. Вы всегда внимательно слушаете собеседника?
4. Любите ли вы давать советы?
5. Если тема разговора вам неинтересна, станете ли вы показывать это собеседнику?
6. Раздражаетесь ли вы, когда вас не слушают?
7. У вас есть собственное мнение по любому вопросу?
8. Если тема разговора вам незнакома, станете ли вы ее развивать?
9. Вы любите быть в центре внимания?
10. Есть ли хотя бы три предмета, по которым вы обладаете достаточно прочными знаниями?
11. Вы хороший оратор?

Если вы ответили положительно на вопросы 1, 2, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11, можете зачислять себе по одному баллу за каждый совпавший ответ. А теперь подсчитаем.

1-3 балла. Трудно сказать, то ли вы молчун, из которого не вытянешь ни слова, то ли настолько общительны, что вас стараются избегать, но факт остается фактом: общаться с вами далеко не всегда приятно, но всегда крайне тяжело. Вам бы следовало над этим задуматься.

4-9 баллов. Вы, может быть, и не слишком общительный человек, но почти всегда внимательный и приятный собеседник, хотя можете быть и весьма рассеянным, когда не в духе, но вы не требуете от окружающих в такие минуты особого внимания к своей персоне.

9-11 баллов. Вы, наверное, один из самых приятных в общении людей. Вряд ли друзья могут без вас обойтись. Это прекрасно. Возникает только один вопрос: вам действительно приятна ваша роль или иногда вам приходится играть, как на сцене?

«УМЕЕТЕ ЛИ ВЫ ГОВОРИТЬ И СЛУШАТЬ?»

Тест составлен американским психологом В. Маклени.

1. Когда вы беседуете, объясняете что-либо, внимательно ли вы следите за тем, чтобы слушатель понял вас?
2. Подбираете ли слова, соответствующие его подготовке?
3. Обдумываете ли приказания, распоряжения, прежде чем их высказать?
4. Если вы высказали новую мысль и подчиненный не задает вопросов, считаете ли вы, что он вас понял?
5. Следите ли за тем, чтобы ваши высказывания были как можно более определенными, ясными, краткими?
6. Обдумываете ли предварительно свои идеи, предложения, чтобы не говорить бессвязно?
7. Поощряете ли вопросы?
8. Вы считаете, что: а) знаете мысли окружающих? б) задаете вопросы, чтобы это выяснить?
9. Различаете ли факты и мнения?
10. Ищите ли все новые возражения против аргументов собеседника?
11. Стараетесь ли, чтобы ваши подчиненные во всем соглашались с вами?
12. Всегда ли говорите ясно, четко, полно, кратко и вежливо?
13. Делаете ли вы паузы в речи, чтобы и самому собраться с мыслями, и слушателям дать возможность обдумать ваши предложения, задать вопросы?

Если вы, не задумываясь, ответите «да» на все вопросы, кроме 4, 8а, 10 и 11, можно считать, что вы владеете приемами грамотного общения, умеете излагать свои мысли и слушать собеседника.

Дата _____

Фамилия _____

- родная семья

- приемная семья

КЛИМАТ В СЕМЬЕ

Как вы оцениваете климат, то есть связи и взаимоотношения в Вашей семье.

Подчеркните не менее 15 слов, которые, по вашему мнению, наиболее точно отражает семейную ситуацию.

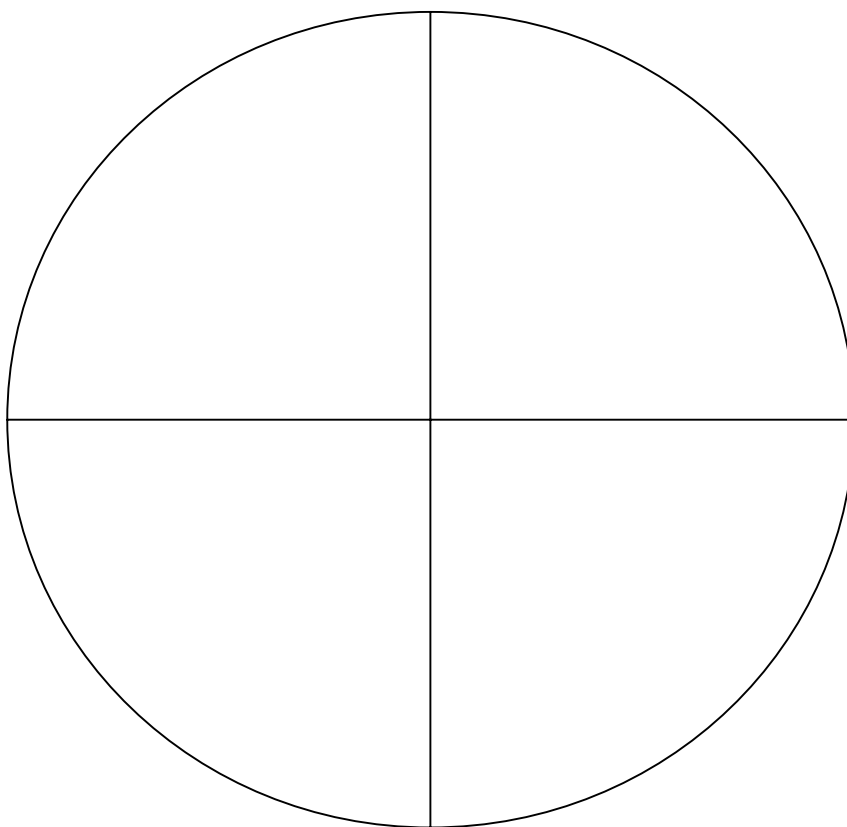
Приятный	Выжидательный	Уважительный
Упорядоченный	Разъединенный	Пассивный
Хороший	Недружелюбный	Закрытый
Раздраженный	Детский	Терпимый
Взрослый	Естественный	Вялый
Безвольный	Торжественный	Разочарованный
Запутанный	Увлеченный	Неестественный
Тревожный	Разумный	Упрекающий
Товарищеский	Счастливый	Критичный
Дружелюбный	Тяжелый	Теплый
Самостоятельный	Беспокойный	Надежный
Угнетенный	Сильный	Легкий
Дикий	Задержанный	Трудолюбивый
Нервный	Плохой	Деловитый
Интимный	Взрывной	Игровой
Холодный	Осмысленный	Жесткий
Стабильный	Пустой	Гармоничный
Бессмысленный	Нестабильный	Солидарный
Неудавшийся	Путаный	Живой
Уверенный	Активный	Спокойный
Одобрительный	Неприятный	Мешающий
Осторожный	Открытый	Разрешающий
Зрелый	Бесстыдный	Приятный
Важный	Безразличный	Подозрительный
Спонтанный	Нетерпимый	Любовный
Смирный	Бесчувственный	Напряженный
Мягкий	Искусственный	

Другие слова, которые у Вас, возможно, ассоциируются с климатом в Вашей семье:

Методика «Колесо жизни».

Инструкция.

- 1. Каждый сектор круга отражает сферу деятельности и составляет 100% (Учеба, здоровье, внешний вид, доходы-деньги, условия жизни, отношения с родными, со сверстниками, отдых, свободное время, отношения внутри семьи и др.).**
- 2. В каждом секторе закрасьте ту часть, которая бы отразила, насколько вы удовлетворены данной сферой владения.**
- 3. После закрашивания всех секторов обведите верхнюю границу единой, например, красной линией и посмотрите, какое «Колесо жизни» у вас получилось. Далеко вы на нем уедете, легка ли ваша дорога?**
- 4. Подумайте, что вам надо сделать, чтобы вы могли ехать спокойно, какой сектор надо выравнивать в первую очередь, какие далее, чтобы быть удовлетворенным на все 100%?**



Методика «Я и мой жизненный путь» (автобиографический прием)

Применяется в ходе индивидуальной работы с одним из членов семьи. Эта методика предполагает письменное изложение своей истории в контексте истории семьи. Такой прием помогает человеку осознать, каким образом прошлое повлияло на настоящее и как это влияние продолжает сказываться до сих пор. Выполнение задания помогает увидеть повторяемость семейных стереотипов поведения и принять решение о «прощании с прошлым», освобождении от стереотипов, которые не соответствуют новым жизненным условиям. Предлагаемые клиенту вопросы для размышления направляют его внимание не столько на панораму времени, сколько на его собственную историю жизни, помогают исследовать, каким образом условия быта, события и люди повлияли на его жизнь.

Инструкция

1. Сначала кратко опишите внешние события вашей жизни (время и место рождения, национальность, социально-экономическое положение вашей семьи, число братьев и сестер, каким по счету родились вы, общие социальные условия, в которых вы жили). Как эти внешние обстоятельства повлияли на ваше развитие?

2. Излагать свою биографию можно по-разному. Некоторые делают это в хронологическом порядке, рассказывая о своей жизни год за годом; другие предпочитают начинать с того момента, который по каким-то причинам является для них значимым. Можно сначала набросать общий план основных событий в хронологическом порядке, а затем подробно остановиться на том, что больше всего вас привлекает, и вновь вернуться к плану, чтобы не упустить важные моменты жизни. Пишите так, как вам удобно. Самое важное — это начать писать. Попробуйте излагать мысли в виде потока сознания. Это лучше, чем заранее ограничивать изложение жесткими рамками плана.

3. Описывая свою жизнь, будьте откровенными и беспристрастными, не бойтесь предстать в невыгодном свете. Обратите внимание на те моменты своей жизни, которых вы стесняетесь: их осмысление поможет многое понять, лучше осознать свою жизнь и найти конструктивные способы отношений с собой и другими, стать более успешным. Если текст покажется вам слишком длинным и бессвязным, можно сделать на его основе более короткий и четко организованный вариант для своего психолога. Такая работа поможет вам лучше увидеть собственные стереотипы.

Вопросы для размышления

1. Каким вы были в разные периоды своей жизни?
2. В какую сторону вы изменились с тех пор?
3. Воспринимали ли вас окружающие так же, как вы воспринимали себя?
4. Какие маски вы носили? Как искажали свою истинную натуру, чтобы быть принятым окружающими? Чтобы защищаться от них?

Задания

1. Опишите поворотные моменты, во время которых происходили изменения в вашем осознании жизни или отношении к ней. Такие

события часто воспринимаются как испытание или инициация и могут происходить как кризис или проверка на прочность.

2. Опишите замеченные вами стереотипы или конфликты, которые повторялись в различных жизненных ситуациях, а также уроки, которые вы вынесли из своего жизненного опыта.

3. Опишите свои самые ранние воспоминания.

4. Отметьте любые события, которые травмировали вас (например, болезни, несчастные случаи, смерти, расставания, насилие, сексуальные оскорбления и т.д.).

Как они повлияли на вас?

5. Расскажите о своей жизни, подумайте, как бы вы назвали книгу о своей жизни, если бы написали ее. Придумайте миф или сказку о своей жизни и проиллюстрируйте ее рисунками.

Итоговые вопросы

1. Вы принимаете свой жизненный опыт или относитесь к нему отрицательно?

2. В чем, на ваш взгляд, состоит более глубокое значение и предназначение вашей жизни?

Методика «Рамки, через которые мы смотрим на мир» (рефлексия чувств, отношений, взглядов клиента на себя и окружающий мир)

Данная методика предназначена для того, чтобы клиент смог исследовать свой образ мира и осмыслить влияние, которое он оказывает на восприятие себя, других, жизни в целом. Она создает условия для мягкой недирективной реконструкции представлений человека о мире и своих возможностях. Применяется в небольшой группе. Цель: помочь человеку сравнить свои взгляды на мир с другими (противоположными) взглядами; помочь человеку осознать, как его взгляды на мир влияют на восприятие жизни в целом; подвести человека к мысли о возможности сознательного выбора своего отношения к жизни; укрепить веру в возможность продуктивных отношений с людьми.

Необходимое оборудование

Для психолога — две большие рамки из картона (шириной примерно десять сантиметров) и большие листы бумаги различных цветов, две большие фотографии (грустная и веселая). На одной из рамок заранее написаны пессимистические высказывания («Я ничего не могу с этим поделать», «Все ополчились против меня», «Мы живем в никудышном мире», «Все так безнадежно» и т.д.), на другой — оптимистические («Я справлюсь!», «Как прекрасен этот мир!», «У меня так много друзей», «Жизнь прекрасна!» и т.п.); Для каждого участника — по две рамки из белой плотной бумаги и картона, восковые мелки, две фотографии или картинки (одна грустная, другая — веселая), несколько разноцветных листов плотной бумаги (размером больше, чем фотографии или картинки).

Психолог (обращается к участникам). Вот две большие фотографии. Потом вы посмотрите на них. Я буду показывать вам эти фотографии на фоне разных по цвету листов бумаги, чтобы вы могли определить, как влияет цвет рамки на ваше восприятие фотографии и настроение (показывает фотографии, прикладывая к разным по цвету листам). У каждого из вас по две фотографии. Приложите веселую фотографию по очереди к листам черного, серого, синего, красного и желтого картона. Как разный цвет рамок влияет на ваше настроение при разглядывании фотографий?

Затем повторите то же самое с грустной фотографией. Что вы чувствуете, когда смотрите на фотографию? О чем вы думаете? Какой представляется вам жизненная ситуация на фотографии? Участники занятия выполняют предложенные психологом действия и высказывают свое мнение.

Психолог. Когда мы смотрим на мир, мы также используем разноцветные рамки. Только такими рамками становятся наши мысли. Иногда мы смотрим на мир сквозь рамки из черных мыслей (показывает рамку с пессимистическими фразами и предлагает вспомнить моменты, когда участники смотрели на мир сквозь подобную рамку), иногда — сквозь рамку из

светлых и радостных мыслей, например, таких (показывает рамку с оптимистическими высказываниями и просит вспомнить периоды жизни, когда участники воспринимали окружающее сквозь такие рамки). Сейчас вы получите по две пустые рамки. На одной из них, назовем ее пессимистической, запишите все пессимистические мысли, которые придут вам в голову, на другой, оптимистической, — свои оптимистические мысли. Затем участникам занятий предлагается примерить рамки — сначала негативную, затем позитивную, посмотреть на окружающее через каждую из них, произнося при этом слова, которые соответствуют их мыслям и чувствам при взгляде через каждую из рамок (по отношению к миру, к другим людям, к себе самому).

Вопросы для размышления

1. Как вы себя чувствуете, когда смотрите на мир через пессимистическую рамку? Через оптимистическую?
2. Чего вы сможете достигнуть, если будете смотреть на мир через оптимистическую рамку?

Комментарий для специалистов

Методика основана на трех принципах: проекции, контрастов и самофутурирования.

В ходе выполнения упражнения психолог, во-первых, создает условия для действия проекции — всеобщего механизма функционирования сознания, обусловленного его символично-смысловой природой; во-вторых, помогает человеку организовать свои действия с помощью рефлексии.

Сравнение взглядов на жизнь проводится по принципу контраста и помогает человеку пережить действие разных «рамок», оценить влияние своего мировосприятия на жизнь, по-новому увидеть свои возможности. Использование самофутурирования, то есть перенесения воображаемых картин будущего в психологическое настоящее человека, становится основой для реконструкции образа мира. Данная методика побуждает человека осмыслить собственное отношение к жизни, ненавязчиво подводит к мысли о возможности сознательного жизнетворчества на основе веры в себя и позитивных ожиданий.