

Министерство образования и науки Российской Федерации  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования  
**«СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

**ЛЕСОСИБИРСКИЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ –**  
филиал Сибирского федерального университета

Педагогика и психологии  
факультет  
Психологии и развития личности  
кафедра

**ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА**

44.03.02 Психолого-педагогическое образование

код и наименование направления

44.03.02.05 Психология и социальная педагогика

наименование профиля

РАЗВИТИЕ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНО-ЛИЧНОСТНОГО ПОТЕНЦИАЛА У  
СТАРШЕКЛАССНИКОВ С ПОМОЩЬЮ ТРЕНИНГА

тема

Руководитель

  
подпись

Н.В. Басалаева

инициалы, фамилия

Выпускник

  
подпись

Ю.В. Сидельникова

инициалы, фамилия

Лесосибирск 2016

Министерство образования и науки Российской Федерации  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования  
«СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

ЛЕСОСИБИРСКИЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ –  
филиал Сибирского федерального университета

Педагогики и психологии  
факультет  
Психологии развития личности  
кафедра

## ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

44.03.02 Психолого-педагогическое образование  
код и наименование направления

44.03.02.05 Психология и социальная педагогика  
наименование профиля

РАЗВИТИЕ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНО-ЛИЧНОСТНОГО ПОТЕНЦИАЛА У  
СТАРШЕКЛАССНИКОВ С ПОМОЩЬЮ ТРЕНИНГА

тема

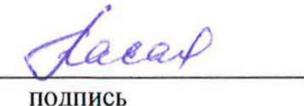
Работа защищена « 18 » сентября 20 16 г. с оценкой « отлично »

Председатель ГЭК

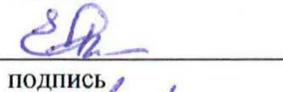
  
подпись

И.О. Логинова  
инициалы, фамилия

Члены ГЭК

  
подпись

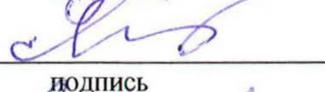
Н.В. Басалаева  
инициалы, фамилия

  
подпись

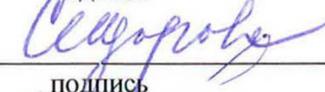
Л.И. Ермушева  
инициалы, фамилия

  
подпись

Н.П. Кириченко  
инициалы, фамилия

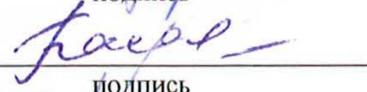
  
подпись

С.В. Митросенко  
инициалы, фамилия

  
подпись

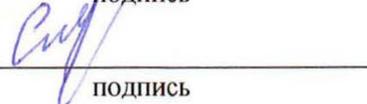
Е.Н. Сидорова  
инициалы, фамилия

Руководитель

  
подпись

Н.В. Басалаева  
инициалы, фамилия

Выпускник

  
подпись

Ю.В. Сидельникова  
инициалы, фамилия

Лесосибирск 2016

## РЕФЕРАТ

Выпускная квалификационная работа по теме: «Развитие интеллектуально-личностного потенциала у старшеклассников с помощью тренинга» содержит 56 страниц текстового документа, 40 использованных источников, 12 таблиц, 3 рисунка, 8 приложений.

ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ, ЛИЧНОСТНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ, ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНО-ЛИЧНОСТНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ, СТАРШИЙ ШКОЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ, САМОДЕТЕРМИНАЦИЯ, САМООРГАНИЗАЦИЯ.

Для эффективного выполнения какой-либо деятельности необходимы запасы и источники, имеющиеся в наличии у человека, которые будут приведены в действие в конкретный момент. В юношеском (старшем школьном) возрасте центральные новообразования – переход к зрелости личности, становление самосознания, профессиональное и личностное самоопределение. Старшеклассники должны иметь необходимый набор качеств, способствующих личностному и профессиональному становлению.

Цель работы: изучение в теоретическом и экспериментальном планах интеллектуально-личностного потенциала старшеклассников и возможностей его развития с помощью тренинга.

По результатам исследования выделено две подгруппы старшеклассников с разными уровнями развития интеллектуально-личностного потенциала: средний (54,7% - 29 чел.), низкий (45,3% - 24 чел.). Реализовав тренинговую программу для развития интеллектуально-личностного потенциала, мы пришли к выводу об ее эффективности. В экспериментальной группе низкий уровень развития интеллектуально-личностного потенциала отмечается у 30% (3 чел.), а в контрольной группе у 40% (4 чел.). В экспериментальной группе у 10% старшеклассников (1 чел.) выявлен высокий уровень развития интеллектуально-личностного потенциала.

## СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	5
1 Теоретические представления об интеллектуально-личностном потенциале старшекласников и возможностях его развития.....	9
1.1 Интеллектуально-личностный потенциал: понятие и компоненты.....	9
1.2 Психологические особенности старшего школьного возраста.....	12
1.3 Социально-психологический тренинг как метод развития интеллектуально-личностного потенциала.....	17
2 Экспериментальное исследование интеллектуально-личностного потенциала старшекласников и возможностей его развития.....	22
2.1 Организация и методы исследования. Анализ результатов первичной диагностики.....	22
2.2 Программа тренинга, направленная на развитие интеллектуально-личностного потенциала.....	35
2.3 Сопоставительный анализ результатов первичной и повторной диагностики.....	40
Заключение.....	49
Список использованных источников.....	52
Приложение А.....	57
Приложение Б.....	62
Приложение В.....	70
Приложение Г.....	71
Приложение Д.....	73
Приложение Е.....	121
Приложение Ж.....	125
Приложение З.....	128

## ВВЕДЕНИЕ

Человек – социальное существо, имеющее свои социальные и психологические характеристики, особенности и жизненные ресурсы. Для достижения каких-либо целей и результатов, силы, эффективного выполнения какой-либо деятельности, решения какой-либо задачи ему необходимы запасы и источники, имеющиеся у него в наличии, которые могут быть мобилизованы, приведены в действие, использованы в конкретный момент. Именно эти внутренние ресурсы и возможности и называются жизненным потенциалом человека.

Но так как в своей жизнедеятельности человек руководствуется разумом, то есть интеллектом, а его жизнестойкость напрямую зависит от его личностных особенностей, рассмотрим понятия интеллектуального и личностного потенциала, что в совокупности и образует интеллектуально-личностный потенциал человека.

В юношеском (старшем школьном) возрасте усиливается стремление к самовосприятию, к осознанию своего места в жизни и самого себя как субъекта отношений с окружающими. С этим сопряжено становление самосознания. Главной характеристикой юношеского возраста является переход к зрелости личности, завершается формирование устойчивых ее черт. Достижение зрелости осуществляется во всех сферах и структурных компонентах личности – потребностно-мотивационной, волевой, эмоциональной, достигают максимального развития интеллект, творческие способности. Поэтому изучение интеллектуально-личностного потенциала актуально именно в старшем школьном возрасте. Ученики общеобразовательных школ при выходе из школы уже должны иметь сформировавшийся набор качеств, которые будут способствовать личностному и профессиональному становлению.

Цель исследования: изучение в теоретическом и экспериментальном планах интеллектуально-личностного потенциала старшеклассников и возможностей его развития с помощью тренинга.

Объект исследования: интеллектуально-личностный потенциал как психологический феномен.

Предмет исследования: интеллектуально-личностный потенциал старшеклассников и возможности его развития с помощью тренинга.

Гипотеза: мы предполагаем, что развитие интеллектуально-личностного потенциала в старшем школьном возрасте возможно в рамках тренинговых занятий, направленных на развитие интеллекта, склонности к самодетерминации и способности к самоорганизации.

Поставленная цель была конкретизирована в следующих задачах:

1. Раскрыть содержание понятия «интеллектуально-личностный потенциал» в психологической науке, рассмотреть его особенности.

2. Выявить специфику развития интеллектуально-личностного потенциала в старшем школьном возрасте.

3. Спланировать процедуру экспериментального исследования интеллектуально-личностного потенциала старшеклассников и реализовать ее на практике.

4. Разработать и реализовать на практике программу формирующего эксперимента с организацией повторного экспериментального исследования интеллектуально-личностного потенциала старшеклассников, сопоставить результаты, сформулировать выводы.

Теоретико-методологическая база исследования представлена изучением проблемы интеллектуально-личностного потенциала Т.В. Корниловой, М.А. Чумаковой, С.А. Корниловым, С.А. Новиковой, работами Д.А. Леонтьева по проблеме развития личностного потенциала, научными изысканиями Л.И. Божович, И.С. Кона, П.Я. Гальперина, В.В. Давыдова по проблеме психического развития в юношеском (старшем школьном) возрасте.

Для решения поставленных задач мы использовали следующие методы исследования:

- Анализ психологической литературы.
- Эмпирические методы (шкала «Самодетерминация личности» (автор - К. Шелдон), опросник самоорганизации деятельности (автор - Е.Ю. Мандрикова), тест структуры интеллекта (автор - Р. Амтхауэр)).
- Методы количественной и качественной обработки данных: корреляционный анализ (расчет г-коэффициента корреляции К. Пирсона), U-критерий Х.Б. Манна и Д.Р. Уитни (сравнение результатов контрольной и экспериментальной групп) и T-критерий Ф. Вилкоксона (сравнение первичной и повторной диагностики в экспериментальной группе)
- Формирующий эксперимент.

Экспериментальная база исследования предоставлена: МБОУ «Гимназия» г. Лесосибирска и МБОУ «СОШ №2» г. Лесосибирска, в исследовании участвовало 53 старшеклассника в возрасте 16 – 17 лет.

Исследование состояло из следующих этапов:

Этап 1 (сентябрь – декабрь 2015 г.) – анализ научных публикаций и основных концепций по теме исследования; отработка понятийного аппарата исследования; постановка цели, определение объекта, предмета и задач исследования; выбор методов исследования; подбор диагностического инструментария для исследования интеллектуально–личностного потенциала старшеклассников; проведение первичной диагностики; количественный и качественный анализ результатов.

Этап 2 (январь – март 2016 г.) – разработка и апробация тренинговой программы для развития интеллектуально-личностного потенциала.

Этап 3 (апрель – июнь 2016 г.) – повторное диагностическое обследование, анализ результатов повторной диагностики; определение эффективности тренинговой работы; оформление выпускной квалификационной работы.

Апробация и внедрение результатов:

1. Доклад на тему «Определение понятия «интеллектуально-личностный потенциал» и его диагностика» был представлен на VI Сибирском психологическом форуме «Психологическая антропология: диалог парадигм» 12-14 ноября 2015 г. в Томском государственном университете, г. Томск.

2. Доклад на тему «Экспериментальное исследование интеллектуально-личностного потенциала старшеклассников» представлен на 54-й Международной научной студенческой конференции (МНСК-2016), секция «Клиническая психология, педагогическая психология и психология развития», Новосибирский государственный университет, Новосибирск, 16-20 апреля 2016 г.

3. Доклад на тему «Интеллектуально-личностный потенциал старшеклассников и его развитие» представлен на внутривузовской научно-практической конференции «Современное педагогическое образование: теоретический и прикладной аспекты». Он был удостоен диплома III степени в секции «Актуальные проблемы развития личности в современном обществе», 18-22 апреля 2016 г., Лесосибирский педагогический институт – филиал Сибирского федерального университета, г. Лесосибирск.

Практическая значимость: систематизированный теоретический и практический материал может быть полезен психологам, социальным педагогам, классным руководителям, работающим со старшеклассниками, а также использован в качестве дополнительного материала для написания рефератов, докладов, контрольных работ и других видов деятельности студентов.

Структура работы: дипломная работа состоит из введения, двух глав, каждая из которых включает в себя по три параграфа, заключения, списка использованных источников (40 наименований), 8 приложений. В работе представлено 12 таблиц, 3 рисунка. Объем работы составляет 56 страниц.

# Глава 1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЯ ОБ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНО-ЛИЧНОСТНОМ ПОТЕНЦИАЛЕ СТАРШЕКЛАССНИКОВ И ВОЗМОЖНОСТЯХ ЕГО РАЗВИТИЯ

## **1.1 Интеллектуально-личностный потенциал: понятие и компоненты**

Изучением интеллектуально-личностного потенциала занимаются не так давно, поэтому существует всего один подход к его определению. В настоящее время проблемой интеллектуально-личностного потенциала занимаются такие ученые как Т.В. Корнилова, М.А. Чумакова, С.А. Корнилов, С.А. Новикова.

Интеллектуальный потенциал – это своеобразное «опережающее» отражение действительности, качественно новые элементы и запасы функций, необходимые для перехода системы интеллекта на новый уровень функционирования. Основной составляющей интеллектуального потенциала является интеллект (от лат. *intellectus* – понимание, познание). Источник развития интеллекта – в нем самом, развитие представляет собой развертывание стадий операторных механизмов по сформированным природой алгоритмом, а также актуальная жизнь субъекта, которая ставит проблемы, создает сложности и противоречия, которые необходимо преодолеть субъекту (Ж. Пиаже) [14].

В работах А. Баллона, Л.С. Выготского, Дж. Брунера ключевым вопросом является опосредованное интеллектуальное развитие человека. Интеллектуальное развитие рассматривалось как эффект общей социализации человека. Б.Г. Ананьев рассматривал интеллект как многоуровневую организацию познавательных сил.

Интеллектуальный потенциал необходимо рассматривать как комплексное свойство, имеющее многочисленную и разноуровневую структуру. Изучить интеллектуальный потенциал человека можно на основе анализа взаимосвязей: интеллект как основная составляющая процесса

жизнедеятельности; интеллект как основа личности, определяющая ее действия и решения. Таким образом, можно установить связь между интеллектуальным и личностным потенциалом.

Д.А. Леонтьев в своих работах дает следующее определение понятию «личностный потенциал» – это интегральная системная характеристика индивидуально-психологических особенностей личности, лежащая в основе способности личности исходить из устойчивых внутренних критериев и ориентиров в своей жизнедеятельности и сохранять стабильность смысловых ориентаций и эффективность деятельности на фоне давлений и изменяющихся внешних условий. Это способность личности проявлять себя в качестве личности, выступать автономным саморегулируемым субъектом активности, оказывающим целенаправленные изменения во внешнем мире и сочетающим устойчивость к воздействию внешних обстоятельств и гибкое реагирование на изменения внешней и внутренней ситуации.

В структуру личностного потенциала Д.А. Леонтьев включает личностную зрелость, формой которой является феномен самодетерминации личности, т.е. осуществление деятельности в относительной свободе от заданных условий этой деятельности. Получается, что ни внешние, ни внутренние условия (биологические, в частности телесные, предпосылки), а также потребности, характер и другие устойчивые психологические структуры не могут повлиять на эффективность деятельности человека [15].

В основе самодетерминации личности лежит два компонента: свобода как определенная форма активности и ответственность как определенная форма саморегуляции. Принципиальным моментом, необходимым для того, чтобы компоненты слились в единую саморегулируемую свободу зрелой личности, оказывается их опосредствование определенным ценностным, духовным, смысловым содержанием [16]. Следовательно, личностный потенциал отражает меру преодоления личностью заданных обстоятельств, в конечном счете, преодоление личностью самой себя.

Понятие личностного потенциала содержательно раскрывает идею «изменяющейся личности в изменяющемся мире». Оно идет на смену понятию адаптации, подразумевая сложные механизмы совладания с изменчивой действительностью – не только приспособление к заданным условиям, но и готовность к их изменению, и способность к самостоятельному созданию необходимых условий [28]. Обратим внимание, на мнение С.В. Величко, который отмечает, что «адаптивный человек способен корректировать свои цели и планы, чтобы использовать новые возможности, а также способен согласовывать противоположные требования: единообразия и разнообразия, стабильности и изменения, адаптации и саморегуляции». Следовательно, можно говорить о том, что способность личности приспосабливаться к любым новым естественным условиям окружающего мира обеспечивается тем, что именно внешний мир является сферой реализации жизненных планов, потребностей и стремлений.

Т.В. Корнилова рассматривает интеллектуально-личностный потенциал как механизм предпочтения стилей и стратегий совладания (копингов). В этом случае говорится о том, что интеллектуально-личностный потенциал человека представлен в единстве процессов когнитивного оценивания, переживания и выбора путей разрешения проблемной (или стрессовой) ситуации [28]. Она не рассматривает интеллектуально-личностный потенциал в качестве «мешка» с опущенными туда ресурсами (мотивационными, когнитивными и прочими) и не в качестве автономно функционирующих «процессов саморегуляции», а как психологическое «изображение» с такой «вершинной» моделью, которое должно быть выражено по оси не вниз (в глубину ресурсов), а вверх – в область функциональных новообразований, позволяющих оценивать потенциал человека посредством достижений в актуалгенезе психологической регуляции его выборов [29].

Таким образом, интеллектуально-личностный потенциал представляет собой совокупность интеллектуального и личностного потенциалов. Он

включает в себя связь тенденций, ресурсов и резервов субъекта с движущими силами интеллекта, с мотивационно-потребностной сферой и общими способностями человека, а также систему индивидуально-психологических особенностей личности, лежащих в основе способности личности исходить из устойчивых внутренних критериев и ориентиров в своей жизнедеятельности и сохранять стабильность смысловых ориентаций и эффективность деятельности на фоне давлений и изменяющихся внешних условий.

## **1.2 Психологические особенности старшего школьного возраста**

Границы старшего школьного возраста от 15-16 до 17-18 совпадают с границами младшего юношеского возраста (от 15 до 17 лет). В психологических периодизациях Д.Б. Эльконина и А.Н. Леонтьева ведущей деятельностью в юности признается учебно-профессиональная деятельность. Несмотря на то, что во многих случаях юноша продолжает оставаться школьником, учебная деятельность в старших классах должна приобрести новую направленность и новое содержание, ориентированное на будущее. Социальная ситуация развития – «ребенок – общественный предмет». Предварительное самоопределение и построение жизненных планов, образа мира – является новообразованием старшего школьного возраста [35].

В юношеском возрасте усиливается стремление к самовосприятию, к осознанию своего места в жизни и самого себя как субъекта отношений с окружающими. С этим сопряжено становление самосознания. Уровень самосознания определяет и уровень требований старших школьников к окружающим людям и к самим себе. В целом юношеские самооценки и их самосознание значительно стабильнее подростковых. Но расширение круга людей, на которых он ориентируется, порождает неопределенность уровня притязаний и расхождение между наличным и идеальным Я [22].

И.С. Кон считает главной характеристикой юношеского возраста переход к зрелости личности. В этот период завершается формирование устойчивых ее черт. Если сравнивать подростковый и юношеский возраст, то можно отметить, что в подростковом возрасте преобладают, как правило, детские черты и возникают лишь первые взрослые проявления, а в юношеском возрасте детских черт уже крайне мало, и за время протекания этого периода детские черты в норме исчезают полностью. В течение юношеского возраста человек достигает полной личностной и социальной зрелости, которые являются главной составляющей личностного потенциала [12].

Достижение зрелости осуществляется во всех сферах и структурных компонентах личности – потребностно-мотивационной, волевой, эмоциональной, достигают максимального развития интеллект, творческие способности [2].

Основными психологическими особенностями юношеского возраста являются:

1) Самоопределение, становление самосознания. Поиск своего места в жизни становится ведущей деятельностью юности. Этот период связан с началом профессионального и личностного самоопределения: именно в юности осуществляются окончание школы, выбор профессии, профессиональное обучение, начало трудовой деятельности. Основные новообразования юношеского возраста – это осознание самого себя как целостной, многомерной личности, появление жизненных планов. Изменяется и самооценка юношей и девушек: в юношеском возрасте развитие самооценки идет в направлении повышения ее цельности и интегрированности, с одной стороны, и дифференцированности, с другой [12].

2) Становление мировоззрения. В юношеском возрасте происходит становление нравственных ориентиров восприятия действительности. Одной из важных нравственных проблем, которые тревожат старших школьников,

являются проблемы добра и зла, справедливости и беззакония, порядочности и беспринципности. Наряду с вопросами морали мировоззрение человека включает в себя социально-политические, экономические, научные, культурные, религиозные и другие устойчивые взгляды. К окончанию юношеского возраста нормально развивающаяся личность должна обладать сложившимся мировоззрением как целостной системой взглядов, знаний, убеждений своей жизненной философии, на усвоенные ранее знания и сформировавшуюся способность к абстрактно-теоретическому мышлению [13].

3) Принятие всего комплекса социальных ролей взрослого человека и овладение ими, формирующееся на основе личностного и профессионального самоопределения. Именно в юности человек обретает независимость и осознанно берет на себя социальные обязательства. Юность выступает как период принятия ответственных решений, определяющих всю дальнейшую жизнь человека.

4) Окончательное формирование собственной позиции в межличностных отношениях тесно связано с формированием личности. В юности процесс развития личности характеризуется двумя противоположными тенденциями: с одной стороны, устанавливаются все более тесные межличностные контакты, усиливается ориентация на группу, с другой стороны, юноши становятся самостоятельнее, усложняется внутренний мир и формируются личностные свойства. Часто именно в юности человек испытывает первую любовь [12].

5) Стабилизация психических состояний: в ранней юности значительно снижается острота межличностных конфликтов и в гораздо меньшей степени проявляется негативизм во взаимоотношениях с окружающими людьми. Улучшается общее физическое и эмоциональное самочувствие, старшеклассники более контактны и общительны. Отмечается больше разумности и сдержанности в поведении. Происходит определенная стабилизация внутреннего мира человека. У многих детей к старшим классам

школы нормализуется самооценка, что также влияет на внутриличностные и межличностные отношения [13].

Юношеский возраст характеризуется взаимопроникновением мышления и речи. Юноши и девушки стремятся мыслить логически, заниматься теоретическими рассуждениями и самоанализом, свободно размышляют на нравственные, религиозные, политические и другие темы. Им легко дается способность делать общие выводы на основе частных посылок и, напротив, переходить к частным умозаключениям на базе общих посылок (индуктивный и дедуктивный тип мышления). Бурное развитие и становление абстрактно-логического мышления приводит к тому, что в юношеском возрасте начинает доминировать потребность оперировать абстрактными категориями, которые в этом возрасте легко усваиваются. Одновременно наблюдается интеллектуализация всех остальных познавательных процессов [13].

В раннем юношеском возрасте активное развитие получает чтение, юноши начинают увлекаться чтением фантастической и философской литературы, при этом прочитанное воспринимается очень эмоционально, а высказываемые автором идеи часто принимаются с недостаточной долей критики. Указанные феномены лежат в основе того, что в подростковом и юношеском возрасте часто возникает любопытство к факторам, меняющим обычное состояние сознания [12].

В работах Ж. Пиаже и его последователей отмечается, что к концу подросткового возраста у подростка уже сформировано гипотетико-дедуктивное мышление, то есть способность абстрагировать понятие от действительности, формулировать и перебирать альтернативные гипотезы и делать предметом анализа собственную мысль. В юношеском возрасте человек уже способен отделять логические операции от тех объектов, над которыми они производятся, классифицировать высказывания независимо от их содержания, по их логическому типу (выведение по типу «если — то»,

различение по типу «или — или», включение частного случая в класс явлений, суждение о несовместимости и т.д.) [8].

Советские психологи П.Я. Гальперин, В.В. Давыдов высказывают предположение, что за стадией решения проблем, которой завершается модель Ж. Пиаже, следует еще одна стадия, характеризующаяся способностью находить и ставить проблемы. Свойства этой последней фазы развития интеллекта: нестандартный подход к уже известным проблемам, умение включать частные проблемы в более общие, родовые, постановка плодотворных общих вопросов даже на основе плохо сформулированных задач и т.д. Следует учитывать также, что, если даже все подростки со средними умственными способностями обладают гипотетико-дедуктивным мышлением, они далеко не одинаково применяют эту способность к разным аспектам действительности. Следовательно, не каждый юноша со сформированным гипотетико-дедуктивным мышлением, способен находить и ставить проблемы, то есть он не в полной мере может использовать свой интеллектуальный потенциал.

Развитие интеллекта в юности тесно связано с развитием творческих способностей, предполагающих не просто усвоение информации, а проявление интеллектуальной инициативы и создание чего-то нового. Интеллектуальное творчество является частным случаем более общего свойства активности субъекта, его готовности выходить за пределы ситуативной необходимости и способности к самоизменению. Это свойство проявляется не только в интеллектуальной, но и в любой другой деятельности — в социальной активности, художественном творчестве, способности инициировать моральное решение и т.д. [12].

Таким образом, юношеский возраст является одним из важнейших в жизни человека. Многие качества личности, сформированные в юношеском возрасте, и принятые в этот период решения оказывают влияние на всю дальнейшую судьбу человека. В этом возрасте усиливается стремление к самовосприятию, к осознанию своего места в жизни и самого себя как

субъекта отношений с окружающими. С этим сопряжено становление самосознания. Уровень самосознания определяет и уровень требования старших школьников к окружающим людям и к самим себе. В целом юношеские самооценки и их самосознание значительно стабильнее подростковых. Юношеский возраст является важнейшим этапом полноценного интеллектуального развития.

### **1.3 Социально – психологический тренинг как метод развития интеллектуально-личностного потенциала**

В настоящее время нередко групповой социально-психологический тренинг используется как эффективный метод психокоррекции и психотерапии.

Изучением групповых методов занимались такие известные социологи и психологи как Э. Дюркгейм, А. Адлер, К. Левин, Дж. Морено, Ф. Перлз, В. Райх, К. Роджерс и др. В частности, идеи школы К. Левина легли в основу концепции «лабораторного тренинга», а из недр бихевиоризма родились группы тренинга умений, ориентированные на поведенческие модели обучения.

В России групповая психологическая работа в форме тренинговых занятий активно использовались еще в 1920-30-е гг. Этот период обозначается как «психотехнический бум». В это время изучались и внедрялись в практику методы профотбора и профконсультаций, создавались специальные тренажеры и разрабатывались приемы психологического воздействия на группу, а также были созданы первые деловые игры, ставшие позже составными элементами многих тренингов [21].

Понятие тренинга (от англ. train - тренировать, тренироваться) в психотерапии рассматривается как совокупность психотерапевтических, психокоррекционных и обучающих методов, направленных на развитие

навыков самопознания и саморегуляции, общения и межперсонального взаимодействия, коммуникативных и профессиональных умений [3].

О.П. Гарбушина в своей книге «Психологический тренинг» определяет тренинг как яркое, эмоционально-насыщенное занятие, направленное на изменение, гармонизацию стиля общения личности, привитие желаемых навыков и разрешение противоречий, проявляющихся во взаимодействии с другими людьми или же имеющих внутрличностный характер. Т.е. это содержательное занятие, в ходе которого задача тренера (ведущего) помочь раскрыться каждому участнику, предусматривающее приобретение новых навыков межличностного взаимодействия или поведения, а также тренировку и усовершенствование уже имеющихся навыков поведения [9].

На наш взгляд, для развития интеллектуально-личностного потенциала эффективным методом развития будет являться социально-психологический тренинг, под которым в широком смысле понимается практика психологического воздействия, основанная на активных методах групповой работы. Групповые занятия в форме тренинга могут быть полезны тем, что будут способствовать развитию личности, самопринятию и самосовершенствованию, помогут в тренировке навыков саморегуляции, организации деятельности посредством планирования, целеустремленности, способности делать осознанный и обдуманый выбор при принятии решений.

Социально-психологический тренинг можно рассматривать как форму специально организованного обучения для самосовершенствования личности, в ходе которого решаются следующие задачи:

- овладение социально-психологическими знаниями;
- развитие способности познания себя и других людей;
- повышение представлений о собственной значимости, ценности, формирование положительной Я – концепции.

Задача группы социально-психологического тренинга со старшеклассниками — помочь им выразить себя, но изначально научиться воспринимать и понимать себя [21].

Самовосприятие личности осуществляется следующими основными путями.

1. Самовосприятие через соотнесение себя с другими, т.е. человек рассматривает другого в качестве модели, приемлемой для наблюдения и анализа. Групповые занятия предоставляют возможность сопоставить участникам тренинга себя с другими членами группы.

2. Восприятие через восприятие себя другими, т.е. человек использует информацию, передаваемую ему окружающими. Осуществляется так называемый механизм обратной связи, который позволяет участникам узнавать мнение окружающих об их манере поведения, о чувствах, которые испытывают люди, вступающие с ними в контакт.

3. Восприятие себя через результаты собственной деятельности, т.е. участники группового тренинга сами оценивают то, что они сделали. В этом случае активно работает механизм самооценки. В группе тренинга осуществляется постоянное определение уровня самооценки каждого участника и ее необходимая коррекция.

4. Восприятие себя через наблюдение собственных внутренних состояний, т.е. участники осмысливают, проговаривают, обсуждают с окружающими свои переживания, эмоции, ощущения, мысли.

5. Восприятие себя через восприятие собственного внешнего облика, т.е. человек принимает свое тело, свое физическое Я. В ходе тренинга участники учатся принимать свой внешний облик таким, какой он есть, и, приняв его, развивать себя и свои возможности [15].

В тренинге происходит активный взаимообмен опытом обучающихся, тем самым расширяется их индивидуальный поведенческий репертуар. К тому же, он подразумевает эмоциональную включенность участников в

ситуации тренинга, что позволяет создать высокую мотивацию к обучению, усиливает закрепление знаний, формирование умений и навыков [3].

Так как одной из основных целей психологического тренинга является повышение эффективности различных сторон деятельности, в основу его теоретического рассмотрения и классификации должен быть положен анализ самой деятельности. Наиболее важными ее составляющими являются принятие решений и коммуникация, имеющая место в процессе их подготовки, принятия, реализации и контроля исполнения.

В соответствии с этими важнейшими компонентами можно выделить два основных вида социально-психологического тренинга. Первый из них направлен на оптимизацию принятия решений, т.е. на интеллектуальные процессы. Данный вид объединяет различные формы интеллектуального тренинга. Второй вид направлен на усовершенствование коммуникативных процессов. Можно сделать вывод, что, если социально-психологический тренинг направлен на повышение эффективности различных видов деятельности, то в его основу должен быть положен анализ самой деятельности. Наиболее важными ее составляющими являются принятие решений и коммуникация, имеющая место в процессе их подготовки, принятия, реализации и контроля исполнения. Если объединить эти два вида социально-психологического тренинга, то можно получить необходимый инструментарий для развития интеллектуально-личностного потенциала [21].

Таким образом, социально-психологический тренинг – это всегда активная и разнообразная работа, где личностные изменения происходят в результате применяемых к личности процедур, вследствие учебы и тренировки. Социально-психологический тренинг, направленный на развитие интеллектуально-личностного потенциала, должен содержать специально подобранные упражнения, направленные на развитие интеллектуальных способностей, личности, самопринятия и самосовершенствования, тренировку навыков саморегуляции, организацию деятельности посредством

планирования, целеустремленности, способности делать осознанный и обдуманный выбор при принятии решений.

Можно сделать вывод о том, что юношеский возраст является сензитивным для формирования интеллектуально-личностного потенциала, так как в старшем школьном возрасте психические функции интеллектуализируются, это период личностной зрелости и самоопределения. Поэтому именно в старшем школьном возрасте развитие интеллектуально-личностного потенциала будет эффективно. Интеллектуально-личностный потенциал послужит источником правильного личностного и профессионального самоопределения, стабилизации психических состояний, формированию собственной позиции в межличностных отношениях, а также становлению мировоззрения. Эффективным методом для развития интеллектуально-личностного потенциала можно считать социально-психологический тренинг, поскольку это всегда активная форма работы, где личностные изменения происходят в результате применяемых к личности процедур, вследствие учебы и тренировки, а также в процессе межличностного общения. Юноши получают способность раскрыться в специально-организованной среде сверстников, развить свои личностные качества.

Глава 2 ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ  
ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНО-ЛИЧНОСТНОГО ПОТЕНЦИАЛА  
СТАРШЕКЛАССНИКОВ И ВОЗМОЖНОСТЕЙ ЕГО РАЗВИТИЯ

**2.1 Организация и методы исследования. Анализ результатов первичной  
диагностики**

Целью экспериментального исследования выступило изучение интеллектуально-личностного потенциала старшеклассников.

Нами было проведено исследование в МБОУ «СОШ Гимназия» г. Лесосибирска и в МБОУ «СОШ №2» г. Лесосибирска. В исследовании участвовали учащиеся 10 – х классов, 53 старшеклассника в возрасте 16 – 17 лет.

Мы провели исследование с помощью трех методик: шкала «Самодетерминация личности» (автор – К. Шелдон), опросник самоорганизации деятельности (автор – Е.Ю. Мандрикова), тест структуры интеллекта (автор - Р. Амтхауэр).

Шкала «Самодетерминация личности» (автор - К. Шелдон)

Цель: измерение субъективного переживания индивидом того, насколько он сам определяет ход собственной жизни и насколько его жизнь соответствует его желаниям.

Для оценки уровня самодетерминации мы использовали шкалу «Самодетерминация личности» (автор - К. Шелдон, в адаптации и модификации Е.Н. Осина) [16]. Она позволяет оценить, в какой степени человек определяет свою жизнь (свой сценарий жизни). Шкала позволяет оценить 3 субшкалы. Методика включает в себя следующие шкалы: 1) самоидентичность/самоотчуждение; 2) самовыражение; 3) воспринимаемый выбор; 4) индекс самодетерминации как среднеарифметическое 3-х субшкал.

Инструкция. Один вопрос содержит пару утверждений. Респондентам необходимо прочитать каждую пару слов и подумать, какое из них лучше

соответствует им в данный период жизни. Указать, в какой степени они предпочитают то или иное утверждение, пользуясь 5-бальной шкалой (Приложение А) [11].

Опросник самоорганизации деятельности (автор - Е.Ю. Мандрикова)

Цель: диагностика сформированности навыков тактического планирования и стратегического целеполагания, особенностей структурирования самоорганизации деятельности.

Инструкция. Старшеклассникам предлагается ряд утверждений, касающихся различных сторон их жизни и способов обращения со временем. Необходимо обвести на шкале ту цифру, которая в наибольшей мере характеризует и отражает их точку зрения (1 — полное несогласие, 7 — полное согласие с данным утверждением, 4 — середина шкалы, остальные цифры — промежуточные значения).

Опросник предполагает изучение 6 факторов: «Планомерность»; «Целеустремленность»; «Настойчивость»; «Фиксация»; «Самоорганизация»; «Ориентация на настоящее». Суммарный балл по 6 шкалам определяет общий показатель самоорганизации деятельности (ОСД) (Приложение А) [36].

Тест структуры интеллекта (Р. Амтхауэра)

Цель: изучение структуры интеллекта, определение общего уровня интеллекта.

Тест предназначен для измерения уровня интеллектуального развития лиц в возрасте от 13 до 61 года.

Общее время обследования (без подготовительных процедур и инструктажа испытуемых) - 90 мин. [37].

Тест составлен из девяти групп заданий (субтестов), ориентированных на исследование следующих составляющих вербального и невербального интеллекта: лексический запас, способность к абстрагированию, способность к обобщению, математические способности, комбинаторное мышление,

пространственное воображение, способность к кратковременному запоминанию наглядно-образной информации.

Соответственно, тест включает в себя 9 субтестов: субтест 1: «ДП» (дополнение предложений); субтест 2: «ИС» (исключение слова); субтест 3: «Ан» (анalogии); субтест 4: «Об» (обобщение); субтест 5: «Пм» (память, мнестические способности); субтест 6: «АЗ» (арифметические задачи); субтест 7: «ЧР» (числовые ряды); субтест 8: «ПВ» (пространственное воображение); субтест 9: «ПО» (пространственное обобщение). В интерпретации результатов TSI полезно объединение субтестов в следующие комплексы: комплекс вербальных субтестов, комплекс математических субтестов; комплекс конструктивных субтестов; комплексы теоретического и практического планов способностей [10].

Инструкция. В каждом субтесте методики дано по 16-20 заданий, при выполнении которых важно хорошо усвоить смысл представленных образцов решений, вовремя переходить к следующим заданиям: возможно, они окажутся для вас легче, и вы наберете большую сумму баллов. Перед началом работы по каждому субтесту испытуемые должны хорошо разобраться в содержании примеров. Время на решение каждого субтеста ограничено. Затем включается секундомер: 1 субтест — 6 мин.; 2 субтест — 6 мин.; 3 субтест — 7 мин.; 4 субтест — 8 мин.; 5 субтест — 3 мин. на запоминание и 6 мин. на воспроизведение; 6 субтест — 10 мин.; 7 субтест — 7 мин.; 8 субтест — 9 мин.; 9-й субтест — 10 мин. Полезно перепроверить себя, если время работы по субтесту еще не истекло [10].

Таким образом, для изучения интеллектуально-личностного потенциала старшеклассников нами были выбраны три методики. С помощью шкалы «Самодетерминация личности» (автор - К. Шелдон) мы можем измерить субъективные переживания индивидом того, насколько он сам определяет ход собственной жизни и насколько его жизнь соответствует его желаниям; с помощью опросника самоорганизации деятельности (автор - Е.Ю. Мандрикова) можно диагностировать сформированность навыков

тактического планирования и стратегического целеполагания, особенности самоорганизации деятельности; тест структуры интеллекта (автор - Р. Амтхауэра) поможет изучить структуру интеллекта и определить общий уровень интеллекта. Сопоставив результаты диагностики по данным методикам, мы наблюдаем следующие особенности интеллектуально-личностного потенциала старшеклассников.

Результаты диагностики по шкале «Самодетерминация личности» К. Шелдона отражены в таблице 1 (Приложение Б). Результаты в процентном соотношении по шкалам представлены на рисунке 1.

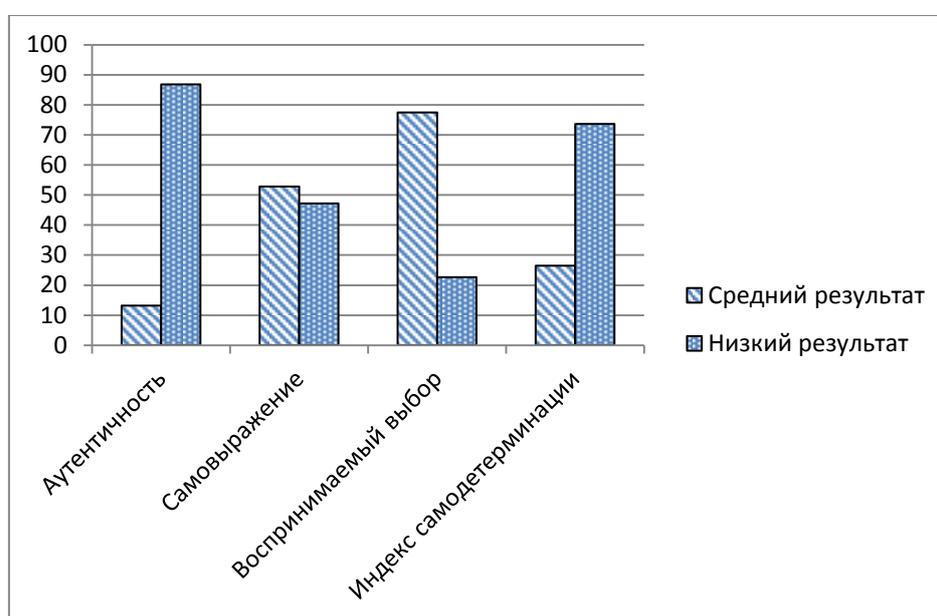


Рисунок 1 – Результаты исследования по шкале «Самодетерминация личности» (автор - К. Шелдон)

Проведем качественный и количественный анализ результатов диагностики, опираясь на рисунок 1. По шкале «Аутентичность» полученные результаты находятся в пределах нормы у 13,2% старшеклассников (7 чел.). Можно сделать вывод о том, что они имеют нормальное состояние самотождественности, принимают свою жизнь такой, какая она есть. У большинства испытуемых (86,8% - 46 чел.) низкий результат по данному показателю. Следовательно, эти школьники переживают раздвоенность и отчуждение от собственных чувств, их многое не устраивает в своей жизни.

По шкале «Самовыражение» у 52,8% старшеклассников (28 чел.) выявлен средний результат, что говорит о том, что в принципе их жизнь соответствует их желаниям и стремлениям. У 47,2% школьников (25 чел.) низкий результат по данному показателю. Это свидетельствует о неудовлетворённости жизнью, ощущении, что жизнь проживается не так, как хотелось бы.

По шкале «Воспринимаемый выбор» средний результат выявлен у 77,4% десятиклассников (41 чел.), то есть для них характерно верить в то, что они имеют возможность выбора в собственной жизни. Низкий результат отмечается у 22,6% старшеклассников (12 чел.), то есть они не верят в свою способность выбирать и скорее не готовы принимать на себя ответственность за собственную жизнь.

По шкале «Индекс самодетерминации» у 26,4% школьников (14 чел.) отмечен средний результат. Данный факт свидетельствует о том, что эти старшеклассники имеют способность руководить собственной жизнью, ориентируясь на свои внутренние принципы, но также имеют зависимость от мнения окружающих. Низкие показатели выявлены у 73,6%, это указывает на то, что эти школьники (39 чел.) зависимы от мнения окружающих, не способны самостоятельно руководить собственной жизнью. Данный факт связан с особенностями юношеского возраста, когда старшеклассники стоят на пороге взрослости, в дальнейшем им предстоит серьёзный жизненный выбор, а именно личностное и профессиональное самоопределение.

Результаты диагностики по опроснику самоорганизации деятельности отражены в таблице 2 (Приложение Б). Результаты в процентном соотношении по шкалам представлены на рисунке 2.

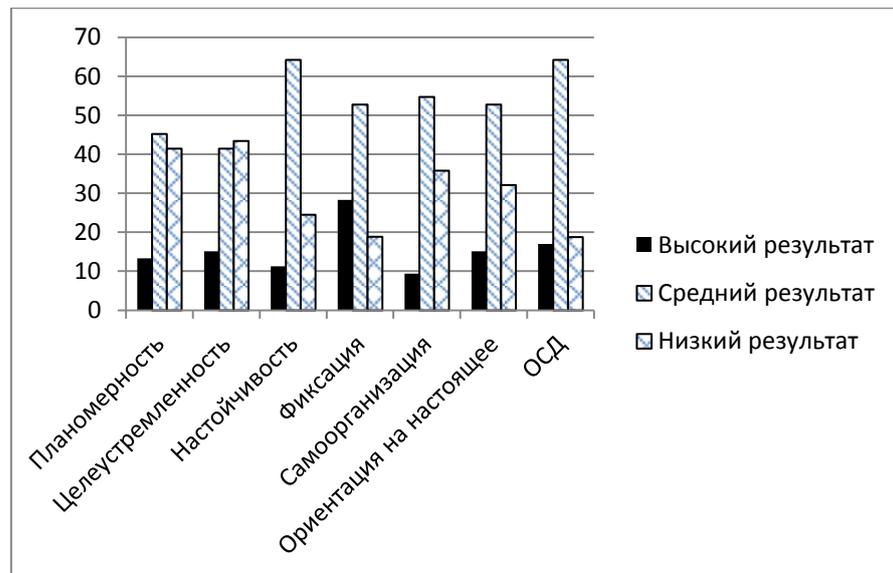


Рисунок 2 – Результаты исследования по опроснику самоорганизации деятельности (автор - Е.Ю. Мандрикова)

Проведем качественный и количественный анализ результатов диагностики, опираясь на рисунок 2. По шкале «Планомерность» выявлен высокий результат у 13,3% старшеклассников (7 чел.). Следовательно, они достаточно планомерны, предпочитают последовательно реализовывать поставленные цели, имеют развитые навыки тактического планирования. Средний результат у 45,2% старшеклассников (24 чел.). Данный факт свидетельствует о том, что они в умеренной степени склонны разрабатывать четкие планы и планомерно следовать им при достижении поставленных целей. У 41,5% выявлен низкий результат, то есть этим школьникам (22 чел.) сложно дается планирование деятельности и планомерное следование разработанному плану.

По шкале «Целеустремленность» у 15,1% старшеклассников (8 чел.) - высокий показатель. Это говорит о том, что они целеустремлены и целенаправленны, знают, чего хотят и к чему стремятся, идут по направлению к своим целям. У 41,5% школьников (22 чел.) - средний результат. Следовательно, они достаточно хорошо видят и понимают свои цели, способны достигать их. Низкий результат - у 43,4%, т.е. они (23 чел.) не всегда склонны ставить перед собой конкретные цели.

По шкале «Настойчивость» высокие результаты отмечаются у 11,3% старшеклассников (6 чел.), т.е. это волевые и организованные люди, способные усилием воли структурировать свою поведенческую активность и завершать начатое дело. Средний результат выявлен у 64,2% учащихся (34 чел.), для них характерна организованность и структурированность деятельности, способность на волевые усилия. У 24,5% школьников (13 чел.) выявлен низкий результат, для этих старшеклассников характерна сложность прикладывать волевые усилия для доведения начатого дела до его логического завершения.

По шкале «Фиксация» высокий результат отмечен у 28,3% школьников (15 чел.). Следовательно, это исполнительные и обязательные люди, стремящиеся любыми способами завершить начатое дело. Средний результат у 52,8% старшеклассников (28 чел.), т.е. они характеризуются как достаточно гибкие люди, способные выполнить свои обязательства. Низкие результаты выявлены у 18,9% десятиклассников (10 чел.). Следовательно, это гибкие люди, легко переключающиеся на другие виды деятельности.

По шкале «Самоорганизация» у 9,4% десятиклассников (5 чел.) выявлены высокие результаты. Следовательно, эти старшеклассники способны самостоятельно организовывать и планировать свою деятельность, при этом могут использовать внешние средства (ежедневник). Средний уровень самоорганизации выявлен 54,7% старшеклассников (29 чел.), а низкий уровень – у 35,8% учащихся (19 чел.).

По шкале «Ориентация на настоящее» высокие результаты отмечены у 28,31% школьников (15 чел.). Они характеризуются фиксацией на настоящем, для них играют значимую роль события, происходящие в настоящем. Средний результат отмечен у 52,8% старшеклассников (28 чел.), т.е. они способны видеть и ценить свое психологическое прошлое и будущее, наряду с происходящим в настоящий момент времени. Низкие результаты выявлены у 32,1% учеников (10 чел.), следовательно, они ориентированы на прошлое и будущее, нежели на настоящее.

Высокие результаты по шкале «Общий показатель самоорганизации деятельности» выявлены у 17% старшеклассников (9 чел.). Можно предположить, что для этих старшеклассников свойственно видеть и ставить цели, планировать свою деятельность, в том числе с помощью внешних средств, и проявляя волевые качества и настойчивость, идти к ее достижению. Показатель находится в пределах нормы у 64,2% старшеклассников (34 чел.). Это свидетельствует о том, что они способны сочетать структурированный подход к организации времени своей жизни со спонтанностью и гибкостью, умеют ценить все составляющие своего психологического времени и извлекать для себя ценный опыт из многоплановости жизни. Низкие результаты отмечены у 18,8% десятиклассников (10 чел.). Следовательно, эти старшеклассники предпочитают жить спонтанно, не привязывать свою деятельность к жесткой структуре и целям, им не свойственно четко планировать свою ежедневную активность и прилагать волевые усилия для завершения начатых дел, однако это позволяет им достаточно быстро и гибко переключаться на новые виды активности.

Результаты диагностики по тесту структуры интеллекта Р. Амтхауэра отражены в таблице 3 (Приложение Б). Результаты диагностики по тесту структуры интеллекта Р. Амтхауэра представлены на рисунке 3.

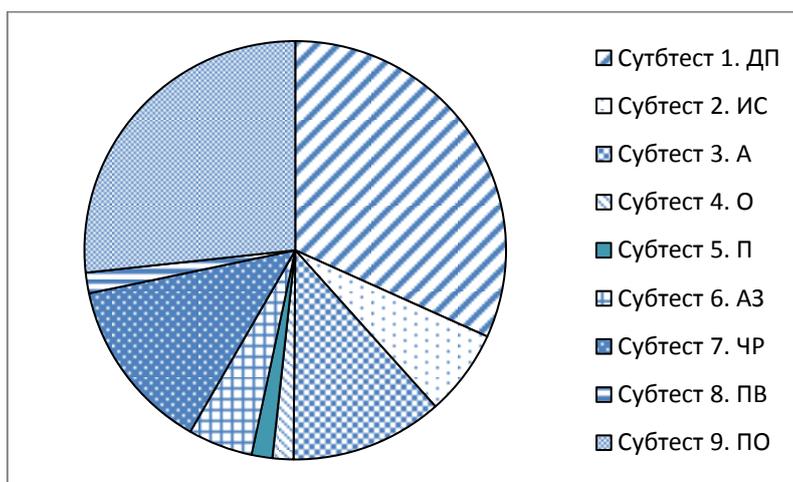


Рисунок 3 – Результаты исследования по тесту структуры интеллекта (автор - Р. Амтхауэр)

Проанализировав результаты, представленные на диаграмме и в приложении Б, мы сделали следующие выводы.

Высокие результаты в выборке у большинства старшеклассников были получены по субтесту 1 «Дополнение предложений» - 35,8% (19 чел.). Можно сделать вывод, что у этих учащихся присутствует акцент на конкретно-практическое чувство реальности и сложившаяся самостоятельность мышления.

На втором месте находятся высокие показатели по субтесту 9 «Пространственное обобщение» - у 30,1% старшеклассников (16 чел.) отмечены высокие результаты. Следовательно, для них характерно умение оперировать пространственными образами и обобщать их отношения.

На третьем месте находятся высокие показатели по субтесту 7 «Числовые ряды» - 15,1% (8 чел.). Для старшеклассников с высокими показателями по данному субтесту свойственно теоретическое, индуктивное мышление, вычислительные способности, стремление к упорядоченности соразмерности отношений, определенному темпу и ритму.

На четвертом месте находятся высокие результаты по субтесту 3 «Аналогии» - 13,2% (7 чел.). Следовательно, для этих старшеклассников характерна способность комбинировать, подвижность и непостоянство мышления, понимание отношений, обстоятельность мышления, удовлетворенность приблизительными решениями.

На пятом месте отмечаются высокие показатели по субтесту 2 «Исключение слова» - 7,5% (2 чел.) Это свидетельствует о том, что для этих школьников характерно развитое чувство языка, индуктивное речевое мышление, точное выражение словесных значений.

Также следует отметить, что у 5,6% школьников (3 чел.) высокие результаты отмечаются по субтесту 6 «Арифметические задачи». Эта группа десятиклассников характеризуется практическим мышлением, способностью быстро решать формализуемые проблемы.

У небольшой части школьников высокие результаты были выделены по следующим шкалам: субтест 4 «Обобщение» - 1,8% (1 чел.) – характерна способность к абстракции, образованию понятий, умственной образованности, умение грамотно выражать и оформлять содержание своих мыслей. По субтесту 5 «Память, мнестические способности» - 1,8% (1 чел.) – у этих старшеклассников наблюдается высокая способность к запоминанию, сохранению в условиях помех и логическому, осмысленному воспроизведению, хорошая сосредоточенность внимания. По субтесту 8 «Пространственное воображение» высокие показатели у 1,8% десятиклассников (1 чел.). Для них характерно умение решать геометрические задачи, богатство пространственных представлений, конструктивные практические способности, наглядно-действенное мышление.

Проведем качественный и количественный анализ результатов по комплексам субтестов, объединённых по факторному принципу в тесте структуры интеллекта Р. Амтхауэра (таблица 3, приложение Б).

Высокие результаты по комплексу вербальных субтестов выявлены у всех участников исследования (100%). Они свидетельствуют о выраженном вербальном интеллекте, имеется общая ориентация на общественные науки и изучение иностранных языков. Практическое мышление также является вербальным.

По комплексам математических и конструктивных субтестов ни у одного из участников исследования не выявлены высокие результаты. Это говорит о том, что в данной выборке старшеклассников не обнаружено учеников, имеющих развитые способности в области практической математики и программирования, а также развитые конструктивные способности теоретического и практического плана.

Сравнив результаты исследования по комплексам практических и теоретических субтестов, можно отметить, что у 81% старшеклассников (43 чел.) практические способности преобладают над теоретическими, а у 13,2%

(7 чел.) – теоретические над практическими, у 5,7% (3 чел.) способности практического и теоретического плана развиты в равной степени.

Для получения более точных сведений об особенностях интеллектуально-личностного потенциала старшеклассников был проведен корреляционный анализ ( $r$ -коэффициент корреляции К. Пирсона). Основные математические расчеты были произведены с помощью пакета программ Statistica 7.0. В итоге был обнаружен ряд корреляционных взаимосвязей (таблица 4, приложение В). В ходе анализа были рассмотрены взаимосвязи между шкалами теста структуры интеллекта (авт. - Р. Амтхауэр) и показателями по шкале «Самодетерминация личности» (авт. - К. Шелдон), а также между шкалами теста структуры интеллекта (авт. – Р. Амтхауэр) и опросника самоорганизации деятельности (авт. - Е.Ю. Мандрикова).

Обнаружена положительная взаимосвязь между показателем «Самовыражение» шкалы «Самодетерминация личности» (авт. - К. Шелдон) и субтестами теста структуры интеллекта (авт. - Р. Амтхауэр): «Аналогии» ( $r = 0,34$  при  $p = 0,05$ ), «Обобщение» ( $r = 0,28$  при  $p = 0,05$ ), комплексом вербальных субтестов ( $r = 0,31$  при  $p = 0,05$ ), а также комплексом практических субтестов ( $r = 0,34$  при  $p = 0,05$ ). В связи с этим, старшеклассники, переживающие о том, что их жизнь соответствует их желаниям и стремлениям, обладают развитой способностью комбинировать, подвижностью и обстоятельностью мышления, удовлетворенностью приблизительными решениями, а также имеют развитую способность к абстракции, образованию понятий, умеют грамотно выражать и оформлять содержание своих мыслей. Они ориентированы на общественные науки и изучение иностранных языков, имеют хорошо развитые способности практического плана.

Мы констатируем, что существует прямо пропорциональная взаимосвязь между субтестом «Арифметические задачи» теста структуры интеллекта (авт. - Р. Амтхауэр) и показателем «Планомерность» опросника самоорганизации деятельности (авт. - Е.Ю. Мандрикова) ( $r = 0,30$  при  $p =$

0,05). Это свидетельствует о том, что учащиеся, обладающие практическим мышлением и способностью быстро решать формализуемые проблемы, являются достаточно планомерными, предпочитают последовательно реализовывать поставленные цели, имеют развитые навыки тактического планирования.

Прямо пропорциональная взаимосвязь обнаружена между субтестом «Исключение слова» теста структуры интеллекта (авт. - Р. Амтхауэр) и показателем «Целеустремленность» опросника самоорганизации деятельности (авт. - Е.Ю. Мандрикова) ( $r = 0,29$  при  $p = 0,02$ ). В связи с этим, старшеклассники с развитым индуктивным речевым мышлением, точным выражением словесных значений, с высокой способностью чувствовать отличаются целеустремленностью и целенаправленностью, знают, чего хотят и к чему стремятся, идут по направлению к своим целям.

Выявлена зависимость между комплексом теоретических субтестов теста структуры интеллекта (авт. - Р. Амтхауэр) и показателями «Целеустремленность» ( $r = 0,31$  при  $p = 0,05$ ) и «Настойчивость» ( $r = 0,28$  при  $p = 0,05$ ) опросника самоорганизации деятельности (авт. - Е.Ю. Мандрикова). Это говорит о том, что старшеклассникам, характеризующимся развитыми способностями теоретического плана, склонным к научной деятельности, свойственна целеустремленность и целенаправленность, стремление идти по направлению к своим целям, а также они обладают выраженной настойчивостью, то есть склонны к приложению волевых усилий для завершения начатого дела и упорядочения своей активности.

Прямо пропорциональная взаимосвязь обнаружена между показателем «Фиксация» опросника самоорганизации деятельности (авт. - Е.Ю. Мандрикова) и показателями теста структуры интеллекта (авт. - Р. Амтхауэр): субтестом «Арифметические задачи» ( $r = 0,44$  при  $p = 0,05$ ), а также комплексом математических субтестов ( $r = 0,36$  при  $p = 0,05$ ) и комплексом конструктивных субтестов ( $r = 0,34$  при  $p = 0,05$ ). Можно сделать вывод о том, что учащиеся, являющиеся исполнительными и

обязательными людьми, стремящимися любыми способами завершить начатое дело, обладают практическим мышлением и способностью быстро решать формализуемые проблемы, имеют развитые способности в области практической математики и программирования, а также развитые конструктивные (пространственные) способности теоретического и практического плана.

Также мы отмечаем прямую зависимость между шкалой «Общий показатель самоорганизации деятельности» опросника самоорганизации деятельности (авт. - Е.Ю. Мандрикова) и показателями теста структуры интеллекта (авт. - Р. Амтхауэр): субтестом «Исключение слова» ( $r = 0,34$  при  $p = 0,05$ ), комплексом конструктивных субтестов ( $r = 0,28$  при  $p = 0,05$ ), комплексом теоретических субтестов ( $r = 0,31$  при  $p = 0,05$ ). В связи с этим, старшеклассники, способные ставить цели, планировать свою деятельность, в том числе с помощью внешних средств, и, проявляя волевые качества и настойчивость, идти к ее достижению, обладают развитым индуктивным речевым мышлением, точным выражением словесных значений, с высокой способностью чувствовать. Также им свойственны развитые конструктивные (пространственные) способности теоретического и практического плана и склонность к научной деятельности.

Подводя итог нашего исследования, можно сделать вывод о том, что у обследованных нами старшеклассников интеллектуально-личностный потенциал еще не сформирован, что связано с особенностями этого возрастного периода. Об этом свидетельствуют показатели индекса самодетерминации – у большей части десятиклассников низкие показатели, также общий показатель самоорганизации деятельности у большинства испытуемых соответствует среднему результату, отсутствуют высокие результаты. Показатели интеллектуальных способностей у всех старшеклассников в норме.

Сопоставив результаты исследования по трем методикам (шкала «Самодетерминация личности» (автор - К. Шелдон), опросник

самоорганизации деятельности (автор - Е.Ю. Мандрикова), тест структуры интеллекта (автор - Р. Амтхауэр)), нами было выделено две подгруппы старшеклассников с разными уровнями развития интеллектуально-личностного потенциала: средний, низкий. Средний уровень развития интеллектуально-личностного потенциала среди старшеклассников выявлен у 54,7% старшеклассников (29 чел.), у 45,3% десятиклассников (24 чел.) отмечен низкий уровень развития интеллектуально-личностного потенциала (Приложение Г, таблица 5).

Таким образом, при среднем уровне интеллекта личностные качества еще полностью не сформированы, что связано с особенностями периода юности: самоопределением, становлением мировоззрения, освоением социальных ролей, формированием позиции в межличностных отношениях. Для развития интеллектуально-личностного потенциала нами разработана тренинговая программа.

## **2.2 Программа тренинга, направленного на развитие интеллектуально-личностного потенциала**

Важнейшими задачами юношеского возраста (старшего школьного) является профессиональное и личностное самоопределение. Для их решения юношам необходимо развить в себе определенный набор качеств, а именно высокую способность к самоорганизации, осознание своих возможностей и принятие себя как личности и интеллектуальную зрелость. Наша тренинговая программа направлена на развитие этих качеств.

В тренинговой программе упражнения подобраны специально для старшеклассников, у которых в ходе экспериментального исследования выявлен средний и низкий уровень развития интеллектуально-личностного потенциала. Также имеются упражнения на развитие интеллектуальных способностей, тренировку способности быстрого реагирования в искусственно созданных ситуациях, стратегии планирования конечного

результата этих ситуаций, просчитывания выигрышных ходов для благоприятного исхода событий.

В ходе реализации тренинговой программы предполагается, что каждый участник группы будет иметь возможность с помощью моделирования различных ситуаций проявить себя, справиться со своими внутренними барьерами, а также с помощью рефлексии научиться принимать себя. Также предполагается, что старшеклассники получат навыки планирования деятельности и эффективного использования своего времени.

Направленность социально-психологического тренинга: развивающая.

Цель тренинговой программы: создание условий для формирования интеллектуально-личностного потенциала старшеклассников.

Задачи:

1. Способствовать развитию интеллектуальных способностей.
2. Способствовать становлению личностной зрелости старшеклассников.
3. Оказывать содействие в развитии навыков группового взаимодействия.
4. Содействовать развитию навыков рефлексии – осознанию своих переживаний, чувств, поступков.
5. Способствовать развитию навыков интернальности – принятия ответственности за свои действия.

Продолжительность тренинга: 12 занятий, продолжительность каждого занятия – 2 часа, частота встреч – 2 занятия в неделю. Каждое занятие состоит из 3 частей: вводной, основной и заключительной. На каждом занятии нужно формулировать цель, она должна быть понятна и интересна. Подведение итогов проводится в виде рефлексивного обсуждения.

Требования к тренингу: наличие просторного помещения, оснащенное стульями и столами, где можно передвигаться и проводить различные упражнения.

Занятия проводятся в кругу, так как круговое расположение обеспечивает высокий уровень вовлечения в работу. В зависимости от упражнения некоторые занятия подразумевают работу в группах и подгруппах.

Таблица 6 – Тематический план тренинговых занятий

<i>Тема</i>	<i>Цели</i>	<i>Содержание занятия</i>
Занятие 1. «Вводное. Знакомство»	Создание условий для знакомства участников группы с правилами тренинга; создание условий для формирования положительного настроения на дальнейшую групповую работу.	Упражнение 1. «Знакомство». Упражнение 2. «Правила работы в группе». Упражнение 3. «Если бы я был ...». Упражнение 4. «Ассоциации». Упражнение 5. «Аналогия не доказательство» Упражнение 6. «Паровозик». Рефлексия занятия.
Занятие 2. «Каков я на самом деле?»	Создание условий для закрепления тренингового стиля общения, установление контакта со старшешкласниками и создание положительной мотивации к предстоящим занятиям.	Упражнение 1. «Нетрадиционное приветствие». Упражнение 2. «Поменяйтесь местами те, кто...». Упражнение 3. «Коллективный счет». Упражнение 4. «Какой я человек?». Упражнение 5. «Люди как молекулы». Упражнение 6. «Связующая нить». Рефлексия занятия.
Занятие 3. «Точка опоры»	Создание условий для раскрытия своих сильных сторон; оказания психологической поддержки с помощью медитации; актуализации личностных ресурсов участников занятий.	Упражнение 1. «Нетрадиционное приветствие». Упражнение 2. «Чего вы хотите достичь?». Упражнение 3. «Точка опоры». Упражнение 4. «Отличается тем, что ...». Упражнение 5. «Сильные стороны». Рефлексия занятия.
Занятие 4. «Чувство собственного достоинства»	Создание условий для самораскрытия, познания себя при помощи группы.	Упражнение 1. «Нетрадиционное приветствие». Упражнение 2. «Пожелания». Упражнение 3. «Скульптура». Упражнение 4. «Антивремя». Упражнение 5. «Уступки». Упражнение 6. «Хлопки по кругу». Рефлексия занятия.

<p>Занятие 5. «Мои права и права других людей»</p>	<p>Создание условий для закрепления уверенного поведения, благодаря осознанию своих прав и прав других людей для эффективного межличностного взаимодействия.</p>	<p>Упражнение 1. «Нетрадиционное приветствие». Упражнение 2. «Атомы». Упражнение 3. «Мой герб». Упражнение 4. «Законы». Упражнение 5. Притча «Ворона и павлин» (Носсрата Пезешкеяна). Упражнение 6. Игровая разминка «Надувная кукла». Рефлексия занятия.</p>
<p>Занятие 6. «Я в своих глазах и в глазах других людей»</p>	<p>Создание условий для развития рефлексии, самораскрытия, самопознания, прояснения Я-концепции, раскрытия важных качеств для эффективного межличностного общения.</p>	<p>Упражнение 1. «Нетрадиционное приветствие». Упражнение 2. «Подарок». Упражнение 3. «Части моего Я». Упражнение 4. «Привычки». Упражнение 6. «Необычное использование». Упражнение 7. «Водопад». Рефлексия занятия.</p>
<p>Занятие 7. «Как справиться с плохим настроением»</p>	<p>Создание условий для самораскрытия, обучения способам преодоления чувства тревоги.</p>	<p>Упражнение 1. «Нетрадиционное приветствие». Упражнение 2. «Какого я цвета?». Упражнение 3. «Пять стульев». Упражнение 4. «Чувствую-себя-хорошо». Упражнение 5. «Аукцион». Упражнение 6. «Мусорное ведро». Рефлексия занятия.</p>
<p>Занятие 8. «Мои слабости»</p>	<p>Создание условий для осознания сильных и слабых сторон своей личности, развития самопонимания.</p>	<p>Упражнение 1. «Нетрадиционное приветствие». Упражнение 2. «Закодированный признак» («Пум-пум-пум») Упражнение 3. «Дарим подарки». Упражнение 4. «Принимаю ответственность на себя». Упражнение 5. «Обратная сторона медали». Упражнение 6. «Я — центр воли». Рефлексия занятия.</p>
<p>Занятие 9. «Эффективные приемы общения»</p>	<p>Создание условий для знакомства с приемами общения и способами самоанализа и самокоррекции в сфере общения.</p>	<p>Упражнение 1. «Нетрадиционное приветствие». Упражнение 2. «Представление имени». Упражнение 3. «Испорченный телефон». Упражнение 4. «Коллективная сказка». Упражнение 5. «Идеал».</p>

		Упражнение 6. «Слепец и поводырь». Рефлексия занятия.
Занятие 10. «Как достичь цели»	Создание условий для обучения постановке целей.	Упражнение 1. «Нетрадиционное приветствие». Упражнение 2. «Бегущие огни». Упражнение 3. Игра. «Как выжить в незнакомом городе?». Упражнение 4. «Радуга». Рефлексия занятия.
Занятие №11. «Жизнь по собственному выбору»	Создание условий для самоанализа личностных качеств, тренировки волевых усилий при достижении целей, обучения способам эффективного использования своего времени.	1. Ритуал приветствия. Упражнение 2. «Мне приятно сказать». Упражнение 3. «Твое будущее». Упражнение 4. «А что дальше?». Упражнение 5. «Круг нашей жизни». Упражнение 6. «Машина времени». Рефлексия занятия.
Занятие 12. «Подведение итогов»	Содействие в определении личностных ценностей и приоритетов; подведение итогов.	1. Ритуал приветствия. Упражнение 2. «Мяч комлементов». Упражнение 3. «Чемодан». Упражнение 4. «Стратегия жизни». Упражнение 5. «Аплодисменты по кругу». Упражнение 6. «Подарки». Рефлексия занятия.

Данная программа (Приложение Д) была реализована в МБОУ «СОШ №2» г. Лесосибирска. Для участия в формирующем эксперименте было приглашено 10 старшеклассников, обучающихся в 10А классе МБОУ «СОШ №2». При формировании тренинговой группы учитывался принцип добровольного участия. Таким образом, были сформированы экспериментальная (10 чел.) и контрольная (10 чел.) группы.

### **2.3 Сопоставительный анализ результатов первичной и повторной диагностики**

Рассмотрим результаты повторной диагностики обозначенных выше групп. Первоначально сопоставим результаты первичного и повторного диагностического обследования в каждой из групп.

Сравнение результатов первичной и повторной диагностики в экспериментальной группе позволило выделить следующее. По методике «Самодетерминация личности» (автор - К. Шелдон) были получены следующие результаты. По шкале «Аутентичность» положительная динамика наблюдается у 10% старшеклассников (1 чел.), а по шкале «Самовыражение» - у 40% (4 чел.). По результатам повторной диагностики продемонстрировали повышение показателей по шкале «Воспринимаемый выбор» 40% старшеклассников (4 чел.), а по шкале «Индекс самодетерминации» - у 20% (2 чел.) (Приложение Е, таблица 7).

В ходе сравнения показателей по опроснику самоорганизации деятельности (автор - Е.Ю. Мандрикова) можно отметить следующее. По показателю «Планомерность» положительная динамика наблюдается у 50% респондентов (5 чел.), у 20% (2 чел.) – показатель снизился. У 100% респондентов (10 чел.) наблюдается положительная динамика по показателю «Целеустремленность». Повышение результатов также наблюдается по показателю «Настойчивость» - 30% старшеклассников (3 чел.). По показателю «Фиксация» положительная динамика отмечена у 50% респондентов (5 чел.), а также отрицательная динамика – у 40% (4 чел.). По показателю «Самоорганизация» повышение результатов наблюдается у 20% старшеклассников (2 чел.), а отрицательная динамика по показателю выявлена у 70% (7 чел.). Положительная динамика также отмечается по показателю «Ориентация на настоящее» у 40% (4 чел.). По показателю «Общий показатель самоорганизации деятельности» повышение результатов выявлено у 70% старшеклассников (7 чел.) (Приложение Е, таблица 8).

В результате сравнения показателей по тесту структуры интеллекта (автор - Р. Амтхауэр) можно отметить следующее. По субтесту 1 «Дополнение предложений» наблюдается отрицательная динамика, то есть высокий результат по данному показателю наблюдается у 40% (4 чел.), а при первичной диагностике высокий результат отмечался у 50% (5 чел.). По субтесту 2 «Исключение слова» наблюдается отрицательная динамика, ни у кого из респондентов по данной шкале не выявлен высокий результат, в то время как при первичной диагностике он был выявлен у 10% (1 чел.). По субтесту 3 «Аналогии» высокие результаты выявлены у одинакового количества старшеклассников при первичной и повторной диагностике – у 20% (2 чел.). По субтесту 4 «Обобщение» наблюдается положительная динамика, 10% десятиклассников (1 чел.) имеют высокий показатель, а при первичной диагностике высокие результаты не отмечены. По субтесту 5 «Память, мнестические способности» также ни у одного из респондентов не выявлено высоких показателей. По субтесту 6 «Арифметические задачи» показатель остался неизменным – высокий результат отмечается у 10% старшеклассников (1 чел.). По субтесту 7 «Числовые ряды» отмечается отрицательная динамика, при повторной диагностике высокие результаты по показателю выявлены только у 10 % старшеклассников (1 чел.), в то время как при первичной диагностике высокий показатель был выявлен у 20% (2 чел.). По субтесту 8 «Пространственное воображение» высокие результаты не отмечены ни у кого из респондентов, как и при первичной диагностике. По субтесту 9 «Пространственное обобщение» в ходе повторной диагностики высокий показатель отмечается только у 30% старшеклассников (3 чел.), в то время как при первичной диагностике, он выявлен у 50% старшеклассников (5 чел.). По комплексу вербальных субтестов высокие показатели при повторной диагностике отмечаются у 90% старшеклассников (9 чел.), а при первичной у 100% (10 чел.). По комплексу математических субтестов высокие результаты отмечаются у 10% старшеклассников (1 чел.), в то время как при первичной диагностике высоких результатов по комплексу не

выявлено. По комплексу теоретических способностей изменился показатель у 10% старшеклассников (1 чел.). По комплексу практических субтестов высокие показатели отмечаются у 70% старшеклассников (7 чел.), в то время как при первичной диагностике высоких результатов не было выявлено по комплексу теоретических субтестов, а по комплексу практических субтестов у 100% (10 чел.) был отмечен высокий результат. У 20% десятиклассников при повторной диагностике высокие результаты отмечены одинаково по комплексам теоретических и практических субтестов (Приложение Е, таблица 9).

Полученные результаты говорят о том, что старшеклассники из экспериментальной группы стали более способны осознанно воспринимать свой выбор, планировать деятельность, ставить цели, к тому же они способны проявлять волевые усилия при достижении поставленных целей, стали более фиксированы на каком-либо деле, более ориентированы на события, происходящие в настоящем. В связи с этими личностными изменениями, произошли и изменения в интеллектуальном плане, возможно, они переориентировались на другой вид деятельности.

Далее мы проверили достоверность выделенных нами различий между результатами первичной и повторной диагностики экспериментальной группы с помощью расчета Т-критерия Вилкоксона. Математические операции осуществлялись с помощью пакета программ STATISTICA 10.0. Полученные значения представлены в таблице 10 (Приложение Ж).

В итоге были выявлены статистически значимые различия по шкалам опросника самоорганизации деятельности (автор - Е.Ю. Мандрикова): «Целеустремленность» ( $T=2,80$  при  $p=0,00$ ), «Настойчивость» ( $T=2,65$  при  $p=0,00$ ), «Самоорганизация» ( $T=1,98$  при  $p=0,04$ ), «Ориентация на настоящее» ( $T=2,52$  при  $p=0,01$ ), «Общий показатель самоорганизации деятельности» ( $T=2,39$  при  $p=0,01$ ), а также по субтесту 4 «Обобщение» ( $T=2,03$  при  $p=0,04$ ) теста структуры интеллекта Р. Амтхауэра. Этот факт позволяет констатировать, что у испытуемых, участвовавших в тренинговой

работе, показатели по этим шкалам стали выше по сравнению с первичным обследованием. Поэтому данные старшеклассники стали более целеустремлёнными и целенаправленными, более волевыми и организованными, способными завершить начатое дело, более способными организовывать свою деятельность самостоятельно, более ориентирующимися на события, происходящими в настоящем. Помимо этого для них характерна способность к абстракции, образованию понятий, умственной образованности, умение грамотно выразить и оформлять содержание своих мыслей. Можно говорить о наличии у старшеклассников, составляющих экспериментальную группу, способности пользоваться своим интеллектуально-личностным потенциалом, то есть задействовании внутренних ресурсов для решения поставленных задач.

Сравнение результатов первичной и повторной диагностики контрольной группы показало следующее. По шкале «Аутентичность» методики «Самодетерминация личности» (автор – К. Шелдон) 10% старшеклассников (1 чел.) продемонстрировали повышение показателя – с низкого на средний, а 20% (2 чел.) – понижение показателя – со среднего значения на низкое. Положительная динамика наблюдается по шкале «Самовыражение» - у 10% испытуемых (1 чел.) - со среднего показателя на высокий, у 20% - с низкого показателя на высокий. По шкале «Воспринимаемый выбор» отмечается отрицательная динамика у 10% испытуемых (1 чел.) – со среднего значения на низкий. По шкале «Индекс самодетерминации» повышение показателя (с низкого на средний) отмечается у 40% испытуемых (4 чел.), понижение показателя (со среднего на низкий) – у 20% старшеклассников (2 чел.).

В ходе сравнения показателей по опроснику самоорганизации деятельности (автор - Е.Ю. Мандрикова) мы отметили следующее. По показателю «Планомерность» наблюдается отрицательная динамика у 60% старшеклассников (6 чел.). По показателю «Целеустремленность» повышение баллов наблюдается у 20% десятиклассников (2 чел.), а

понижение балла – также у 20% (2 чел.). По показателю «Настойчивость» повышение баллов отмечается у 40% старшеклассников (4 чел.), а уменьшение баллов – у 30% (3 чел.). У 40% десятиклассников (4 чел.) наблюдается отрицательная динамика по показателям «Фиксация» и «Самоорганизация». По показателю «Ориентация на настоящее» повышение баллов отмечается у 20% испытуемых (2 чел.), уменьшение баллов отмечено у 40% (4 чел.). Отрицательная динамика выявлена по показателю «Общий показатель самоорганизации деятельности»: с высокого балла на средний – 20% старшеклассников (2 чел.), с высокого на низкий балл – 20% (2 чел.), со среднего на низкий балл – 10 % (1 чел.).

В результате сравнения показателей контрольной группы по тесту структуры интеллекта (автор - Р. Амтхауэр) можно отметить следующее. По субтесту 1 «Дополнение предложений» наблюдается отрицательная динамика, то есть высокий результат по данному показателю наблюдается у 10% (1 чел.), а при первичной диагностике высокий результат отмечался у 30% (3 чел.). По субтесту 2 «Исключение слова» наблюдается положительная динамика, у 10% респондентов (1 чел.) по данной шкале выявлен высокий результат, в то время как при первичной диагностике высоких показателей не было. По субтесту 3 «Аналогии» высокие результаты выявлены у 10% старшеклассников (1 чел.) при повторной диагностике, при первичной диагностике высоких показателей по субтесту не выявлено. По субтесту 4 «Обобщение» наблюдается положительная динамика, 20% десятиклассников (2 чел.) высокие результаты по показателю, а при первичной диагностике высокие результаты не отмечены. По субтесту 5 «Память, мнестические способности» и субтесту 6 «Арифметические задачи» также ни у одного из респондентов не выявлено высоких показателей в ходе первичной и повторной диагностики. По субтесту 7 «Числовые ряды» отмечается отрицательная динамика, при повторной диагностике высокие результаты по показателю выявлены только у 20 % старшеклассников (2 чел.), в то время как, при первичной диагностике высокий показатель был выявлен у 40% (4

чел.). По субтесту 8 «Пространственное воображение» наблюдается положительная динамика, при повторной диагностике у 10% респондентов (1 чел.) отмечен высокий результат, а при первичной диагностике высоких результатов не выявлено. По субтесту 9 «Пространственное обобщение» в ходе повторной диагностики высокие результаты по субтесту отмечаются у 40% старшеклассников (4 чел.), а при первичной диагностике высокий результат был выявлен у 30% старшеклассников (3 чел.). По комплексу вербальных субтестов высокие показатели при повторной диагностике отмечаются у 80% старшеклассников (8 чел.), а при первичной - у 100% (10 чел.). Наблюдается положительная динамика по комплексу конструктивных субтестов, при повторной диагностике высокие результаты отмечаются у 20% старшеклассников (2 чел.) в то время как при первичной диагностике высоких результатов по комплексу не выявлено. По комплексу теоретических способностей изменился показатель, высокие результаты отмечаются у 30% старшеклассников (3 чел.). По комплексу практических субтестов высокие показатели отмечаются у 70% старшеклассников (7 чел.).

Сравнение показателей по основным шкалам методик, с помощью которых проводилась повторная диагностика в экспериментальной и контрольной группах, позволило выделить следующие особенности (Приложение Е, таблица 7, таблица 8, таблица 9). Результаты испытуемых контрольной группы по шкалам методик шкалы «Самодетерминация личности» (автор - К. Шелдон), опросника самоорганизации деятельности (автор - Е.Ю. Мандрикова) оказались несколько ниже результатов испытуемых экспериментальной группы. Данные по шкалам опросника самоорганизации деятельности (автор - Е.Ю. Мандрикова) показали, что при повторном обследовании испытуемые экспериментальной группы продемонстрировали результаты, не только приближенные к результатам испытуемых контрольной группы, но и выше. Из этого можно сделать вывод, что испытуемые, участвовавшие в тренинге, обрели более совершенные

навыки самоорганизации деятельности, их специфика соответствует той, которой обладают испытуемые из контрольной группы.

При помощи расчета непараметрического U-критерия Манна-Уитни была проверена достоверность выделенных нами различий в результатах повторной диагностики старшеклассников из экспериментальной и контрольной групп. Полученные значения представлены в таблице 10 (Приложение Ж, таблица 11). Расчет U-критерия Манна-Уитни подтвердил наличие статистически значимых различий между экспериментальной и контрольной группами по шкалам «Воспринимаемый выбор» ( $U = -2,41$  при  $p = 0,01$ ) шкалы «Самодетерминация личности» (автор - К. Шелдон), «Общий показатель самоорганизации деятельности» ( $U = -2,53$  при  $p = 0,01$ ) опросника самоорганизации деятельности (автор - Е.Ю. Мандрикова), а также «Арифметические задачи» ( $U = -2,45$  при  $p = 0,01$ ) теста структуры интеллекта (автор – Р. Амтхауэр). Данный факт говорит о том, что по части шкал результаты испытуемых из экспериментальной группы стали приближены к результатам испытуемых из контрольной группы. Это свидетельствует о том, что участники тренинговой работы верят в возможность выбора в собственной жизни, осознают ответственность за него, они стали способны видеть и ставить цели, планировать свою деятельность, в том числе с помощью внешних средств, и, проявляя волевые качества и настойчивость, идти к ее достижению. Также старшеклассники из экспериментальной группы характеризуются практическим мышлением, способностью быстро решать формализуемые проблемы. Таким образом, мы можем судить об эффективности проведенной тренинговой работы.

Подводя итог, можно отметить, что разработанная и реализованная нами тренинговая программа, направленная на развитие интеллектуально-личностного потенциала у старшеклассников, оказалась эффективной. Это выражается в том, что у меньшего числа испытуемых, составлявших экспериментальную группу, отмечается низкий уровень развития интеллектуально-личностного потенциала (30% - 3 чел.), в то время как в

контрольной группе испытуемых с низким уровнем – 40% (4 чел.). Также в экспериментальной группе при повторной диагностике выявлены старшеклассники (10% - 1 чел.) с высоким уровнем развития интеллектуально-личностного потенциала (Приложение 3, таблица 12). Из этого следует, что испытуемые стали более способны руководить своей жизнью, ставить цели в соответствии с интересами, самостоятельно продумывать способы своих действий и поведения для достижения намеченных целей, стали адекватнее оценивать себя и результаты своей деятельности, проявлять волевые качества и настойчивость. Наблюдаются изменения в контрольной группе по шкалам опросника самоорганизации деятельности (автор - Е.Ю. Мандрикова). У большинства испытуемых (60% - 6 чел.) наблюдается снижение показателя по шкале «Планирование», снижение показателей по шкале «Фиксация» у 40% старшеклассников (4 чел.), по шкале «Самоорганизация» - у 40% респондентов (4 чел.), и по шкале «Общий показатель самоорганизации деятельности» снижение показателей выявлено у 50% (5 – чел.). У 30% испытуемых (3 чел.) наблюдается повышение показателя по шкале «Индекс самодетерминации» и у 20% (2 чел.) по шкале «Самовыражение» шкалы «Самодетерминация личности» (автор - К. Шелдон). Так как они не принимали участие в тренинге, можно сделать вывод, что данные изменения являются следствием внешних стихийных факторов.

Таким образом, в ходе изучения возможностей развития интеллектуально-личностного потенциала с помощью тренинга мы подобрали необходимый диагностический инструментарий для изучения интеллектуально-личностного потенциала и реализовали его на практике. Нами были сформулированы следующие выводы: при среднем уровне интеллекта личностные качества еще полностью не сформированы, что связано с особенностями периода юности: самоопределением, становлением мировоззрения, освоением социальных ролей, формированием позиции в межличностных отношениях. Для развития интеллектуально-личностного

потенциала нами разработана и апробирована на практике тренинговая программа, целью которой стало создание условий для развития интеллектуально-личностного потенциала с помощью тренинговой программы, включающей в себя групповые упражнения, направленные на развитие личностных черт и интеллектуальных способностей. В результате проведенной работы была выявлена положительная динамика в изменении соответствующих показателей. Можно сделать заключение о том, что тренинговая программа может быть эффективной для целенаправленного развития интеллектуально-личностного потенциала. На основе полученных данных и сформулированных выводов можно отметить, что поставленная нами цель исследования достигнута, задачи реализованы в полном объеме.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В ходе нашего исследования мы рассмотрели содержание понятия «интеллектуально-личностный потенциал» в психологической науке. Было выявлено, что изучением интеллектуально-личностного потенциала занимаются не так давно, поэтому существует всего один подход к его определению.

Интеллектуально-личностный потенциал представляет собой совокупность интеллектуального и личностного потенциалов. Он включает в себя связь тенденций, ресурсов и резервов субъекта с движущими силами интеллекта, с мотивационно-потребностной сферой и общими способностями человека, а также систему индивидуально-психологических особенностей личности, лежащих в основе ее способности исходить из устойчивых внутренних критериев и ориентиров в своей жизнедеятельности и сохранять стабильность смысловых ориентаций и эффективность деятельности на фоне давлений и изменяющихся внешних условий.

Изучение интеллектуально-личностного потенциала актуально в юношеском возрасте потому, что именно в этот период (старший школьный возраст) усиливается стремление к самовосприятию, к осознанию своего места в жизни и самого себя как субъекта отношений с окружающими. С этим сопряжено становление самосознания. Главной характеристикой юношеского возраста является переход к зрелости личности, завершается формирование устойчивых ее черт, что является неотъемлемой характеристикой интеллектуально-личностного потенциала.

Основой данной дипломной работы стало экспериментальное исследование в МБОУ «Гимназия» г. Лесосибирска и в МБОУ «СОШ №2» г. Лесосибирска. В исследовании участвовали учащиеся 10 – х классов, общая численность выборки – 53 человека, возраст испытуемых - 16 – 17 лет. Его целью выступило изучение интеллектуально-личностного потенциала старшеклассников.

Сопоставив результаты исследования по трем методикам (шкала «Самодетерминация личности» (автор - К. Шелдон), опросник самоорганизации деятельности (автор - Е.Ю. Мандрикова), тест структуры интеллекта (автор - Р. Амтхауэр)), мы выделили две подгруппы старшеклассников с разными уровнями развития интеллектуально-личностного потенциала: средний, низкий. Средний уровень развития интеллектуально-личностного потенциала среди старшеклассников выявлен у 54,7% старшеклассников (29 чел.), у 45,3% десятиклассников (24 чел.) выявлен низкий уровень развития интеллектуально-личностного потенциала.

На основе полученных результатов мы пришли к следующим выводам. При среднем уровне интеллекта личностные качества еще полностью не сформированы, что связано с особенностями периода юности: самоопределением, становлением мировоззрения, освоением социальных ролей, формированием позиции в межличностных отношениях. Для развития интеллектуально-личностного потенциала нами разработана тренинговая программа, включающая в себя групповые упражнения, направленные на развитие личностных черт и интеллектуальных способностей.

Данная программа была реализована в МБОУ «СОШ №2» г. Лесосибирска. Для участия в формирующем эксперименте было приглашено 10 старшеклассников, обучающихся в 10А классе МБОУ «СОШ №2». При формировании тренинговой группы учитывался принцип добровольного участия. Таким образом, были сформированы экспериментальная (10 чел.) и контрольная (10 чел.) группы.

Подводя итог проведенной работе, можно отметить, что разработанная и реализованная нами тренинговая программа, направленная на развитие интеллектуально-личностного потенциала у старшеклассников, оказалась эффективной. Это выражается в том, что у меньшего числа испытуемых, составлявших экспериментальную группу, отмечается низкий уровень развития интеллектуально-личностного потенциала (30% - 3 чел.), в то время как в контрольной группе испытуемых с низким уровнем – 40% (4 чел.).

Также в экспериментальной группе при повторной диагностике выявлены старшеклассники (10% - 1 чел.) с высоким уровнем развития интеллектуально-личностного потенциала. Из этого следует, что испытуемые стали более способны руководить своей жизнью, ставить цели в соответствии с интересами, самостоятельно продумывать способы своих действий и поведения для достижения намеченных целей, стали адекватнее оценивать себя и результаты своей деятельности, проявлять волевые качества и настойчивость. Наблюдаются изменения и в контрольной группе по шкалам опросника самоорганизации деятельности (автор - Е.Ю. Мандрикова). У большинства испытуемых (60% - 6 чел.) наблюдается снижение показателя по шкале «Планирование», снижение показателей по шкале «Фиксация» у 40% старшеклассников (4 чел.), по шкале «Самоорганизация» - у 40% респондентов (4 чел.), по шкале «Общий показатель самоорганизации деятельности» снижение показателей выявлено у 50% (5 – чел.). У 30% испытуемых (3 чел.) наблюдается повышение показателя по шкале «Индекс самодетерминации» и у 20% (2 чел.) по шкале «Самовыражение» шкалы «Самодетерминация личности» (автор - К. Шелдон). Так как они не принимали участие в тренинге, можно сделать вывод, что данные изменения являются следствием внешних стихийных факторов.

Таким образом, в результате проведенной работы была выявлена положительная динамика в изменении соответствующих показателей. Следовательно, разработанную и апробированную на практике тренинговую программу, целью которой стало создание условий для развития интеллектуально-личностного потенциала, можно считать эффективной, так как на основе полученных данных и сформулированных выводов можно отметить, что поставленная нами цель исследования достигнута, задачи реализованы в полном объеме.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Абрамова, Г. С. Возрастная психология : учебное пособие / Г. С. Абрамова. – Москва : Альма-Матер, 2009. – 698 с.
2. Александровская, Э. М. Психологическое сопровождение школьников : учебное пособие / Э. М. Александровская, Н. И. Кокуркина, Н. В. Куренкова. – Москва : Академия, 2002. – 208 с.
3. Анн, Л. Ф. Психологический тренинг с подростками / Л. Ф. Анн. — Санкт-Петербург : Питер, 2007. — 271 с.
4. Бочарова, Е. Е. Особенности самоопределения юношества в зависимости от уровня субъективного благополучия / Е. Е. Бочарова // Ученые записки Педагогического института СГУ им. Н. Г. Чернышевского. Серия : Психология. Педагогика. – 2009. – Т. 2. - № 1. – С. 27 – 31.
5. Богомаз, С. А. Оценка личностного потенциала и выявление основных типов ориентации на профессиональную деятельность у современной вузовской молодежи / С. А. Богомаз, В. В. Мацута // Психология обучения. – Москва : СГУ, 2010. - № 12 - С. 77 – 88.
6. Будакова, А. В. Коммуникативная компетентность современных молодых людей / А. В. Будакова // Диагностика и формирование мотивационной готовности к инновационной деятельности в условиях непрерывного профессионального образования: Материалы Всероссийской конференции / Под ред. О. М. Краснорядцевой. – Томск : ТМЛ-Пресс, 2010. – С. 33 – 37.
7. Будакова, А. В. Психологическая безопасность как условие развития личностного потенциала / А. В. Будакова, Ю. В. Сметанова, С. А. Богомаз // Вестник ТГУ. – 2010. – № 338. – С. 156 – 159.
8. Гребенюк, А. А. Актуальные проблемы возрастной психологии: учебное пособие / А. А. Гребенюк. – Симферополь, 2001. – 512 с.
9. Горбушина, О. П. Психологический тренинг. Секреты проведения. / О. П. Горбушина. — Санкт-Петербург : Питер, 2008. — 176 с.

10. Елисеев, О. П. Практикум по психологии личности: учебное пособие / О. П. Елисеев. — Санкт-Петербург : Питер, 2001. — 560 с.
11. Богомаз, С. А. Измерение параметров личностного потенциала человека: опросниковые методы / С. А. Богомаз. — Томск, 2012. — 27 с.
12. Кон, И. С. Психология юношеского возраста: (Проблемы формирования личности): учебное пособие / И. С. Кон. — Москва : Книга по Требованию, 2012. — 175 с.
13. Кон, И. С. Психология старшеклассника / И. С. Кон. — Москва : Просвещение, 2002. — 192 с.
14. Крылов, А. А. Психология / А. А. Крылова. — Москва : Проспект, 2005. — 475 с.
15. Леонтьев, Д. А. Личностный потенциал: структура и диагностика / Д. А. Леонтьев. — Москва : Смысл, 2011. — 675 с.
16. Леонтьев, Д. А. Опыт структурной диагностики личностного потенциала / Д. А. Леонтьев, Е. Ю. Мандрикова, Е. Н. Осин, А. В. Плотникова, Е. И. Рассказова // Психологическая диагностика. — Москва : Обнинск, 2007. — № 1. — С. 8 – 31.
17. Мандрикова, Е. Ю. Опросник самоорганизации деятельности / Е. Ю. Мандрикова. — Москва : Смысл, 2007. — 15 с.
18. Осин, Е. Н. Апробация русскоязычных версий двух шкал экспресс-оценки субъективного благополучия / Е. Н. Осин, Д. А. Леонтьев // Материалы III Всероссийского социологического конгресса. — Москва : Институт социологии РАН, 2008. — 235 с.
19. Реньш, М. А. Социально- психологический тренинг: Практикум / М. А. Реньш, Н. О. Садовникова, Е. Г. Лопес — Екатеринбург : Изд-во ГОУ ВПО «Рос. гос. проф.- пед. ун-т», 2007. — 190 с.
20. Шамионов, Р. М. Психология субъективного благополучия личности / Р. М. Шамионов. — Саратов : Изд- во Саратов. гос. ун- та, 2004. — 180 с.

21. Шамионов, Р. М. Психология субъективного благополучия: к разработке интегративной концепции / Р. М. Шамионов // Мир психологии. – 2002. – № 2. – С. 143-148.

22. Эриксон, Э. Идентичность: юность и кризис / Э. Эриксон. – Москва : Издательство Московского психолого-социального ин-та, ФЛИНТА, Прогресс, 2006. – 352 с.

Электронные ресурсы:

23. Александрова, Л. А., Особенности личностного потенциала старшеклассников с различными типами вегетативной регуляции в условиях школьной адаптации [Электронный ресурс] / Л. А. Александрова, Е. В. Белоногова, Э. М. Казин, Н. П. Кривошеина // Кемеровский государственный университет. – 2014. - № 3. - С. 47–56. – Режим доступа: <http://elibrary.ru/download/40842416.pdf>.

24. Большая советская энциклопедия. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://bse.slovaronline.com/%D0%9F/%D0%9F%D0%9E/31941-POTENTIAL>.

25. Богомолов, А. М. Личностный адаптационный потенциал в контексте системного анализа [Электронный ресурс] / А. М. Богомолов // Психологическая наука и образование. – 2008. - № 1. – С. 67–73. – Режим доступа: [http://elibrary.ru/full\\_text.asp?id=11750595](http://elibrary.ru/full_text.asp?id=11750595).

26. Богомаз, С. А. Типологические особенности самоорганизации деятельности [Электронный ресурс] / С. А. Богомаз // Вестник Томского государственного университета. – 2011. - № 344. – С. 163–166. – Режим доступа: <http://cyberleninka.ru/article/n/tipologicheskie-osobennosti-samoorganizatsii-deyatelnosti>.

27. Егорова, Ю. А. Проблема формирования способности к целеполаганию у обучающихся и подходы к ее решению [Электронный ресурс] / Ю. А. Егорова // Вестник Челябинского государственного педагогического университета. – 2013. - № 4. – С. 65–77. – Режим доступа:

<http://cyberleninka.ru/article/n/problema-formirovaniya-sposobnosti-k-tselepolaganiyu-u-obuchayuschih-sya-i-podhody-k-ee-resheniyu>.

28. Корнилова, Т. В. Интеллектуально-личностный потенциал человека в стратегиях совладания [Электронный ресурс] / Т. В. Корнилова // Вестник московского ун-та. – 2010. - № 1. – С. 46–57. – Режим доступа: [http://www.cognitivepsy.ru/Pubs/2010\\_CopingIntellectualPotential\\_Kornilova.pdf](http://www.cognitivepsy.ru/Pubs/2010_CopingIntellectualPotential_Kornilova.pdf).

29. Корнилова, Т. В. Неопределенность, выбор и интеллектуально-личностный потенциал человека [Электронный ресурс] / Т. В. Корнилова // Методология и история психологии. – 2009. - № 4. – С. 47–59. – Режим доступа: [http://mhp-journal.ru/upload/2009\\_v4\\_n4/2009\\_v4\\_n4\\_04.pdf](http://mhp-journal.ru/upload/2009_v4_n4/2009_v4_n4_04.pdf).

30. Мартынова, М. А. Самодетерминация в структуре личностного потенциала современной российской молодежи [Электронный ресурс] / М. А. Мартынова, С. А. Богомаз // Вестник Томского государственного университета. – 2012. - № 357. – С. 164 – 168. – Режим доступа: <http://cyberleninka.ru/article/n/samodeterminatsiya-v-strukture-lichnostnogo-potentsiala-sovremennoy-rossiyskoj-molodezhi>.

31. Коновалова, А. А. Соотношение понятий «личностный потенциал» и «адаптационный потенциал» в современной науке [Электронный ресурс] / А. А. Коновалова // Сборник международной научно-практической конференции: Молодёжь Сибири - науке России Международная научно-практическая конференция, Красноярск. – 2014. – С. 207–211. – Режим доступа: <http://elibrary.ru/download/10662972.pdf>.

32. Нос, Е. Ю. Способность к самоорганизации деятельности как критерий личностного потенциала и условие достижения психологического благополучия [Электронный ресурс] / Е. Ю. Нос // Сибирский психологический журнал. – 2009. - № 34. – С. 106–108. – Режим доступа: <http://cyberleninka.ru/article/n/sposobnost-k-samoorganizatsii-deyatelnosti-kak-kriteriy-lichnostnogo-potentsiala-i-uslovie-dostizheniya-psihologicheskogo>.

33. Программы диагностики (с описанием методов диагностики, включающих компьютерные) готовности к самостоятельному и

ответственному выбору подростками профиля обучения [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://docviewer.yandex.ru/>.

34. Психологические упражнения для личностных тренингов. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [http://www.psychologos.ru/articles/view/psihologicheskie\\_uprazhneniya\\_dlya\\_lichnostnyh\\_treningov](http://www.psychologos.ru/articles/view/psihologicheskie_uprazhneniya_dlya_lichnostnyh_treningov).

35. Рабочая книга школьного психолога [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.persev.ru/book/podrostkovyy-vozrast>.

36. Тайм-менеджмент. Тест-опросник самоорганизации деятельности (ОСД). Психодиагностика управления временем [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://psycabi.net/testy/590-tajm-menedzhment-test-oprosnik-samoorganizatsii-deyatelnosti-osd-psikhodiagnostika-upravleniya-vremenem>.

37. Тест структуры интеллекта Р. Амтхауэра [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://psyera.ru/2484/test-struktury-intellekta-amthauera>.

38. Тренинговая программа «Развитие креативности личности» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://summercamp.ru/>.

39. Упражнения на развитие интеллектуальных способностей [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://azps.ru/training/indexcg.html>.

40. Фомин, В. Н. К определению понятия личностного потенциала [Электронный ресурс] / В. Н. Фомин // Знание. Понимание. Умение. / Московский гуманитарный ун-т. – 2013. - № 4. – С. 244 – 249. Режим доступа: [http://elibrary.ru/full\\_text.asp?id=21029494](http://elibrary.ru/full_text.asp?id=21029494).

**Методики диагностики интеллектуально-личностного потенциала**

**Шкала «Самодетерминация личности» (автор - К. Шелдон)**

Цель: измерение субъективного переживания индивидом того, насколько он сам определяет ход собственной жизни и насколько его жизнь соответствует его желаниям.

Для оценки уровня самодетерминации мы использовали Шкалу «Самодетерминация личности» (К. Шелдон, в адаптации и модификации Е.Н. Осина). Она позволяет оценить, в какой степени человек определяет свою жизнь (свой сценарий жизни). Шкала позволяет оценить 3 субшкалы.

1) Самождественность/самоотчуждение. Высокие баллы (более 19 баллов) - нормальное состояние самождественности («жизнь, которую я живу, моя, соответствует мне, моей внутренней сути»). Низкие баллы по этой шкале (менее 15 баллов) свидетельствуют о переживании раздвоенности, отчуждения от собственных чувств - вероятно, будет пересекаться с клиническими проявлениями деперсонализации.

2) Самовыражение. Высокие баллы (больше 13 баллов) свидетельствуют о переживании, что жизнь человека соответствует его желаниям, стремлениям. Низкие баллы (менее 9 баллов) свидетельствуют о неудовлетворённости жизнью, ощущении, что жизнь проживается не так, как хотелось бы.

3) Воспринимаемый выбор. В целом, более высокие баллы (более 21 балла) свидетельствуют о том, что человек верит в то, что он имеет возможность выбора в собственной жизни. Низкие баллы (ниже 16 баллов) свидетельствуют о том, что человек не верит в свою способность выбирать и скорее не готов принимать на себя ответственность за собственную жизнь.

4) Индекс самодетерминации как среднеарифметическое 3-х субшкал. Высокие значения показателя шкалы самодетерминации (более 16,7 баллов) указывают на то, что человек – сам творец собственной жизни, ориентирующийся на свои внутренние принципы. Низкие показатели (менее

13,7 баллов) свидетельствуют о зависимости человека от мнения окружающих (сценарий его жизни «пишется» другими людьми), о склонности «пассивно плыть в потоке повседневности».

Опросник самоорганизации деятельности (автор - Е.Ю. Мандрикова)

Цель: диагностика сформированности навыков тактического планирования и стратегического целеполагания, особенностей структурирования самоорганизации деятельности.

Опросник предполагает изучение 6 факторов:

Шкала «Планомерность» измеряет степень вовлеченности личности в тактическое ежедневное планирование по определенным принципам.

Шкала «Целеустремленность» измеряет способность личности сконцентрироваться на цели.

Шкала «Настойчивость» измеряет склонность личности к приложению волевых усилий для завершения начатого дела и упорядочения активности.

Шкала «Фиксация» измеряет склонность личности к фиксации на заранее запланированной структуре организации событий во времени.

Шкала «Самоорганизация» измеряет склонность субъекта к использованию внешних средств организации деятельности.

Шкала «Ориентация на настоящее» измеряет временную ориентацию на настоящее.

Высокий общий суммарный балл характеризует человека, которому свойственно видеть и ставить цели, планировать свою деятельность, в том числе с помощью внешних средств, и, проявляя волевые качества и настойчивость, идти к ее достижению, что иногда может приводить к негибкости.

Низкий общий суммарный балл характеризует человека, для которого будущее достаточно туманно, ему не свойственно планировать свою ежедневную активность и прилагать волевые усилия для завершения начатых дел. В то же время это позволяет ему достаточно быстро перестраиваться на

новую деятельность, не “застывая” на структурированности и на текущих ощущениях.

### Тест структуры интеллекта (автор - Р. Амтхауэр)

Цель: изучение структуры интеллекта, определение общего уровня интеллекта.

Тест структуры интеллекта был разработан западногерманским психологом Р. Амтхауэром (последняя редакция осуществлена в 1973 г.) для дифференциации кандидатов на различные виды обучения и деятельности в практике профессионального отбора. Тест предназначен для измерения уровня интеллектуального развития лиц в возрасте от 13 до 61 года.

Тест составлен из девяти групп заданий (субтестов), ориентированных на исследование таких составляющих вербального и невербального интеллекта: лексический запас, способность к абстрагированию, способность к обобщению, математические способности, комбинаторное мышление, пространственное воображение, способность к кратковременному запоминанию наглядно-образной информации.

Интерпретация результатов отдельных субтестов TSI.

Субтест 1: «ДП» (дополнение предложений): возникновение рассуждения, здравый смысл, акцент на конкретно-практическое, чувство реальности, сложившаяся самостоятельность мышления.

Субтест 2: «ИС» (исключение слова); чувство языка, индуктивное речевое мышление, точное выражение словесных значений, способность чувствовать, прибавляется повышенная реактивность, которая у взрослых скорее относится к вербальному плану.

Субтест 3: «Ан» (анalogии); способность комбинировать, подвижность и непостоянство мышления, понимание отношений, обстоятельность мышления, удовлетворенность приблизительными решениями.

Субтест 4: «Об» (обобщение): способность к абстракции, образование понятий, умственная образованность, умение грамотно выражать и оформлять содержание своих мыслей.

Субтест 5: «Пм» (память, мнестические способности): высокая способность к запоминанию, сохранению в условиях помех и логическому, осмысленному воспроизведению. Хорошая сосредоточенность внимания.

Субтест 6: «АЗ» (арифметические задачи): практическое мышление, способность быстро решать формализуемые проблемы.

Субтест 7: «ЧР» (числовые ряды); теоретическое, индуктивное мышление, вычислительные способности, стремление к упорядоченности соразмерности отношений, определенному темпу и ритму.

Субтест 8: «ПВ» (пространственное воображение): умение решать геометрические задачи, богатство пространственных представлений, конструктивные практические способности, наглядно-действенное мышление.

Субтест 9: «ПО» (пространственное обобщение): умение не только оперировать пространственными образами, но и обобщать их отношения. Развитое аналитико-синтетическое мышление, конструктивность теоретических и практических способностей.

Общее время обследования (без подготовительных процедур и инструктажа испытуемых) - 90 мин. При подсчете «сырых» оценок (кроме IV субтеста) каждое правильное решение оценивается в 1 балл. Оценки первичные по каждому субтесту переводятся в шкальные оценки [25].

В интерпретации результатов TSI полезно объединение субтестов в следующие комплексы:

1. Комплекс вербальных субтестов, предполагающий общую способность оперировать словами как сигналами и символами: субтесты 1-5. При высоких результатах по этому комплексу преобладает вербальный интеллект, имеется общая ориентация на общественные науки и изучение иностранных языков. Практическое мышление является вербальным.

2. Комплекс математических субтестов, предполагающий способности в области практической математики и программирования: субтесты 6,7. Одинаково высокие результаты по обоим субтестам свидетельствуют о «математической одаренности». Если эта одаренность дополняется высокой результативностью по третьему комплексу, то, возможно, правильный выбор профессии должен быть связан с естественно-техническими науками и соответствующей практической деятельностью.

3. Комплекс конструктивных субтестов, предполагающий развитые конструктивные способности теоретического и практического плана. Одинаково высокие результаты по субтестам 8 и 9 являются хорошим основанием не только для естественно-технической, но и общенаучной одаренности. Если же образование не будет продолжено, то будет преобладать стремление к моделированию на уровне конкретного и наглядного мышления, к выраженной практической направленности интеллекта, к развитию ручной умелости и мануальных способностей.

4. Комплексы теоретического и практического планов способностей — это, соответственно, 2-4 и 1-3: полезно сравнить результативность по этим тестам попарно, чтобы более определенно высказать резюме о возможной профессиональной подготовке и успешности в обучении.

**Результаты первичной диагностики**

Таблица 1 – Результаты исследования по шкале «Самодетерминация личности» (автор - К. Шелдон)

<b>Имя Ф.</b>	<b>Аутентичность</b>	<b>Самовыражение</b>	<b>Воспринимаемый выбор</b>	<b>Индекс самодетерминации</b>
1.Никита К.	12 (низкий)	9 (низкий)	19 (средний)	13,3 (низкий)
2.Елизавета С.	16 (средний)	7 (низкий)	9 (низкий)	10,6 (низкий)
3.Шабнан А.	8 (низкий)	5 (низкий)	19 (средний)	10,6 (низкий)
4.Фарид А.	14 (низкий)	13 (средний)	17 (средний)	14,6 (средний)
5.Андрей Ж.	8 (низкий)	10 (низкий)	18 (средний)	12 (низкий)
6.Ольга П.	11 (низкий)	13 (средний)	13 (низкий)	9 (низкий)
7.Дарья П.	16 (средний)	9 (средний)	16 (средний)	13,6 (низкий)
8.Николай К.	12 (низкий)	12 (низкий)	17 (средний)	13,6 (низкий)
9.Ольга О.	11 (низкий)	13 (средний)	15 (низкий)	13 (низкий)
10.Даша К.	10 (низкий)	10 (низкий)	14 (низкий)	11,3 (низкий)
11.Дарья Г.	12 (низкий)	7 (низкий)	9 (низкий)	9,3 (низкий)
12.Семен Р.	11 (низкий)	11 (низкий)	16 (средний)	12,6 (низкий)
13. Владислав Д.	14 (низкий)	13 (средний)	16 (средний)	14,3 (средний)
14. Егор Л.	7 (низкий)	8 (низкий)	20 (средний)	11,6 (низкий)
15.Фарид С.	11 (низкий)	10 (низкий)	16 (средний)	12,3 (низкий)
16.Анастасия Б.	11 (низкий)	13 (средний)	14 (низкий)	12,6 (низкий)
17. Екатерина А.	12 (низкий)	9 (средний)	19 (средний)	13,3(низкий)
18. Максим Б	14 (низкий)	10(средний)	20(средний)	14,6(средний)
19. Ксения В.	17 (средний)	10(средний)	18(средний)	15(средний)
20. Денис Г.	14(низкий)	10(средний)	17(средний)	13,6(низкий)
21.Геннадий Г.	9 (низкий)	7 (низкий)	8(низкий)	8(низкий)
22. Юлия Г.	13(низкий)	11(средний)	16(средний)	13,3(средний)
23. Даниил Г.	10(низкий)	8(низкий)	16(средний)	11,3(низкий)
24.Светлана Д.	6(низкий)	6(низкий)	12(низкий)	8(низкий)
25.Никита Л.	11(низкий)	12(средний)	21(средний)	14,6(средний)
26. Юлия Л.	12(низкий)	7(низкий)	11(низкий)	10(низкий)
27. Анастасия П.	11(низкий)	8(низкий)	18(средний)	12,3(низкий)
28. Анна П.	4(низкий)	11(средний)	16(средний)	10,3(низкий)
29. Татьяна Т.	12(низкий)	11(средний)	16(средний)	13(низкий)
30. Анастасия С.	10(низкий)	8(низкий)	21(средний)	13(низкий)
31. Анита С.	14(низкий)	11(средний)	13(низкий)	12,6(низкий)
32. Ольга С.	11(низкий)	9(средний)	21(средний)	13,6(низкий)
33. Даниил С.	11(низкий)	12(средний)	20(средний)	14,3(средний)
34. Владимир Х.	10(низкий)	8(низкий)	16(средний)	11,3(низкий)
35. Виктория Я.	12(низкий)	11(средний)	19(средний)	14(средний)
36. Юлия А.	9 (низкий)	10 (средний)	19 (средний)	12,6 (средний)
37. Влад Д.	12 (низкий)	10 (средний)	21 (средний)	14,3 (средний)
38. Алена К.	14 (низкий)	12 (средний)	12 (низкий)	12,6 (низкий)
39. Валерия К.	12 (низкий)	10 (средний)	17 (средний)	13 (низкий)
40. Виктория М.	16 (средний)	11 (средний)	19 (средний)	15,3 (средний)
41. Мария М.	12 (низкий)	12 (средний)	20 (средний)	14,6 (средний)

## Продолжение Таблицы 1

42. Шохита М.	13 (низкий)	5 (низкий)	19 (средний)	12,3 (низкий)
43. Юлия М.	11 (низкий)	8 (низкий)	16 (средний)	11,6 (низкий)
44. Влад М.	11 (низкий)	11 (средний)	18 (средний)	13,3 (низкий)
45. Светлана Н.	10 (низкий)	9 (низкий)	15 (низкий)	11,3 (низкий)
46. Валерий С.	17 (средний)	10 (средний)	16 (средний)	13,3 (низкий)
47. Анастасия Т.	11 (низкий)	9 (низкий)	20 (средний)	13,3 (низкий)
48. Маржана Т.	12 (низкий)	7 (низкий)	17 (средний)	12 (низкий)
49. Сергей Х.	15 (средний)	9 (низкий)	19 (средний)	14,3 (средний.)
50. Илья Ч.	16 (средний)	13 (средний)	21 (средний)	16,6 (средний.)
51. Артем Ш.	13 (низкий)	8 (низкий)	20 (средний)	13,6 (низкий)
52. Вероника Ш.	14 (низкий)	10 (средний)	20 (средний)	14,6 (средний)
53. Алеся Ш.	16 (средний)	6 (низкий)	19 (средний)	13,6 (низкий)

Таблица 2 – Результаты исследования по опроснику самоорганизации деятельности (автор - Е.Ю. Мандрикова)

Имя Ф.	Названия факторов / шкал						
	Планомерность	Целеустремленность	Настойчивость	Фиксация (на структурировании деятельности)	Самоорганизация (посредством внешних средств)	Ориентация на настоящее	ОСД
1.Никита К.	16 (средний)	29 (средний)	11 (низкий)	11 (низкий)	7 (средний)	12 (высокий)	85 (низкий)
2.Елизавета С.	7 (низкий)	36 (норма)	14 (низкий)	29 (высокий)	3 (низкий)	14 (высокий)	103 (средний)
3.Шабнан А.	9 (низкий)	41 (высокий)	27 (средний)	26 (высокий)	8 (средний)	14 (высокий)	125 (средний)
4.Фарид А.	16 (средний)	41 (высокий)	19 (средний)	29 (высокий)	3 (низкий)	8 (средний)	116 (средний)
5.Андрей Ж.	22 (средний)	41 (высокий)	23 (средний)	25 (высокий)	3 (низкий)	14 (высокий)	128 (средний)
6.Ольга П.	10 (низкий)	29 (средний)	9 (низкий)	11 (низкий)	7 (средний)	11 (средний)	77 (низкий)
7.Дарья П.	14 (средний)	41 (высокий)	25 (средний)	21 (средний)	14 (высокий)	5 (средний)	120 (средний)
8.Николай К.	5 (низкий)	36 (средний)	32 (высокий)	16 (средний)	3 (низкий)	11 (высокий)	103 (средний)
9.Ольга О.	19 (средний)	15 (низкий)	16 (средний)	10 (низкий)	4 (низкий)	14 (высокий)	78 (низкий)
10.Даша К.	19 (средний)	28 (средний)	21 (средний)	23 (средний)	3 (низкий)	8 (средний)	102 (средний)
11.Дарья Г.	4 (низкий)	6 (низкий)	5 (низкий)	10 (низкий)	9 (средний)	2 (низкий)	36 (низкий)
12.Семен Р.	5 (низкий)	7 (низкий)	15 (средний)	15 (средний)	19 (высокий)	5 (низкий)	66 (низкий)
13.Владислав Д.	16 (средний)	37 (средний)	21 (средний)	18 (средний)	11 (средний)	14 (высокий)	117 (средний)
14.Егор Л.	16 (средний)	29 (средний)	19 (средний)	28 (высокий)	11 (высокий)	9 (средний)	112 (средний)
15.Фарид С.	11 (низкий)	30 (средний)	22 (средний)	23 (средний)	18 (высокий)	14 (высокий)	118 (средний)
16.Анастасия Б.	17 (средний)	27 (средний)	16 (средний)	11 (низкий)	10 (средний)	14 (высокий)	95 (средний)
17.Екатерина А.	15 (средний)	12 (низкий)	17 (средний)	23 (средний)	17 (высокий)	10 (средний)	94 (средний)
18.Максим Б	15 (средний)	8 (низкий)	11 (низкий)	22 (средний)	19 (высокий)	6 (средний)	81 (низкий)

Продолжение Таблицы 2

19. Ксения В.	25 (высокий)	23 (низкий)	27 (средний)	28 (высокий)	16 (высокий)	6 (средний)	125 (средний)
20. Денис Г.	12 (низкий)	12 (низкий)	19(средний)	17 (средний)	16 (высокий)	7(средний)	80 (низкий)
21.Генадий Г.	18 (средний)	20 (низкий)	12 (низкий)	26 (высокий)	21 (высокий)	8 (средний)	105 (средний)
22. Юлия Г.	8 (низкий)	35 (средний)	21 (средний)	27 (высокий)	9 (средний)	7 (средний)	107 (средний)
23. Даниил Г.	5 (низкий)	5 (низкий)	20 (средний)	12 (низкий)	18 (высокий)	3 (низкий)	63 (низкий)
24.Светлана Д.	12 (средний)	30 (средний)	14 (низкий)	23 (средний)	11 (средний)	14 (высокий)	114 (средний)
25. Никита Л.	8 (низкий)	6 (низкий)	23 (средний)	9 (низкий)	12 (средний)	3 (низкий)	61 (низкий)
26. Юлия Л.	24 (высокий)	25 (средний)	15 (низкий)	30 (высокий)	10 (средний)	11 (средний)	115 (средний)
27. Анастасия П.	26 (высокий)	30 (средний)	11 (низкий)	32 (высокий)	31 (высокий)	13 (высокий)	143 (высокий)
28. Анна П.	19 (средний)	30 (средний)	28 (средний)	35 (высокий)	15 (средний)	4 (низкий)	131 (высокий)
29. Татьяна Т.	21 (средний)	16 (низкий)	15 (низкий)	26 (высокий)	19 (высокий)	10 (средний)	107 (средний)
30. Анастасия С.	19 (средний)	11 (низкий)	16 (средний)	20 (средний)	13 (средний)	4 (низкий)	83 (низкий)
31. Анита С.	16 (средний)	19 (низкий)	25 (средний)	14 (средний)	11 (средний)	5 (средний)	90 (средний)
31. Ольга С.	22 (высокий)	16 (низкий)	13 (низкий)	20 (средний)	17 (высокий)	8 (средний)	96 (средний)
33. Даниил С.	10 (низкий)	12 (низкий)	20 (средний)	19 (средний)	18 (высокий)	3 (низкий)	82 (низкий)
34. Владимир Х.	8 (низкий)	8 (низкий)	18 (средний)	15 (средний)	21 (высокий)	5 (средний)	75 (низкий)
35. Виктория Я.	8 (низкий)	12 (низкий)	20 (средний)	26 (высокий)	19 (высокий)	7 (средний)	102 (средний)
36. Юлия А.	10 (низкий)	36 (средний)	32 (высокий)	19 (средний)	15 (высокий)	13 (высокий)	125 (средний)
37. Влад Д.	10 (низкий)	23 (низкий)	17 (средний)	10 (низкий)	3 (низкий)	5 (низкий)	65 (низкий)

Продолжение Таблицы 2

38. Алена К.	19 (средний)	22 (низкий)	20 (средний)	26 (высокий)	6 (средний)	10 (средний)	103 (средний)
39. Валерия К.	15 (средний)	23 (низкий)	20 (средний)	19 (средний)	3 (низкий)	9 (средний)	89 (средний)
40. Виктория М.	14 (средний)	32 (средний)	21 (средний)	13 (средний)	8 (средний)	14 (высокий)	102 (средний)
41. Мария М.	7 (низкий)	23 (низкий)	12 (низкий)	16 (средний)	5 (средний)	8 (средний)	71 (низкий)
42. Шохита М.	20 (средний)	36 (средний)	25 (средний)	19 (средний)	3 (низкий)	11 (средний)	114 (средний)
43. Юлия М.	18 (средний)	31 (средний)	16 (низкий)	19 (средний)	7 (средний)	8 (средний)	99 (средний)
44. Влад М.	26 (высокий)	41 (высокий)	29 (высокий)	16 (средний)	13 (средний)	9 (средний)	134 (высокий )
45. Светлана Н.	18 (средний)	19 (низкий)	24 (средний)	22 (средний)	11 (средний)	4 (низкий)	98 (средний)
46. Валерий С.	28 (высокий)	42 (высокий)	32 (высокий)	26 (высокий)	9 (средний)	8 (средний)	145 (высокий )
47. Анастасия Т.	13 (средний)	34 (средний)	23 (средний)	22 (средний)	5 (средний)	9 (средний)	106 (средний)
48. Маржана Т.	11 (низкий)	29 (средний)	30 (высокий)	8 (низкий)	9 (средний)	8 (средний)	95 (средний)
49. Сергей Х.	12 (низкий)	8 (низкий)	23 (средний)	22 (средний)	12 (средний)	4 (низкий)	81 (низкий)
50. Илья Ч.	9 (низкий)	42 (высокий)	23 (средний)	17 (средний)	3 (низкий)	14 (высокий)	108 (средний)
51. Артем Ш.	13 (низкий)	39 (высокий)	23 (средний)	26 (высокий)	9 (средний)	14 (высокий)	124 (средний)
52. Вероника Ш.	11 (низкий)	35 (средний)	27 (средний)	13 (средний)	3 (низкий)	8 (средний)	97 (средний)
53. Алеся Ш.	24 (высокий)	38 (средний)	32 (высокий)	21 (средний)	3 (низкий)	11 (средний)	129 (средний)

Таблица 3 – Результаты исследования по тесту структуры интеллекта (автор - Р. Амтхауэр)

Имя Ф	Субтест 1 (Дополнение предложений)	Субтест 2 (Исключение слова)	Субтест 3 (Аналогии)	Субтест 4 (Обобщение)	Субтест 5 (Память, мнестические способности)	Субтест 6 (Арифметические задачи)	Субтест 7 (Числовые ряды)	Субтест 8 (Пространственное воображение)	Субтест 9 (Пространственное обобщение)	Группы субтестов, близких по факторному принципу				
										Комплекс вербальных субтестов (1- 5)	Комплекс математических субтестов (6,7)	Комплекс конструктивных субтестов (8, 9)	Комплекс теоретических субтестов (2, 4)	Комплекс практических субтестов (1, 3)
1.Никита К.	12	11	7	8	7	6	11	3	3	45	17	6	19	19
2.Елизавета С.	6	9	6	4	16	19	16	16	15	41	35	31	13	12
3.Шабнан А.	15	12	10	17	6	6	7	5	6	60	13	11	29	25
4.Фарид А.	11	9	12	10	8	7	6	6	4	50	13	11	19	23
5.Андрей Ж.	14	14	11	4	8	14	13	4	15	51	27	19	18	25
6.Ольга П.	15	7	13	4	11	3	7	5	6	50	10	11	11	28
7.Дарья П.	13	15	14	10	5	5	6	4	5	57	11	9	25	27
8.Николай К.	8	12	12	9	9	8	15	4	0	50	23	4	21	20
9.Ольга О.	16	10	13	14	7	5	7	6	5	60	12	11	24	29
10.Даша К.	12	13	14	6	7	4	8	4	6	52	12	10	19	26
11.Дарья Г.	12	7	11	4	6	5	9	6	6	40	14	12	11	23
12.Семен Р.	11	9	11	11	10	6	7	5	5	52	13	10	20	22
13. Владислав Д.	12	12	12	9	9	9	5	6	6	54	14	12	21	24
14. Егор Л.	10	8	12	8	9	5	8	3	6	47	13	9	16	22
15.Фарид С.	7	8	10	4	1	1	6	6	3	30	7	9	12	17
16.Анастасия Б.	11	12	11	8	7	4	7	6	5	50	11	11	20	23
17. Екатерина А.	11	12	15	9	12	8	18	3	15	59	26	18	21	26

Продолжение Таблицы 3

18. Максим Б.	7	8	8	3	5	6	4	3	2	31	10	5	11	15
19. Ксения В.	12	11	13	10	7	9	8	7	12	54	17	22	21	25
20. Денис Г.	12	8	8	7	2	0	5	5	12	37	5	18	15	20
21.Генадий Г.	6	6	10	6	8	9	8	3	10	34	17	15	12	16
22. Юлия Г.	13	10	6	8	7	9	8	4	12	44	17	19	18	19
23. Даниил Г.	8	9	5	0	4	1	2	4	11	26	3	15	9	13
24.Светлана Д.	12	11	7	5	9	9	11	6	11	44	20	21	16	19
25.Никита Л.	14	8	13	5	6	12	14	3	14	46	28	17	13	27
26. Юлия Л.	13	10	8	1	13	19	11	7	15	45	30	22	11	21
27. Анастасия П.	13	11	5	1	5	12	13	7	12	35	25	23	12	18
28. Анна П.	13	9	7	4	7	9	12	6	12	40	21	19	13	20
29. Татьяна Т.	13	11	8	11	12	13	17	5	12	55	30	17	22	21
30. Анастасия С.	14	9	6	1	5	12	12	5	13	35	24	18	10	20
31. Анита С.	12	10	9	7	2	4	7	3	12	40	11	15	17	21
32. Ольга С.	13	9	8	4	13	19	13	7	15	47	32	22	13	17
33. Даниил С.	14	9	8	7	5	12	16	3	12	43	28	15	16	22
34. Владимир Х.	9	11	4	0	5	2	6	5	10	29	8	15	11	13
35. Виктория Я.	12	11	6	7	6	9	7	13	13	42	16	28	18	18
36. Юлия А.	11	10	5	6	1	2	3	6	12	33	5	18	16	16
37. Влад Д.	14	10	10	3	2	6	4	6	9	39	10	15	13	24
38. Алена К.	8	10	10	4	4	6	10	1	18	36	16	19	14	12
39. Валерия К.	11	6	5	1	2	5	3	3	9	25	8	12	7	16
40. Виктория М.	11	5	7	4	2	2	4	3	10	29	6	13	9	18
41. Мария М.	12	11	6	3	6	7	9	4	8	38	16	12	14	18
42. Шохита М.	6	6	5	2	1	4	6	5	12	20	10	17	8	11

Продолжение Таблицы 3

43. Юлия М.	8	8	10	3	4	6	12	1	17	33	18	18	11	18
44. Влад М.	14	11	11	9	9	7	16	5	9	54	23	14	20	25
45. Светлана Н.	10	10	9	7	1	15	10	2	18	37	25	20	17	19
46. Валерий С.	15	11	13	8	5	7	6	8	13	52	12	21	19	28
47. Анастасия Т.	13	10	7	6	19	5	3	3	10	55	8	13	16	20
48. Маржана Т.	8	6	5	2	2	3	2	4	15	23	5	19	8	13
49. Сергей Х.	10	6	8	6	5	8	15	3	9	35	23	12	12	18
50. Илья Ч.	9	8	7	10	2	4	6	7	17	36	10	24	18	16
51. Артем Ш.	6	12	6	3	1	3	3	5	8	28	6	13	15	12
52. Вероника Ш.	14	13	9	8	6	4	7	4	18	50	11	22	21	23
53. Алеся Ш.	14	9	8	8	2	5	3	5	16	41	8	21	17	22

Таблица 4 – Результаты корреляционного анализа

Шкалы	Коэффициент корреляции	Уровень значимости
А и СВ	0,43	0,05
О и СВ	0,28	0,05
КВС и СВ	0,31	0,05
КПС и СВ	0,34	0,05
АЗ и Пл	0,30	0,05
ИС и Ц	0,30	0,05
КТС и Ц	0,31	0,05
КТС и Н	0,28	0,05
АЗ и Ф	0,44	0,05
КМС и Ф	0,36	0,05
ККС и Ф	0,34	0,05
ИС и ОСД	0,34	0,05
ККС и ОСД	0,28	0,05
КТС и ОСД	0,31	0,05

Условные обозначения:

ИС – субтест «Исключение слова» (тест структуры интеллекта Р. Амтхауэра)

Ц – шкала «Целеустремленность» (опросник самоорганизации деятельности (автор - Е.Ю. Мандрикова))

Н – шкала «Настойчивость» (опросник самоорганизации деятельности (автор - Е.Ю. Мандрикова))

Ф – шкала «Фиксация» (опросник самоорганизации деятельности (автор - Е.Ю. Мандрикова))

ОСД – общий показатель самоорганизации деятельности (опросник самоорганизации деятельности (автор - Е.Ю. Мандрикова))

А – субтест «Аналогии» (тест структуры интеллекта Р. Амтхауэра)

СВ – шкала «Самовыражение» (шкала «Самодетерминация личности» (автор - К. Шелдон))

О – субтест «Обобщение» (тест структуры интеллекта Р. Амтхауэра)

АЗ – субтест «Арифметические задачи» (тест структуры интеллекта Р. Амтхауэра)

КТС – комплекс теоретических субтестов (тест структуры интеллекта Р. Амтхауэра)

КВС – комплекс вербальных субтестов (тест структуры интеллекта Р. Амтхауэра)

КМС – комплекс математических субтестов (тест структуры интеллекта Р. Амтхауэра)

ККС – комплекс конструктивных субтестов (тест структуры интеллекта Р. Амтхауэра)

Таблица 5 – Определение уровня развития интеллектуально-личностного потенциала старшекласников

<b>Имя Ф.</b>	<b>Индекс самодетерминации (Шкала «Самодетерминация личности» (автор - К. Шелдон))</b>	<b>ОСД (Опросник самоорганизации и деятельности (автор - Е.Ю. Мандрикова))</b>	<b>Комплекс вербальных субтестов (Тест структуры интеллекта (автор - Р. Амтхауэр))</b>	<b>Уровень развития интеллектуально-личностного потенциала</b>
1.Никита К.	13,3 (низкий)	85 (низкий)	45 (средний)	Низкий
2.Елизавета С.	10,6 (низкий)	103 (средний)	41(средний)	Средний
3.Шабнан А.	10,6 (низкий)	125 (средний)	60 (высокий)	Средний
4.Фарид А.	14,6 (средний)	116 (средний)	50 (средний)	Средний
5.Андрей Ж.	12 (низкий)	128 (средний)	51 (высокий)	Средний
6.Ольга П.	9 (низкий)	77 (низкий)	50 (средний)	Низкий
7.Дарья П.	13,6 (низкий)	120 (средний)	57 (высокий)	Средний
8.Николай К.	13,6 (низкий)	103(средний)	50 (средний)	Средний
9.Ольга О.	13 (низкий)	78(низкий)	60 (высокий)	Низкий
10.Даша К.	11,3 (низкий)	102 (средний)	52 (средний)	Средний
11.Дарья Г.	9,3 (низкий)	36 (низкий)	40 (средний)	Низкий
12.Семен Р.	12,6 (низкий)	66 (низкий)	52 (высокий)	Низкий
13.Владислав Д.	14,3 (средний)	117 (средний)	54 (высокий)	Средний
14. Егор Л.	11,6 (низкий)	112 (средний)	47 (средний.)	Средний
15.Фарид С.	12,3 (низкий)	118 (средний)	30 (низкий)	Низкий
16.Анастасия Б.	12,6 (низкий)	95 (средний)	50 (средний)	Средний
17. Екатерина А.	13,3 (низкий)	94 (средний)	59 (высокий)	Средний
18. Максим Б	14,6 (средний)	81 (низкий)	31 (низкий)	Низкий
19. Ксения В.	15 (средний)	125 (средний)	54 (высокий)	Средний
20. Денис Г.	13,6 (низкий)	80 (низкий)	37 (низкий)	Низкий
21.Генадий Г.	8 (низкий)	105 (средний)	34 (низкий)	Низкий
22. Юлия Г.	13,3(низкий)	107 (средний)	44 (средний)	Средний
23. Даниил Г.	11,3 (низкий)	63 (низкий)	26 (низкий)	Низкий
24.Светлана Д.	8 (низкий)	114 (средний)	44 (средний)	Низкий
25.Никита Л.	14,6 (средний)	61 (низкий)	46 (средний)	Средний
26. Юлия Л.	10 (низкий)	115 (средний)	45 (средний)	Средний
27. Анастасия П.	12,3 (низкий)	143 (высокий)	35 (низкий)	Низкий
28. Анна П.	10,3 (низкий)	131 (высокий)	40 (средний)	Средний
29. Татьяна Т.	13 (низкий)	107 (средний)	55 (высокий)	Средний
30. Анастасия С.	13 (низкий)	83 (низкий)	35 (низкий)	Низкий
31. Анита С.	12,6 (низкий)	90 (средний)	40 (средний)	Средний
32. Ольга С.	13,6 (низкий)	96 (средний)	47 (средний)	Средний
33. Даниил С.	14,3 (средний)	82 (низкий)	43 (средний)	Средний
34. Владимир Х.	11,3 (низкий)	75 (низкий)	29 (низкий)	Низкий
35. Виктория Я.	14 (средний)	102 (средний)	42 (средний)	Средний
36. Юлия А.	12,6 (средний)	125 (средний)	33 (низкий)	Средний
37. Влад Д.	14,3 (средний)	65 (низкий)	39 (низкий)	Низкий
38. Алена К.	12,6 (низкий)	103 (средний)	36 (низкий)	Низкий
39. Валерия К.	13 (низкий)	89 (средний)	25 (низкий)	Низкий

## Продолжение Таблицы 5

40. Виктория М.	15,3 (средний)	102 (средний)	29 (низкий)	Средний
41. Мария М.	14,6 (средний)	71 (низкий)	38 (низкий)	Низкий
42. Шохита М.	12,3 (низкий)	114 (средний)	20 (низкий)	Низкий
43. Юлия М.	11,6 (низкий)	99 (средний)	33 (низкий)	Низкий
44. Влад М.	13,3 (низкий)	134 (высокий)	54 (высокий)	Средний
45. Светлана Н.	11,3 (низкий)	98 (средний)	37 (низкий)	Низкий
46. Владимир С.	13,3 (низкий)	145 (высокий)	52 (высокий)	Средний
47. Анастасия Т.	13,3 (низкий)	106 (средний)	55 (высокий)	Средний
48. Маржана Т.	12 (низкий)	95 (средний)	23 (низкий)	Низкий
49. Сергей Х.	14,3 (средний.)	81 (низкий)	35 (низкий)	Низкий
50. Илья Ч.	16,6 (средний.)	108 (средний)	36 (низкий)	Средний
51. Артем Ш.	13,6 (низкий)	124 (средний)	28 (низкий)	Низкий
52. Вероника Ш.	14,6 (средний)	97 (средний)	50 (высокий)	Средний
53. Алеся Ш.	13,6 (низкий)	129 (средний)	41 (средний)	Средний

## **Тренинговая программа для развития интеллектуально-личностного потенциала**

### **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

В период юношеского (старшего школьного) возраста необходимо обратить внимание на развитие интеллектуально-личностного потенциала и его особенностей, так как в это время усиливается стремление к самовосприятию, к осознанию своего места в жизни и самого себя как субъекта отношений с окружающими. С этим сопряжено становление самосознания. Достижение зрелости осуществляется во всех сферах и структурных компонентах личности – потребностно-мотивационной, волевой, эмоциональной, достигают максимального развития интеллект, творческие способности.

Поэтому необходимо создать необходимые условия для формирования и развития интеллектуально-личностного потенциала у старшеклассников. Ученики общеобразовательных школ при выходе из школы уже должны иметь сформировавшийся набор качеств, которые будут способствовать личностному и профессиональному становлению.

Данная коррекционная программа будет способствовать формированию интеллектуально-личностного потенциала в старшем школьном возрасте.

**Цель:** создание условий для формирования интеллектуально-личностного потенциала старшеклассников.

**Задачи:**

6. Способствовать развитию интеллектуальных способностей.
7. Способствовать становлению личностной зрелости старшеклассников.
8. Оказывать содействие в развитии навыков группового взаимодействия.

9. Содействовать развитию навыков рефлексии – осознанию своих переживаний, чувств, поступков.

10. Способствовать развитию навыков интернальности – принятия ответственности за свои действия.

**Формы работы:** тренинговые занятия, направленные на развитие интеллектуально-личностного потенциал.

**Оборудования и материалы:** помещение, стулья, ручки, карандаши, фломастеры, краски, листы бумаги, ватманы, мяч, клубок ниток, релаксационная музыка.

**Аудитория:** старшеклассники (учащиеся 10 «А» класса МБОУ «СОШ №2»).

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### Занятие 1

#### Вводное

**Цель занятия:** создание условий для знакомства участников группы с правилами тренинга; создание условий для формирования положительного настроения на дальнейшую групповую работу.

**Задачи занятия:**

1. Познакомиться с участниками группы
2. Обсуждать правила работы в тренинговой группе.
3. Способствовать преодолению эмоционального напряжения в группе между участниками.
4. Способствовать развитию навыков, ассоциирования, составления аналогий.
5. Способствовать развитию умений принимать на себя ответственность.
6. Способствовать формированию навыков рефлексии.

**Оборудование и материалы:** помещение, стулья, листы бумаги А4.

**Время проведения:** 90 мин.

#### Ход занятия

*Ритуал приветствия.* Встать в круг. Положить руки друг другу на плечи. Приветливо посмотреть друг на друга и поздороваться.

#### **Упражнение 1. «Знакомство»**

*Цель:* знакомство участников, рассказ о себе.

*Оборудование и материалы:* помещение, стулья.

*Время проведения:* 7 – 10 мин.

Каждый по очереди (по кругу, по часовой стрелке) будет называть свое имя, а также одно из своих реальных хобби, увлечений и одно желаемое хобби, то, которое вы хотели бы иметь, но которое пока по той или иной причине не осуществилось. Тот, кто будет представляться вторым, прежде чем рассказать о себе, повторит сказанное первым. Начиная с третьего, все

будут повторять то, что расскажут о себе два предыдущих человека. Итак: имя, хобби реальное и хобби желаемое...

## **Упражнение 2. «Правила работы в группе»**

*Цель:* создание условий для знакомства участников тренинга с правилами работы в тренинговой группе.

*Оборудование и материалы:* помещение, стулья.

*Время проведения:* 7 – 10 мин.

Ведущий. Для того чтобы нам было комфортно и удобно работать в этой группе, чтобы наша работа плодотворно существовала, необходимо выработать общие правила (предлагаются и обсуждаются «золотые правила группы»).

Золотые правила общения:

1. *«Здесь и сейчас».* Главным является то, что происходит сейчас, какие чувства каждый раз из участников испытывает в данный момент, так как только через актуальные переживания и через групповой опыт человека может познать себя.

2. *«Искренность в общении».* Говорим только то, что чувствуем и думаем, только правду.

3. *«Стоп».* Каждый имеет право сказать: «У меня есть чувство, но я не хочу о нем говорить, мне больно».

4. *«Я – высказывания».* Высказываться только от своего имени.

5. *«Конфиденциальность».* Информация не выносится за пределы группы.

6. *«Инициатива».* На занятиях мы не замыкаемся в себе, принимаем активное участие в обсуждении проблемы.

7. *«Недопустимость непосредственных оценок человека».* При обсуждении происходящего в группе мы оцениваем не участника, а только его действия и поведение. Мы не используем высказывания типа: «Ты мне не нравишься», а говорим: «Мне не нравится твоя манера общения».

8. *«Активное участие в происходящем».* Это норма поведения, согласно которой мы все время, каждую минуту, активно участвуем в работе группы: внимательно смотрим и слушаем, прислушиваемся к себе, пытаемся почувствовать партнера и группу в целом. Мы не замыкаемся в себе, даже если узнали о себе что-то не очень приятное.

9. *«Уважение к говорящему».* Когда высказывается кто-либо из членов группы, мы его внимательно слушаем, даем человеку возможность сказать то, что он хочет. Мы помогаем говорящему, всем своим видом показывая, что мы слушаем его, что мы рады за него, что нам интересны его мнение, его внутренний мир. Мы не перебиваем человека и молчим до тех пор, пока он не закончит говорить. И лишь после этого мы задаем свои вопросы, благодарим его или спорим с ним.

### **Упражнение 3. «Если бы я был ...»**

*Цель:* снятие эмоционального напряжения в группе.

*Оборудование и материалы:* помещение, стулья, теннисный мячик (игрушка).

*Время проведения:* 7 – 10 мин.

Придумать ответ на вопрос "Если бы я был ..., то ..." (ребенком, едой, погодой и т.д.), при этом передавая игрушку по кругу.

### **Упражнение 4. «Ассоциации»**

*Цель:* создание условий для развития интеллектуального потенциала с помощью ассоциаций.

*Оборудование и материалы:* помещение, стулья.

*Время проведения:* 15 - 20 мин.

Водящий выходит за дверь. Оставшиеся в комнате договариваются между собой, кого из присутствующих участников тренинга они «задумывают». Водящий входит и начинает спрашивать: «Если бы этот человек был деревом, то каким?» Тот, к кому он обратился, отвечает ему, высказывая свое мнение. Вопросы могут быть самыми разными. Единственное условие состоит в том, что они должны задаваться

опосредованно, в описательной форме: «Если бы этот человек был домом (картиной, погодой, цветком, едой, видом транспорта и т. п.)...»

Когда у водящего возникает ощущение, что он знает, кого загадали, он называет его. Можно угадывать до трех раз. Затем выходит следующий водящий и т.д.

В том случае, когда ведущий становится водящим (по желанию группы), он может получить обратную связь дополнительно о манере вести психотренинг, об удовлетворенности занятиями членами группы.

### **Упражнение 5. «Аналогия не доказательство»**

*Цель:* создание условий для развития интеллектуального потенциала с помощью нахождения аналогий в несвязанных вещах.

*Оборудование и материалы:* помещение, стулья, листы бумаги А4.

*Время проведения:* 15 - 20 мин.

Ведущий раздает участникам по три чистые карточки (желательно из плотной бумаги, картона). На карточках участники должны написать три понятия (из одного или нескольких слов). На первой карточке надо написать что-то, что можно увидеть и потрогать. На второй карточке - то, о чем можно прочитать в газете или на новостном сайте. На третьей карточке - то, что можно использовать в своей работе или учебе. Эти понятия могут быть или какими-то предметами, или какими-то явлениями.

Участники втайне от других пишут свои понятия на карточках. После того, как все закончат придумывать и писать, ведущий собирает карточки и перемешивает их все вместе.

Далее он случайным образом вытягивает по две карточки и оглашает их содержание. Задача участников - найти все возможные аналогии между этими двумя понятиями, установить, в чем они похожи.

Упражнение в целом проводится в режиме мозгового штурма, то есть с минимумом критики. Однако, если какая-то аналогия слишком грубая, натянутая или даже неприличная, то ведущий может дать такой аналогии негативную оценку.

В конце можно провести небольшое обсуждение:

- какие аналогии показались самыми забавными?
- можно ли как-то разбить аналогии по видам?

### **Упражнение 6. «Паровозик»**

*Цель:* создание условий для развития способности принимать на себя ответственность, выражать заботу, осознания чувства зависимости.

*Оборудование и материалы:* помещение, музыка.

*Время проведения:* 12-15 мин.

Участники под музыку встают друг за другом в паровозик. Первый человек — «паровозик», все остальные — «вагоны». У «вагонов» глаза при движении закрыты. «Паровоз» отвечает за движение состава, чтобы вагончикам было комфортно путешествовать. Каждому нужно побывать в обеих ролях.

### **Рефлексия занятия**

*Цель:* получение обратной связи.

*Оборудование и материалы:* помещение, стулья.

*Время проведения:* 5 – 7 мин.

Каждый участник высказывает свое мнение о прошедшем занятии, высказывает пожелания и рекомендации.

## **Занятие 2**

### **Каков я на самом деле?**

*Цель:* создание условий для закрепления тренингового стиля общения, установление контакта со старшеклассниками и создание положительной мотивации к предстоящим занятиям.

*Задачи занятия:*

1. Способствовать преодолению эмоционального напряжения.
2. Создавать условия для формирования согласованности внутригруппового взаимодействия.

3. Закреплять навыки самоанализа, способствовать более глубокому самораскрытию, которое ведет к изменению себя.

4. Повышать интеллектуальный уровень за счёт развития комбинаторных способностей.

5. Способствовать формированию навыков рефлексии.

*Оборудование и материалы:* помещение, стулья.

*Время проведения:* 90 мин.

#### Ход занятия

#### **Упражнение 1. «Нетрадиционное приветствие»**

*Цель:* приветствие участников группы, создание положительной рабочей атмосферы.

*Оборудования и материалы:* помещение, стулья.

*Время проведения:* 3-5 мин.

Участникам предлагается по кругу поздороваться друг с другом любым нетрадиционным способом приветствия (похлопать по плечу, похлопать в ладони и т.д.) при этом называть по имени участника сидящего рядом справа.

#### **Упражнение 2. «Поменяйтесь местами те, кто...»**

*Цель:* создание условий для снятия эмоционального напряжения в группе.

*Оборудование и материалы:* помещение, стулья.

*Время проведения:* 7 – 10 мин.

Стоящий в центре круга участник предлагает поменяться местами (пересесть) всем тем, кто обладает каким-то умением. Это умение он называет (Например, умение водить машину).

#### **Упражнение 3. «Коллективный счет»**

*Цель:* создание условий для повышения уровня согласованности внутригруппового взаимодействия.

*Оборудование:* помещение.

*Время проведения:* 10 минут.

Участники стоят в кругу, опустив головы вниз и, естественно, не глядя друг на друга. Задача группы – называть по порядку числа натурального ряда, стараясь добраться до самого большого, не совершив ошибок. При этом должны выполняться три условия: во-первых, никто не знает, кто начнет счет и кто назовет следующее число (запрещается договариваться друг с другом вербально или невербально); во-вторых, нельзя одному и тому же участнику называть два числа подряд; в-третьих, если нужное число будет названо вслух двумя или более игроками, ведущий требует снова начинать с единицы. Общей целью группы становится ежедневное увеличение достигнутого числа при уменьшении количества попыток. Ведущий повторяет участникам, что они должны уметь прислушиваться к себе, ловить настрой других, чтобы понять, нужно ли ему в данный момент промолчать или пришла пора озвучить число.

#### **Упражнение 4. «Какой я человек?»**

*Цель:* создание условий для развития навыков самоанализа.

*Оборудование:* помещение, стулья, листы бумаги, ручки.

*Время проведения:* 10 – 15 минут.

Человек часто задает вопросы, но в основном другим. Эти вопросы о чем угодно, только не о себе самом. Возьмите лист бумаги и ответьте на предлагаемые вопросы.

1. Мой жизненный путь: каковы мои основные успехи и неудачи?
2. Влияние семьи: как на меня влияют мои родители, братья и сестры, близкие?

Ваши ответы должны быть предельно откровенными, так как, кроме вас, их никто не увидит. Только с вашего разрешения с этими ответами ознакомлюсь я. В конце занятий у вас накопится больше десяти ответов на этот простой и одновременно такой сложный вопрос: «Какой я человек?» И эти ответы помогут вам лучше разобраться в себе.

#### **Упражнение 5. «Люди как молекулы»**

Цель: создание условий для повышения интеллектуального уровня за счёт развития комбинаторных способностей.

Оборудование: помещение, стулья, листы бумаги, ручки, таблицы с характеристиками элементов.

Время проведения: 20 – 25 минут.

Основная идея упражнения - научиться представлять людей в виде некоторых психологических молекул, а также попробовать представить, что было бы если люди как химические вещества реагировали друг с другом.

Для начала составьте забавную таблицу химических элементов. Элементы и связанные с ними личностные (и вообще личные) качества вы можете подобрать полностью свои. Ниже приведён лишь пример такой забавной таблицы.

H (водород)	Легкомысленный
Cl (хлор)	Серьёзный
O (кислород)	Активный
N (азот)	Инертный
C (углерод)	Умный
S (сера)	Глупый
He (гелий)	Весёлый
As (мышьяк)	Ядовитый
Br (бром)	Счастливый
Sb (сурьма)	Несчастный
Fe (железо)	Трудолюбивый
Pb (свинец)	Ленивый
Au (золото)	Богатый
Cu (медь)	Бедный

Попробуйте по отношению к своим знакомым составить их личную формулу. В этой формуле, конечно, присутствие всех химических элементов не обязательно, можно обойтись двумя - тремя. Можно, чтобы формула была непохожа на известные в химии. У вас получится примерно следующее:

H<sub>2</sub>O - очень легкомысленный и активный человек,

Cl<sub>2</sub> - до безобразия серьёзный человек,

AsPb - злой тунеядец,

AuSb - богатый и несчастный,

Fe<sub>2</sub>O - очень трудолюбивый и активный.

А теперь представьте, что между двумя людьми-молекулами произошла химическая реакция: они обменялись своими атомами-элементами. Как это может произойти? Что за личности получатся в итоге? Попробуйте представить себе новых людей. Дайте им имена, фамилии и прочую "легенду". Представьте, что эти новые люди ещё с кем-то вступили в химическую реакцию. Что получилось в итоге? Так играйте до тех пор, пока окончательно не запутаетесь.

### **Упражнение 6. «Связующая нить»**

*Цель:* создание условий для сплочения группы, снятия эмоционального напряжения во взаимодействии между собой.

*Оборудование и материалы:* помещение, стулья, клубок ниток.

*Время проведения:* 10-15 мин.

Участники выстраиваются во внутренний и внешний круги лицом друг к другу. В течение 1 мин, обращая друг к другу со словами: «Я рад видеть тебя здесь, потому что...» высказывают свои мысли. По команде меняют партнера и уже начинают говорить со слов: «Я хочу предложить тебе...», снова меняются местами и говорят: «Я хочу пожелать тебе...». В момент высказывания одного из участников пары держатся за руки и смотрят в глаза друг другу. Упражнение заканчивается общим кругом. Далее ведущий, держа в руках клубок, называет себя и передает клубок соседу, оставляя конец ниточки у себя в руках, тот — следующему, и так далее, пока клубок не

вернется к ведущему. Когда клубок — в руках у ведущего, все оказываются «связаны» одной нитью. Ведущий: Слегка потяните за ниточку и почувствуйте, что мы — это единое целое в этом мире.

Рефлексия: участники по кругу высказывают свои чувства, характеризуют настроение, говорят о том, что понравилось, что нет.

### **Рефлексия занятия**

*Цель:* получение обратной связи.

*Оборудование и материалы:* помещение, стулья.

*Время проведения:* 5 – 7 мин.

Каждый участник высказывает свое мнение о прошедшем занятии, высказывает пожелания и рекомендации.

## **Занятие 3**

### **Точка опоры**

*Цель занятия:* создание условий для раскрытия своих сильных сторон; оказания психологической поддержки с помощью медитации; актуализации личностных ресурсов участников занятий.

*Задачи занятия:*

1. Создавать положительную атмосферу в группе.
2. Оказывать помощь старшеклассникам в определении своих жизненных приоритетов.
3. Способствовать определению сильных сторон своей личности.
4. Оказывать психологическую помощь с помощью медитации.
5. Способствовать актуализации личностных ресурсов участников занятий.

*Оборудование и материалы:* помещение, стулья, листы бумаги, ручки, карандаши, релаксационная музыка.

*Время проведения:* 90 мин.

Ход занятия

### **Упражнение 1. «Нетрадиционное приветствие»**

*Цель:* приветствие участников группы, создание положительной рабочей атмосферы.

*Оборудования и материалы:* помещение, стулья.

*Время проведения:* 5 – 7 мин.

Участникам предлагается по кругу поздороваться друг с другом любым нетрадиционным способом приветствия (похлопать по плечу, похлопать в ладони и т.д.) при этом называть по имени участника сидящего рядом справа.

### **Упражнение 2. «Чего вы хотите достичь?»**

*Цель:* содействие в расстановке жизненных приоритетов.

*Оборудования и материалы:* помещение, стулья, листы бумаги, ручки.

*Время проведения:* 15 – 20 мин.

— Запишите все, чего вы хотели бы достичь. Пусть вас не волнует порядок записи, доступность желаемого или его важность. Если вы хотите быть счастливым, что вам для этого необходимо? Это список того, что вы хотите иметь, чем заниматься, кем быть (например, врачом).

Закончив список, включите в него то, что у вас уже есть и что вы хотели бы сохранить. Если вы не хотите потерять что-либо в жизни, то сохранение этого потребует определенного времени.

Распределите все желания на три категории:

А — очень, очень важные для вас;

Б — очень важные;

В — просто важные.

Если желание недостаточно важно, чтобы войти даже в категорию В, вычеркните его.

Обсуждение: Как вы себя чувствуете? Что вы об этом думаете? Что вы почувствуете, когда все это станет безраздельно вашим?

### **Упражнение 3. «Точка опоры»**

*Цель:* создание условий для определения сильных сторон своей личности.

*Оборудования и материалы:* помещение, стулья.

*Время проведения:* 20 – 25 мин.

— У каждого из нас есть сильные стороны, т. е. то, что мы ценим, принимаем и любим в себе, что дает нам чувство внутренней свободы и уверенности в своих силах. Назовем все это точкой опоры, ведь, действительно, именно эти качества помогают нам в трудную минуту.

Давайте договоримся «не брать в кавычки» свои слова, не отказываться внутренне от них. Не умаляйте свои достоинства, т. е. говорите прямо, уверенно, без всяких «но...», «если...», «может быть...» и т. п. Вам дается на это 2 минуты. Даже если вы закончите свою речь раньше, оставшееся время все равно принадлежит вам. Слушатели могут только уточнять детали или просить разъяснения, но не имеют права высказываться. Может быть, значительная часть вашего времени пройдет в молчании. Вы не обязаны объяснять, почему считаете те или иные свои качества точкой опоры, сильной стороной. Достаточно того, что вы сами в этом уверены.

#### **Упражнение 4. «Отличается тем, что ...»**

*Цель:* создание условий для развития вербального интеллекта.

*Оборудования и материалы:* помещение, стулья.

*Время проведения:* 15 мин.

Необходимо придумать любому предмету те характеристики, которыми не обладает предмет. Например, посмотрите на окно и скажите, "я придумал окно, которое отличается тем что..", или «Я придумал способ сократить количество поездок во время работы он будет отличаться от уже существующих способов тем что: меня возят, живу на работе, моя квартира рядом с работой.»

#### **Упражнение 5. «Сильные стороны»**

*Цель:* снятие эмоционального напряжения, расслабление.

*Оборудования и материалы:* помещение, стулья, релаксационная музыка.

*Время проведения:* 20 мин.

Для определения собственных сильных сторон, возможностей их конструктивного использования, для осознания своей системы ценностей большую помощь может оказать совместная работа с другими людьми, возможность поделиться с ними своими мыслями и чувствами.

Все встают в круг в центре комнаты, поближе друг к другу.

— Закройте глаза... Пусть теперь каждый возьмет в правую руку руку соседа... подержит его руку в своей; постарайтесь, не открывая глаз, сосредоточиться на звуках вокруг вас, пусть каждый сосредоточит свое внимание только на том, что слышит, что бы это ни было, пусть каждый некоторое время послушает и постарается узнать звуки, которые до него доносятся... а теперь, не открывая глаз, сконцентрируйте свое внимание на ладонях соседей справа и слева, ладонях, которых вы касаетесь... постарайтесь понять, какая ладонь теплее, какая холоднее, и запомните, была ли это ладонь соседа справа или слева (30 секунд)... А теперь по-прежнему с закрытыми глазами разнимите руки и сосредоточьтесь каждый на своем дыхании: почувствуйте, как воздух входит и выходит через нос и рот, как движутся грудная клетка и живот при каждом вдохе и выдохе.

...А теперь представьте, что в самом центре вашего существа есть маленькая частица, очень спокойная и счастливая. Не затронутая всеми страхами и заботами о будущем, пребывает она там в полнейшей гармонии, в мире и счастье. До нее нельзя добраться, к ней нельзя прикоснуться. Если вы пожелаете, ее можно представить в виде некоего образа — язычка пламени, драгоценного камня или озера с гладкой и спокойной поверхностью. Преисполненная глубокой умиротворенностью и радостью, спокойствием, она, эта драгоценная частица, находится в полной безопасности. Она там — глубоко в нас. Представьте теперь, что это пламя, этот драгоценный камень или озеро, находящиеся глубоко, в самом центре, в самом ядре вас, — вы сами. Постарайтесь вложить это ощущение в ладонь стоящих справа и слева от вас... Откройте глаза.

**Рефлексия занятия**

*Цель:* получение обратной связи.

*Оборудование и материалы:* помещение, стулья.

*Время проведения:* 5 – 7 мин.

Каждый участник высказывает свое мнение о прошедшем занятии, высказывает пожелания и рекомендации.

## **Занятие 4**

### **Чувство собственного достоинства**

*Цель занятия:* создание условий для самораскрытия, познания себя при помощи группы.

#### ***Задачи занятия:***

1. Создавать положительную рабочую атмосферу в группе.
2. Способствовать закреплению понятия чувства собственного достоинства.
3. Способствовать развитию интеллектуальных способностей.
4. Способствовать закреплению способности идти на уступки.

*Оборудование и материалы:* помещение, стулья, листы бумаги, ручки, карандаши, релаксационная музыка.

*Время проведения:* 90 мин.

#### **Ход занятия**

#### **Упражнение 1. «Нетрадиционное приветствие»**

*Цель:* приветствие участников группы, создание положительной рабочей атмосферы.

*Оборудования и материалы:* помещение, стулья.

*Время проведения:* 3-5 мин.

Участникам предлагается по кругу поздороваться друг с другом любым нетрадиционным способом приветствия (похлопать по плечу, похлопать в ладони и т.д.) при этом называть по имени участника сидящего рядом справа.

#### **Упражнение 2. «Пожелания»**

*Цель:* создание положительной атмосферы, снятие эмоционального напряжения.

*Оборудования и материалы:* помещение, стулья.

*Время проведения:* 10 мин.

Все садятся в круг. Первый участник встанет, подойдет к любому, поздоровается с ним, и выскажет ему пожелание на сегодняшний день. Тот, к кому подошел первый участник, в свою очередь подойдет к следующему и т. д. до тех пор, пока каждый из нас не получит пожелание на день.

### **Упражнение 3. «Скульптура»**

*Цель:* создание условий для развития чувства собственного достоинства.

*Оборудования и материалы:* помещение, стулья.

*Время проведения:* 20 мин.

Группа делится на две части. Одна должна «вылепить» скульптуру человека с чувством собственного достоинства, другая — человека без чувства собственного достоинства. Фигура «лепится» из одного из участников, которому все участники группы придают необходимую позу, «создают» ему мимику. Каждая подгруппа выбирает «экскурсовода», который будет описывать скульптуру, рассказывать, что и как она выражает. «Экскурсанты» (члены второй подгруппы) могут соглашаться или не соглашаться, вносить свои коррективы.

### **Упражнение 4. «Антивремя»**

*Цель:* создание условий для развития интеллектуального потенциала.

*Оборудования и материалы:* помещение, стулья.

*Время проведения:* 20 мин.

Каждому из участников предлагается тема для небольшого рассказа. К примеру: «Театр», «Магазин», «Путешествие за город». Получивший тему должен раскрыть ее, описывая все относящиеся к ней события «задом наперед» — как если бы в обратную сторону прокручивалась кинолента.

### **Упражнение 5. «Уступки»**

*Цель:* содействие в закреплении навыков межличностных коммуникаций.

*Оборудования и материалы:* помещение, стулья.

*Время проведения:* 20 мин.

— Известно, что, отдавая другим, человек при этом больше получает, хотя с первого взгляда это не так уж очевидно. Любой широкий жест во имя других остается в памяти надолго. Тем не менее, в каждом человеке есть собственническое начало, которое сдерживает благотворительные порывы. Давайте попробуем противопоставить эти два начала.

Пожалуйста, разделитесь на пары. Теперь я предлагаю обсудить ваши сокровенные мечты. Ведь у каждого есть своя мечта, далекая, близкая, реальная или неосуществимая. Поделитесь своими мечтами друг с другом... А затем поразмышляем вслух: чем каждый из вас смог бы помочь в осуществлении заветной мечты. Что бы вы могли друг другу уступить, подарить, отдать? Просто так, от чистого сердца! Иногда бывает существенно помочь даже хорошим советом. Попробуйте поговорить на эту тему. Чувствовали ли вы иногда, что дарить подарки приятней, чем получать их? Поделитесь своими впечатлениями.

### **Упражнение 6. «Хлопки по кругу»**

*Цель:* создание условий для эмоциональной мобилизации группы, сплочения группы.

*Оборудование и материалы:* помещение, стулья.

*Время проведения:* 7 – 10 мин.

По сигналу ведущего, сидящие в кругу участники хлопают по очереди 2 раза подряд. Услышав один хлопок ведущего, хлопки начинаются в противоположную сторону (ведущий меняется).

### **Рефлексия занятия**

*Цель:* получение обратной связи.

*Оборудование и материалы:* помещение, стулья.

*Время проведения:* 5 – 7 мин.

Каждый участник высказывает свое мнение о прошедшем занятии, высказывает пожелания и рекомендации.

## **Занятие 5**

### **Мои права и права других людей**

**Цель занятия:** создание условий для закрепления уверенного поведения, благодаря осознанию своих прав и прав других людей для эффективного межличностного взаимодействия.

**Задачи занятия:**

1. Создавать положительную атмосферу в группе.
2. Способствовать осознанию своей индивидуальности.
3. Способствовать развитию критического и аналитического мышления.
4. Способствовать принятию себя и окружающих участниками тренинга.

**Время проведения:** 90 мин.

#### **Ход занятия**

#### **Упражнение 1. «Нетрадиционное приветствие»**

**Цель:** приветствие участников группы, создание положительной рабочей атмосферы.

**Оборудования и материалы:** помещение, стулья.

**Время проведения:** 3-5 мин.

Участникам предлагается по кругу поздороваться друг с другом любым нетрадиционным способом приветствия (похлопать по плечу, похлопать в ладони и т.д.) при этом называть по имени участника сидящего рядом справа.

#### **Упражнение 2. «Атомы»**

**Цель:** создание положительной рабочей атмосферы.

**Оборудования и материалы:** помещение.

**Время проведения:** 10 мин.

Дети стоят в кругу.

— Представим себе, что все мы — атомы (согнуть руки в локтях и прижать кисти к плечам). Атомы постоянно двигаются и время от времени объединяются в молекулы. Число атомов в молекуле может быть разным, оно будет определяться тем, какое число я назову. Мы все сейчас начнем быстро двигаться по этой комнате, и время от времени я буду говорить какое-то число, например три. И тогда атомы должны объединиться в молекулы по три атома в каждой.

### **Упражнение 3. «Мой герб»**

*Цель:* создание условий для осознания своей индивидуальности.

*Оборудования и материалы:* помещение, листы бумага, карандаши, фломастеры.

*Время проведения:* 15 мин.

— Был в старину обычай изображать на воротах замка, на щите рыцаря родовой герб и девиз, т. е. краткое изречение, выражающее руководящую идею или цель деятельности владельца. Мы не будем писать девиз, а нарисуем герб. Каждый из вас должен изобразить свой герб, который отражает ваше жизненное кредо, отношение к себе и миру в целом. На рисование герба отводится 7 минут. Не смущайтесь, если вы не умеете рисовать, начинайте и у вас обязательно получится. После завершения рисунков мы организуем их выставку.

Каждый ваш рисунок получит свой номер. Рисунки будут разложены так, чтобы их было видно, и все будут ходить, смотреть на них, пытаясь угадать, чей это герб. Свои догадки нужно фиксировать на бумаге, записывая номер герба и имя участника, которому, по вашему мнению, принадлежит герб. Затем мы соберемся в круг и обменяемся мнениями. Даже подведем итог, определив самого проницательного участника, а именно того, кто правильно назвал больше всех авторов гербов.

### **Упражнение 4. «Законы»**

*Цель:* создание условий для раскрытия интеллектуальных способностей, развития критического и аналитического мышления.

*Оборудования и материалы:* помещение, листы бумага, карандаши, фломастеры.

*Время проведения:* 25 мин.

Закон, неважно какой, научный или социальный - фактически есть ограничение хода вещей. Вот есть первый закон Ньютона - тела могут двигаться так и только так, а не иначе. Есть Уголовный кодекс - и подавляющее большинство людей старается соблюдать его, не выходить за дозволенные рамки.

Суть этого упражнения заключается в том, что участникам предлагается перенести какие-то законы из сферы естественнонаучной в социальную. И наоборот. То есть, от участников требуется придумать какой-то новый закон, опираясь на аналогичный из другой области науки.

Ведущий отмечает, что придумать этот закон можно и на полном серьёзе, и в шуточной манере. Он приводит примеры:

- Вот есть закон сохранения энергии. У людей этот закон тоже действует: когда одни люди на планете спят, то другие не спят. Одни встают - другие ложатся. Следовательно, количество спящих людей всегда одинаково.

- Вот есть в Уголовном кодексе статья про мошенничество. А в мире молекул этот закон тоже действует. Ни один атом не имеет права притвориться другим атомом. Если и притворяется, то его ждёт за это наказание.

### **Упражнение 5. Притча «Ворона и павлин» (Носсрата Пезешкеяна)**

*Цель:* создание условий для развития толерантности.

*Оборудования и материалы:* помещение.

*Время проведения:* 15 мин.

В парке дворца на ветку апельсинового дерева села черная ворона. По ухоженному газону гордо расхаживал павлин. Ворона прокаркала: «Кто помог такой нелепой птице появиться в нашем парке? С каким самомнением она выступает, будто это султан собственной персоной! Взгляните только,

какие у нее безобразные ноги, а ее оперение — что за отвратительный синий цвет. Такой цвет я бы никогда не стала носить. Свой хвост она тащит за собой, будто лисица». Ворона замолчала, выжидая. Павлин помолчал какое-то время, а потом ответил, грустно улыбаясь: «Думаю, что в твоих словах нет правды. То плохое, что ты обо мне говоришь, объясняется недоразумением. Ты говоришь, что я гордец, потому что хожу с высоко поднятой головой, так что перья на плечах у меня поднимаются дыбом, а двойной подбородок портит мне шею. На самом же деле, я — все что угодно, только не гордец. Я прекрасно знаю все, что уродливо во мне, знаю, что ноги кожисты и в морщинах. Как раз это больше всего и огорчает меня, потому-то я и поднимаю так высоко голову, чтобы не видеть своих безобразных ног. Ты видишь только то, что у меня некрасиво, и закрываешь глаза на мои достоинства и мою красоту. Разве тебе это не пришло в голову? То, что ты называешь безобразным, как раз больше всего нравится людям...»

Обсуждение...

### **Упражнение 6. Игровая разминка «Надувная кукла»**

*Цель:* преодоление чувства скованности и напряженности, тренировка мышечного расслабления.

*Оборудование и материалы:* помещение, стулья.

*Время проведения:* 10 мин.

Ведущий играет роль «насоса». Участники группы вначале расслабленно сидят на стульях, голова опущена, руки вяло висят вдоль тела. С каждым движением «насоса» «резиновые куклы» начинают «надуваться»: участники распрямляются, поднимают голову, напрягают руки и, в конце концов, встают в полный рост, раскинув руки и расставив ноги. Через несколько секунд ведущий «выдергивает пробку», и игроки с шипением расслабляются и постепенно опускаются на корточки. Игра повторяется 2—3 раза.

### **Рефлексия занятия**

*Цель:* получение обратной связи.

*Оборудование и материалы:* помещение, стулья.

*Время проведения:* 5 – 7 мин.

Каждый участник высказывает свое мнение о прошедшем занятии, высказывает пожелания и рекомендации.

## **Занятие 6**

### **Я в своих глазах и в глазах других людей**

**Цель занятия:** создание условий для развития рефлексии, самораскрытия, самопознания, прояснения Я-концепции, раскрытия важных качеств для эффективного межличностного общения.

**Задачи занятия:**

1. Способствовать развитию процесса рефлексии.
2. Способствовать самораскрытию, самопознанию, прояснению Я – концепции.
3. Создавать условия для эффективного межличностного взаимодействия.

**Время проведения:** 90 мин.

#### **Ход занятия**

#### **Упражнение 1. «Нетрадиционное приветствие»**

**Цель:** приветствие участников группы, создание положительной рабочей атмосферы.

*Оборудования и материалы:* помещение, стулья.

*Время проведения:* 3-5 мин.

Участникам предлагается по кругу поздороваться друг с другом любым нетрадиционным способом приветствия (похлопать по плечу, похлопать в ладони и т.д.) при этом называть по имени участника сидящего рядом справа.

#### **Упражнение 2. «Подарок»**

**Цель:** снятие эмоционального напряжения, создание положительной рабочей атмосферы.

*Оборудование и материалы:* помещение.

*Время проведения:* 15 мин.

Каждый по очереди делает подарок своему соседу слева (по часовой стрелке). Подарок надо сделать («вручить») молча (невербально), но так, чтобы ваш сосед понял, что вы ему дарите. Тот, кто получает подарок, должен постараться понять, что ему дарят. Пока все не получают подарки, говорить ничего не надо. Все делаем молча.

### **Упражнение 3. «Части моего Я»**

*Цель:* создание условий для осознания своего поведения в разных ситуациях.

*Оборудование и материалы:* бумага, наборы цветных карандашей (6 цветов).

*Время проведения:* 15 минут.

Психолог предлагает участникам вспомнить, какими они бывают в разных ситуациях в зависимости от обстоятельств (порой действуют так непохоже на себя самих, как будто они другие люди), как они, случается, ведут внутренний диалог, и попытаться нарисовать эти разные части своего «Я». Это можно сделать так, как получится, быть может, символически.

После выполнения задания участники и ведущий по очереди показывают свои рисунки группе и объясняют, что на них изображено.

Участники обмениваются впечатлениями о том, трудно ли было выполнить задание, трудно ли рассказать, что изобразили.

### **Упражнение 4. «Привычки»**

*Цель:* создание условий для осознания своих привычек, стереотипов, принципов.

*Оборудование и материалы:* помещение, стулья.

*Время проведения:* 15 минут.

Ведущий: «Посмотрите на своего соседа слева. Вспомните все, что вы знаете о нем, то, что он говорил, как вел себя, действовал в различных ситуациях нашей совместной работы и после этого по очереди расскажите о

том, проявление какого стереотипа, привычки, идеи, которой привержен ваш сосед, вы заметили в его поведении».

### **Упражнение 6. «Необычное использование»**

*Цель:* создание условий для развития личностного потенциала с помощью нахождения способов необычного использования предметов.

*Оборудование и материалы:* помещение.

*Время проведения:* 15 минут.

Ведущий: «Сейчас я начну предстоящую нам работу, брошу кому-то мяч и назову при этом любой предмет. Тот, кому достанется мяч, должен будет назвать три нестандартных способа использования этого предмета. Сразу договоримся, что не будем прибегать к универсальным способам использования большинства предметов: почти любой предмет можно нарисовать, потрогать, понюхать, многие предметы можно подарить.

Итак, тот, кому я брошу мяч, назовет три нетрадиционных способа доставшегося ему предмета и затем бросит мяч следующему, назвав другой предмет. Будем внимательны и постараемся сделать так, чтобы мяч побывал у каждого».

### **Упражнение 7. «Водопад»**

*Цель:* снятие напряжения, расслабление.

*Оборудование и материалы:* помещение, релаксационная музыка.

*Время проведения:* 20 минут.

Психолог включает спокойную расслабляющую музыку и говорит:

«Сядьте поудобнее и закройте глаза. 2-3 раза глубоко вдохните и выдохните. Представьте себе, что вы стоите возле водопада. Но это не совсем обычный водопад. Вместо воды в нем падает вниз мягкий белый свет. Теперь представьте себя под этим водопадом и почувствуйте, как этот прекрасный белый свет струится по вашей голове. Вы чувствуете, как расслабляется ваш лоб, затем рот, как расслабляются мышцы шеи... Белый свет течет по вашим плечам, затылку и помогает им стать мягкими и расслабленными. Белый свет стекает с вашей спины, и вы замечаете, как и в спине исчезает напряжение, и

она тоже становится мягкой и расслабленной. А свет течет по вашей груди, по животу. Вы чувствуете, как они расслабляются и вы сами собой, без всякого усилия, можете глубже вдыхать и выдыхать. Это позволяет вам ощущать себя очень расслабленно и приятно. Пусть свет течет также по вашим рукам, по ладоням, по пальцам. Вы замечаете, как руки и ладони становятся все мягче и расслабленнее. Свет течет и по ногам, спускается к вашим ступням. Вы чувствуете, что и они расслабляются и становятся мягкими. Этот удивительный водопад из белого света обтекает все ваше тело. Вы чувствуете себя совершенно спокойно и безмятежно, и с каждым вдохом и выдохом вы все глубже расслабляетесь и наполняетесь свежими силами... (30 секунд). Теперь поблагодарите этот водопад света за то, что он вас так чудесно расслабил... Немного потянитесь, выпрямитесь и откройте глаза».

#### **Рефлексия занятия**

*Цель:* получение обратной связи.

*Оборудование и материалы:* помещение, стулья.

*Время проведения:* 5 – 7 мин.

Каждый участник высказывает свое мнение о прошедшем занятии, высказывает пожелания и рекомендации.

### **Занятие 7**

#### **Как справиться с плохим настроением**

*Цель занятия:* создание условий для самораскрытия, обучения способам преодоления чувства тревоги.

#### *Задачи занятия:*

1. Создавать благоприятную эмоциональную обстановку в группе.
2. Создавать условия для преодоления барьеров, мешающих полноценному самовыражению.
3. Способствовать формированию способов преодоления чувства тревоги.

**Время проведения:** 90 мин.

Ход занятия

### **Упражнение 1. «Нетрадиционное приветствие»**

*Цель:* приветствие участников группы, создание положительной рабочей атмосферы.

*Оборудования и материалы:* помещение, стулья.

*Время проведения:* 3-5 мин.

Участникам предлагается по кругу поздороваться друг с другом любым нетрадиционным способом приветствия (похлопать по плечу, похлопать в ладони и т.д.) при этом называть по имени участника сидящего рядом справа.

### **Упражнение 2. «Какого я цвета?»**

*Цель:* определение эмоционального состояния участников тренинга.

*Оборудования и материалы:* помещение, стулья.

*Время проведения:* 15 минут.

Участники группы образуют круг.

— Я предлагаю начать сегодняшний день с того, что каждый из нас, подумав некоторое время, скажет, какого он (или она) сейчас цвета. При этом речь идет не о цвете вашей одежды, а об отражении в цвете вашего состояния... Теперь расскажите, пожалуйста, о том, как изменялось ваше состояние, настроение в течение утренних часов с момента, как вы проснулись, и до того, как вы пришли сюда, — и с чем были связаны эти изменения. В заключение своего рассказа охарактеризуйте то состояние, в котором вы находитесь сейчас, и поясните, почему вы выбрали для его обозначения именно тот цвет, который вы назвали.

### **Упражнение 3. «Пять стульев»**

*Цель:* содействие участникам тренинга определиться способов управления эмоциями.

*Оборудования и материалы:* помещение, листы с описанием уровней владения эмоциями.

*Время проведения:* 15 минут.

Перед вами — пять стульев, на каждом из которых лежит листок с описанием определенного уровня владения эмоциями. Эти пять стульев - пять ваших выборов.

Первый стул: выбравший его человек — «естественный» и внутренне, и внешне. Он не может управлять ни своим внутренним миром, ни внешним выражением своих эмоций; переживает то, что «пришло», и на лице при этом выражение — соответственное. Надпись на листке: «Не могу управлять ни внутренними переживаниями, ни внешним выражением: эмоции появляются в душе сами, запускаясь разными причинами: состоянием тела, событиями жизни и тем, что говорят и делают окружающие люди. Мои эмоции живут какой-то своей отдельной жизнью и выплескиваются наружу помимо моей воли. Я не отвечаю за свои эмоции, упражнение "Хорошо" кажется мне невозможным».

Второй стул: выбравший его человек не может управлять своей внутренней погодой, но отчасти может контролировать внешние свои проявления. Надпись на листке: «Внутренние переживания вне моего контроля, при этом умею управлять внешним выражением эмоций, когда внутри относительный порядок. Внешнее "Хорошо" бывает не всегда, внутри тем более».

Третий стул: выбравший его человек может полностью контролировать внешнюю подачу себя, а внутренний мир — по-прежнему неуправляем. Надпись на листке: «Внутренние эмоции живут своей жизнью, внешне себя контролирую полностью. Полное внешнее Хорошо, внутри бывает по-разному».

Четвертый стул: выбравший его человек прекрасно контролирует внешние свои поведения, но внутренний мир подвластен ему частично. Надпись на листке: «Когда внутренние переживания не слишком сильны, внешне контролирую себя полностью, внутри быстро с собой разбираюсь и все улаживаю. Сильные эмоции внешне контролирую, внутренне нет: совладать с ними бывает трудно».

Пятый стул: выбравший его человек полностью контролирует как свой внутренний мир, так и свою внешнюю эмоциональную подачу. Надпись на листке: «Свободно управляю внешними проявлениями своих эмоций: на лице, в речи и интонациях всегда то, что нужно. Так же свободно управляю внутренними переживаниями: убираю ненужные, вызываю уместные и нужные. За свои эмоции отвечаю, это мой важнейший инструментарий. Я социально адекватен, обычно в бодром и прекрасном настроении, всегда могу позаботиться о тех людях, которые мне дороги. Хорошо!»

Вопросы и задания:

На каком стуле ты сегодня? Встаньте за тем стулом, описание которого соответствует вашему уровню владения эмоциями.

На каком стуле ты хотел бы оказаться? Назовите тот уровень (покажите тот стул), который вас привлекает, достижение которого станет вашей целью.

У многих людей есть представление о человеке-роботе, механическом человеке. Если оно вам близко, то какой из пяти стульев более соответствует описанию такого человека?

#### **Упражнение 4. «Чувствую-себя-хорошо»**

*Цель:* активизация внутренних ресурсов для борьбы с плохим настроением.

*Оборудования и материалы:* помещение, листы бумаги, цветные карандаши.

*Время проведения:* 15 минут.

— Назовите 5 ситуаций, вызывающих ощущение: «чувствую-себя-хорошо». Воспроизведите их в своем воображении, запомните чувства, которые при этом возникнут. Теперь представьте, что вы кладете эти чувства в надежное место и можете достать их оттуда, когда пожелаете... Нарисуйте это место и назовите эти ощущения.

Краткое обсуждение выполнения задания.

#### **Упражнение 5. «Аукцион»**

*Цель:* содействие в нахождении способов борьбы с негативными эмоциями.

*Оборудования и материалы:* помещение, доска, мел.

*Время проведения:* 15 минут.

По типу аукциона предлагается как можно больше способов, помогающих справиться с плохим настроением. Все способы, принятые аукционистом (ведущим), фиксируются на доске.

### **Упражнение 6. «Мусорное ведро»**

*Цель:* содействие участникам тренинга в избавлении от негативных эмоций.

*Оборудования и материалы:* помещение, иллюстрация с изображением мусорного ведра, листы бумаги, цветные карандаши.

*Время проведения:* 15 минут.

Психолог показывает иллюстрацию, где изображено мусорное ведро, и просит детей объяснить, что, по их мнению, символизирует мусорное ведро. Участникам предлагается нарисовать на бумаге мусорное ведро. Психолог направляет дискуссию таким образом, чтобы каждому участнику представилась возможность выбросить что-то из своей жизни, и предлагает детям представить, что они что-то выбрасывают за ненадобностью. Это может быть человек, какой-нибудь предмет, место или чувство. Изобразить это надо так, как будто оно падает с руки в мусорное ведро.

Старшеклассники описывают негативные моменты своей жизни так, как они изобразили это на картинке. Комментируя и задавая вопросы, они изучают выбор каждого. Психолог помогает группе идентифицировать свои чувства и общие темы. Для одних это может быть вполне реальное разочарование, например от бесполезного подарка. Другие будут описывать абстрактные понятия, такие как ненужные взаимоотношения.

### **Рефлексия занятия**

*Цель:* получение обратной связи.

*Оборудование и материалы:* помещение, стулья.

*Время проведения:* 5 – 7 мин.

Каждый участник высказывает свое мнение о прошедшем занятии, высказывает пожелания и рекомендации.

## **Занятие 8**

### **Мои слабости**

**Цель занятия:** создание условий для осознания сильных и слабых сторон своей личности, развития самопонимания.

**Задачи занятия:**

1. Создавать положительную рабочую атмосферу в группе.
2. Создавать условия для осознания сильных и слабых сторон своей личности.
3. Способствовать самопринятию участниками самих себя на основе осознания своих ограничений.
4. Способствовать осознанию степени ответственности за свои поступки.

**Время проведения:** 90 мин.

#### **Ход занятия**

#### **Упражнение 1. «Нетрадиционное приветствие»**

*Цель:* приветствие участников группы.

*Оборудования и материалы:* помещение, стулья.

*Время проведения:* 3-5 мин.

Участникам предлагается по кругу поздороваться друг с другом любым нетрадиционным способом приветствия (похлопать по плечу, похлопать в ладони и т.д.) при этом называть по имени участника сидящего рядом справа.

#### **Упражнение 2. «Закодированный признак» («Пум-пум-пум»)**

*Цель:* создание положительной рабочей атмосферы.

*Оборудования и материалы:* помещение, стулья.

*Время проведения:* 15 минут.

Ведущий: «Сейчас кто-то из нас, по желанию, задумав какой-либо признак, которым обладают некоторые из нас и не обладают остальные, выйдет в круг и будет подходить по очереди к каждому. Каждый из нас задаст ему только один вопрос: (например, в круг выйдет Таня) «Таня, я с пум-пум-пумом?», и Таня ответит “да” или “нет” в зависимости от того, есть задуманный признак у этого человека или отсутствует. Признаки должны быть конкретными, известными всем нам.

Наша задача - понять, какой пум-пум-пум задуман. После того, как ведущий подойдет к каждому и ответит на заданный вопрос, мы сможем высказать возникшие у нас гипотезы.

### **Упражнение 3. «Дарим подарки»**

*Цель:* создание условий для свободного выражения симпатии.

*Оборудования и материалы:* помещение, стулья, листы бумаги, ручки, карандаши.

*Время проведения:* 20 минут.

Я хочу предоставить вам возможность выразить ваши дружеские чувства друг к другу. Вы можете сейчас выбрать кого-нибудь из членов группы, кому вы хотели бы сделать небольшой подарок. Не говорите заранее о том, кого вы выбрали. У вас есть 20 минут для того, чтобы придумать подарок, можно его нарисовать. Важно только, чтобы вы сосредоточились, прежде всего, на человеке, которому вы хотите что-нибудь подарить. Теперь по очереди передайте друг другу свои подарки.

Вопросы для обсуждения:

- Как выглядел процесс вручения подарков?
- Кто не получил ни одного подарка? Как он на это отреагировал?
- Какими другими способами выражали члены группы свое расположение друг другу?

### **Упражнение 4. «Принимаю ответственность на себя»**

*Цель:* содействие в осознании ответственности за свои поступки.

*Оборудования и материалы:* помещение.

*Время проведения:* 15 минут.

Давайте поговорим о том, за что каждый из вас отвечает в жизни. Думаю, вы согласитесь с тем, что человек становится личностью только тогда, когда добровольно и сознательно принимает на себя ответственность. Если этого нет, то мы так и остаемся малыми детьми, сколько бы лет нам ни исполнилось. Так за что вы отвечаете в этой жизни? Лично вы? За покупку хлеба или уборку своей комнаты? За уроки сестры или за то, чтобы забрать младшего брата из детского сада? Подумайте и запишите все, что придет вам на ум. На это вам дается 5 минут.

Затем вы обсудите ваши записи в микрогруппах по 3-4 человека. В каждой группе вы должны определить самого ответственного, т. е. того, кто сумеет аргументированно обосновать, что он действительно принял на себя больше ответственности, чем другие.

#### **Упражнение 5. «Обратная сторона медали»**

*Цель:* содействие в осознании слабых сторон своей личности.

*Оборудования и материалы:* помещение.

*Время проведения:* 15 минут.

Вы уже многое узнали о себе и других членах группы. Многие мы смогли понять, нам удалось взглянуть на себя и других с иной точки зрения. Сегодня каждый из вас расскажет остальным участникам о своих слабых сторонах, т.е. о том, что он считает своим комплексом, внутренним барьером или иной помехой. Не обязательно говорить только об отрицательных чертах своего характера, вредных привычках. Важно отметить то, что является или может стать причиной конфликта в различных ситуациях, осложняет жизнь, затрудняет взаимоотношения и т.п. Крайне важно, чтобы вы «не брали в кавычки» свои слова, внутренне отказываясь от них, извиняя себя и свои слабости, чтобы вы говорили об этом прямо и откровенно.

#### **Упражнение 6. «Я — центр воли»**

*Цель:* расслабление, снятие эмоционального напряжения.

*Оборудования и материалы:* помещение.

*Время проведения:* 15 минут.

— Сядьте удобно, выпрямите спину. Закройте глаза. Сделайте не-сколько глубоких вдохов, мысленно следя за своим дыханием. Затем повторите вслух или про себя:

У меня есть тело, но Я — это не мое тело. Мое тело может быть больным или здоровым, усталым или бодрым, но это не влияет на меня, на мое истинное Я.

Мое тело — прекрасный инструмент для ощущений и действий во внешнем мире, но оно всего лишь инструмент. Я хорошо с ним обращаюсь, я стараюсь, чтобы оно было здоровым, но мое тело — это не Я.

У меня есть тело, но Я — это не мое тело.

У меня есть эмоции, но Я — это не мои эмоции. Мои эмоции многочисленны, изменчивы, противоречивы. Однако я всегда остаюсь собой, своим Я, радуюсь или горюю, успокаиваюсь или волнуюсь, надеюсь на что-то или отчаиваюсь. Поскольку я могу понимать, наблюдать и оценивать свои эмоции и, более того, управлять, владеть ими, использовать их, то, очевидно, что они есть мое Я.

У меня есть эмоции, но Я — не мои эмоции.

У меня есть интеллект, но Я — это не мой интеллект.

Он достаточно развит и активен.

Он является инструментом для познания окружающего и моего внутреннего мира, но он — это не мое Я.

У меня есть интеллект, но Я — это не мой интеллект.

Я — центр чистого самосознания.

Я — центр воли, способный владеть и управлять моим интеллектом, эмоциями, телом и всеми моими психическими процессами.

Я — это постоянное и неизменное Я.

### **Рефлексия занятия**

*Цель:* получение обратной связи.

*Оборудование и материалы:* помещение, стулья.

*Время проведения:* 5 – 7 мин.

Каждый участник высказывает свое мнение о прошедшем занятии, высказывает пожелания и рекомендации.

## **Занятие 9**

### **Эффективные приемы общения**

**Цель занятия:** создание условий для знакомства с приемами общения и способами самоанализа и самокоррекции в сфере общения.

**Задачи занятия:**

1. Знакомить участников тренинга со способами эффективного общения.
2. Способствовать развитию творческого и интеллектуального потенциала.
3. Создавать условия для формирования доверительных отношений между участниками группы.

**Время проведения:** 90 мин.

#### **Ход занятия**

#### **Упражнение 1. «Нетрадиционное приветствие»**

**Цель:** приветствие участников группы, создание положительной рабочей атмосферы.

**Оборудования и материалы:** помещение, стулья.

**Время проведения:** 3-5 минут.

Участникам предлагается по кругу поздороваться друг с другом любым нетрадиционным способом приветствия (похлопать по плечу, похлопать в ладони и т.д.) при этом называть по имени участника сидящего рядом справа.

#### **Упражнение 2. «Представление имени»**

**Цель:** создание положительной рабочей атмосферы, обучение распознавать характер при помощи поз и жестов.

**Оборудования и материалы:** помещение, стулья.

**Время проведения:** 10 минут.

Участники встают в круг. Поочередно каждый выходит в центр круга и называет свое имя, сопровождая это каким-либо жестом или позой. Выбор жеста или позы осуществляется произвольно, по желанию игрока. Главное, чтобы через это движение был передан образ человека, представляющего себя. При помощи жестов и поз участники представляют группе свой характер, темперамент, свою «визитную карточку».

После того как каждый из игроков представил группе свое имя, остальные по очереди рассказывают, как они поняли партнеров по игре.

### **Упражнение 3. «Испорченный телефон»**

*Цель:* создание условий для понимания друг друга с помощью жестов.

*Оборудования и материалы:* помещение, стулья.

*Время проведения:* 15 минут.

Участники тренинга встают в цепочку. Психолог встает в конце цепочки. Таким образом, все дети повернуты к нему спиной. Хлопком по плечу он предлагает повернуться к нему лицом стоящему впереди участнику. Затем он жестами показывает какой-либо предмет (спичечный коробок, пистолет, волейбольный мяч и пр.). Первый участник поворачивается лицом ко второму и также хлопком по плечу просит его повернуться и показывает предмет, второй передает третьему, третий — четвертому и т.д. Последний участник показывает предмет.

*Условия:* все делается молча, используются только жесты, можно лишь попросить повторить, участники не должны поворачиваться до тех пор, пока предыдущий участник не хлопнет их по плечу.

### **Упражнение 4. «Коллективная сказка»**

*Цель:* создание условий для развития творческого и интеллектуального потенциалов.

*Оборудования и материалы:* помещение, стулья.

*Время проведения:* 15 минут.

Группа придумывает сказку. Первый говорит одно предложение. Второй говорит второе предложение, представляющее собой продолжение сказки, и т. д. по кругу.

### **Упражнение 5. «Идеал»**

*Цель:* создание условий для определения идеального поведения.

*Оборудования и материалы:* помещение, листы бумаги, ручки.

*Время проведения:* 20 минут.

Каждому участнику предлагается представить свой идеал человека, с которым ему бы хотелось общаться постоянно, который мог бы стать его другом.

Каждый участник пытается письменно сформулировать черты характера такого человека. Черты характера своего идеала записываются на листе бумаги слева в столбик.

После завершения этой работы листочки пускаются по кругу, и участники стараются дополнить каждую строку именами тех, кто из присутствующих наиболее соответствует сформулированному на строке качеству.

Для подведения результатов каждый берет свою записку, внимательно просматривает записи других участников и считает, чье имя на странице упоминается наибольшее число раз. Этот человек, по всеобщей объективной оценке, оказывается наиболее близким к идеалу данного участника.

Упражнение помогает детям получить групповую оценку своих качеств и, возможно, открыть что-то новое в других детях.

### **Упражнение 6. «Слепец и поводырь»**

*Цель:* создание условий для определения степени доверия между участниками группы.

*Оборудования и материалы:* помещение.

*Время проведения:* 15 минут.

Группа разбивается на пары.

Партнеры в парах от упражнения к упражнению меняются. Один из партнеров должен закрыть глаза, а другой — провести его по помещению, познакомить с этим помещением, уберечь от столкновений, дать пояснения, так как является «глазами» первого.

Обсуждение.

- Как важно в нашей жизни доверять людям, самому себе? Часто нам
- этого недостает, и мы многое теряем из-за того, что нет доверия.
- Уверенно ли вы себя чувствовали в роли слепца?
- Было ли желание полностью довериться партнеру?
- Что вселило такую уверенность?

### **Рефлексия занятия**

*Цель:* получение обратной связи.

*Оборудование и материалы:* помещение, стулья.

*Время проведения:* 5 – 7 мин.

Каждый участник высказывает свое мнение о прошедшем занятии, высказывает пожелания и рекомендации.

## **Занятие 10**

### **Как достичь цели.**

***Цель занятия:*** создание условий для обучения постановке целей.

***Задачи занятия:***

1. Создавать условия для самопознания, приобретения навыков рефлексии.
2. Способствовать осознанию жизненных целей участникам группы.

***Время проведения:*** 90 мин.

Ход занятия

### **Упражнение 1. «Нетрадиционное приветствие»**

*Цель:* приветствие участников группы.

*Оборудования и материалы:* помещение, стулья.

*Время проведения:* 3-5 минут.

Участникам предлагается по кругу поздороваться друг с другом любым нетрадиционным способом приветствия (похлопать по плечу, похлопать в ладони и т.д.) при этом называть по имени участника сидящего рядом справа.

## **Упражнение 2. «Бегущие огни»**

*Цель:* создание положительной рабочей атмосферы.

*Оборудования и материалы:* помещение, стулья.

*Время проведения:* 10 минут.

Дети сидят в кругу, один из них говорит своему соседу (по часовой стрелке) какую-нибудь совсем короткую приветственную фразу, например: «Доброе утро!» Сосед должен как можно скорее встать, повторить эту фразу и снова сесть, а его сосед должен сделать то же самое, и волна вставания и повторения бежит по кругу, как по трибунам во время чемпионата мира по футболу. Попросите выполнить это задание с максимально возможной скоростью. Когда волна прошла полкруга, к заданию добавляется еще один элемент, на усмотрение, скажем, седьмого участника. Этот элемент может быть вербальным или невербальным.

Теперь все последующие играющие должны выполнять именно этот комплекс, а затем (после 7 ходов) очередной участник добавляет еще что-нибудь и т.д.

## **Упражнение 3.**

### **Игра «Как выжить в незнакомом городе?»**

*Цель:* создание условий для самопознания, приобретения навыков рефлексии.

*Оборудования и материалы:* помещение, листы бумаги, ручки.

*Время проведения:* 45 минут.

*Ведущий.* Представьте себе, что вы находитесь в незнакомом городе без друзей, родителей, родственников. У вас нет жилья, работы, но есть деньги, совсем немного, на первое время... Вам необходимо выработать алгоритм действий, сделать выбор, для того чтобы выжить. Я дам подсказку. Вам

нужны деньги, и вы их можете получить за работу, но у вас нет образования...

Необходимо письменно ответить на вопросы:

- В каком городе или даже стране вы находитесь?
- Какое у вас время года?
- Что вы будете делать? Каковы ваши действия?
- Что вы умеете делать? (Составьте список видов работ.)
- Что будет потом?

В общем, устройте свою жизнь. Время работы 30 минут.

*Ведущий.* Время истекло. Пожалуйста, давайте обсудим ваши действия.

Происходит обсуждение. Делается вывод о том, что подсобные работы – это временный заработок, а в целом необходимо учиться. Для того чтобы учиться какому-либо делу, необходимо для начала все-таки определиться в выборе, а для этого узнать свои возможности, способности, выявить профессиональные интересы.

#### **Упражнение 4. «Радуга»**

*Цель:* создание условий для осознания своих жизненных целей.

*Оборудования и материалы:* помещение, листы бумаги, ручки.

*Время проведения:* 25 минут.

#### *Инструкция*

У нас есть сейчас прекрасная возможность задуматься о будущем, определить и осмыслить важные для нас цели. Говорят, что на конце радуги стоит горшок с золотом, который каждому, кто его найдет, дарит счастье и богатство.

Представьте себе вашу личную радугу, созданную солнцем и дождем для того, чтобы порадовать вас...

Пусть те точки, где радуга опирается на горизонт, обозначают ваше настоящее и будущее. Вообразите, что в точке будущего вас ждет нечто ценное и очень желательное для вас, идеально подходящее вам.

Нарисуйте, пожалуйста, радугу, а там, где она уходит за горизонт, нарисуйте цель, которая придет вам в голову во время рисования. Сосредоточьтесь прежде всего на радуге, на ее цветах, ее изгибе. Пока вы будете рисовать, вам будут приходить в голову различные мысли, в памяти будут всплывать различные цели. Нарисуйте будущую цель на первом плане, осознавая, что она может быть не единственной важной целью. Вы можете рисовать ее символически или реалистично, или совмещая оба эти способа. (20 минут.)

А теперь взгляните на свой рисунок и мысленно представьте себе ответы на следующие вопросы:

- Как мне достичь своей цели?
- Что зависит от меня, а что от других?
- Какие препятствия могут встретиться на пути?
- От чего мне, возможно, придется отказаться?
- Что я выиграю?
- Кто, кроме меня, может получить пользу от достижения этой цели?
- Как я отношусь к этой цели?

На эти размышления у вас есть 5 минут...

### **Рефлексия занятия**

*Цель:* получение обратной связи.

*Оборудование и материалы:* помещение, стулья.

*Время проведения:* 5 – 7 мин.

Каждый участник высказывает свое мнение о прошедшем занятии, высказывает пожелания и рекомендации.

## **Занятие №11**

### **Жизнь по собственному выбору**

*Цель занятия:* создание условий для самоанализа личностных качеств, тренировки волевых усилий при достижении целей, обучения способам эффективного использования своего времени.

### ***Задачи занятия:***

1. Создавать условия для осознания своих личностных качеств.
2. Способствовать отработке навыков преодоления препятствий, возникающих на пути к осуществлению цели.
3. Обучать участников тренинга эффективно использовать свое время.

***Время проведения:*** 90 мин.

### ***Ход занятия***

#### **1. Ритуал приветствия**

#### **Упражнение 2. «Мне приятно сказать»**

*Цель:* приветствие, создание положительной рабочей атмосферы.

*Оборудования и материалы:* помещение.

*Время проведения:* 10 минут.

Традиционные взаимные приветствия проводятся с обязательным использованием в начале фразы: «Здравствуйте, мне приятно тебе сказать...»

Вы вправе закончить беседу по своему усмотрению, но начало диалога должно быть именно таким. Найдите несколько самых теплых слов для каждого человека. Подойдите обязательно к каждому и непременно с улыбкой. Ваш диалог не должен затягиваться, ведь нужно отдать часть своего тепла другим. Не жалейте своей души, своего тепла, отдавая, вы только приобретаете!

#### **Упражнение 3. «Твое будущее»**

*Цель:* создание условий для получения обратной связи участниками со стороны группы.

*Оборудования и материалы:* помещение.

*Время проведения:* 20 минут.

— Многие люди не понимают себя, мотивов своих поступков, причин радости. Но наши занятия дают вам возможность помочь друг другу осознать процесс становления себя как личности и при этом понимать, что происходит, в какую сторону идти и что делать.

Один участник (по желанию) садится на отдельно стоящий стул и просит всех остальных участников сказать ему о будущем. При этом стоит выделять отдельно:

- а) профессиональное, т.е. кем будет этот человек, каким видом деятельности он будет заниматься;
- б) личное, т.е. кем он будет в личной жизни (семья, дети и т. д.);
- в) психологическое, т.е. его человеческие качества.

#### **Упражнение 4. «А что дальше?»**

*Цель:* создание условий для определения приоритетных целей и способов их осуществления.

*Оборудования и материалы:* помещение.

*Время проведения:* 20 минут.

Участники обсуждают перспективные цели и те конкретные шаги, которые вы намерены предпринять для их осуществления.

У каждого из вас есть 3-4 минуты для того, чтобы рассказать об этом всей группе. Члены группы могут задавать вам вопросы, конкретизировать цели, помогать в определении шагов по их достижению.

Основная задача — составить определенную программу ваших действий на ближайшее будущее.

#### **Упражнение 5. «Круг нашей жизни»**

*Цель:* создание условий для закрепления навыков эффективного времяпровождения.

*Оборудования и материалы:* помещение, мел.

*Время проведения:* 15 минут.

Эта игра тоже заставляет задуматься и о своей жизни, и о жизни людей рядом с вами.

Психолог чертит на полу большой круг и предлагает следующее задание: это срез вашей жизни, одного типичного дня. Сначала разделим круг на четыре условные части пунктирными линиями.

В каждой четверти — шесть часов. Пусть теперь кто-нибудь покажет, сколько времени у него уходит:

- на сон;
- на школу;
- на друзей;
- на домашнее задание;
- на семью;
- на одиночество;
- на работу по дому;
- на все остальное.

Глядя на круг своей жизни, задайте себе следующие вопросы:

1. Довольны ли тем, как проходит день?
2. Пусть в идеале, но какие границы хотелось бы изменить в этом круге?

### **Упражнение 6. «Машина времени»**

*Цель:* создание условий для развития осознания последствий своих действий и нахождения путей их разрешения.

*Оборудования и материалы:* помещение, листы бумаги, карандаши.

*Время проведения:* 15 минут.

Психолог предлагает участникам поговорить об их жизни и пофантазировать о том, что можно было бы сделать иначе. Просит старшеклассников представить, что они перенеслись в какое-то время своей жизни, которое им бы хотелось изменить. Группе предлагается зарисовать это событие так, как оно могло бы произойти. Участники включают и действия, которые им следовало бы сделать, чтобы добиться другого развития событий.

*Обсуждение.*

Сначала каждый участник рассказывает о реальном событии из его прошлого. Затем они раскрывают, каким образом они изменили это прошлое.

Эмпатия вызывается путем стимулирования понимания участниками мотивов, по которым каждый участник предпочел бы измененное событие или опыт.

Участники побуждаются к тому, чтобы посоветовать друг другу пути изменения прошлого.

### **Рефлексия занятия**

*Цель:* получение обратной связи.

*Оборудование и материалы:* помещение, стулья.

*Время проведения:* 5 – 7 мин.

Каждый участник высказывает свое мнение о прошедшем занятии, высказывает пожелания и рекомендации.

## **Занятие 12**

### **Подведение итогов**

*Цель занятия:* содействие в определении личностных ценностей и приоритетов; подведение итогов.

#### ***Задачи занятия:***

1. Получать обратную связь от участников тренинга.
2. Способствовать закреплению личностных ценностей и приоритетов.
3. Подводить итоги тренинговой работы.

*Время проведения:* 90 мин.

#### **Ход занятия**

### **1. Ритуал приветствия**

### **Упражнение 2. «Мяч комплементов»**

*Цели:* создание условий для отработки навыков эмпатии и новых способов поведения.

*Оборудование и материалы:* помещение, стулья, мяч.

*Время проведения:* 10 минут.

Участники перебрасываются мячом, сопровождая бросок комплиментом (внешность, поведение, личные качества и т.д.).

### **Упражнение 3. «Чемодан»**

**Цели:** создание положительной обратной связи участникам тренинга по завершении работы.

**Оборудование и материалы:** помещение.

**Время проведения:** 15 минут.

Один из участников выходит из комнаты, а остальные начинают «собирать ему в дальнюю дорогу чемодан» (ведь действительно скоро расставание, и нужно помочь человеку в его дальнейшей жизни). В этот «чемодан» складывается то, что, по мнению группы, поможет данному человеку в общении с людьми, т.е. те положительные качества, которые группа особенно ценит в этом человеке.

Но обязательно «отъезжающему» напоминает о том, что будет мешать ему в дороге, т.е. о его отрицательных качествах, с которыми необходимо работать, чтобы его жизнь стала более приятной и продуктивной. Для проведения этой большой и сложной работы необходимо выбрать «секретаря», который на листе бумаги будет записывать для каждого участника (вышедшего из комнаты) все положительные и отрицательные качества, названные группой.

Мнение того или иного участника в группе должно быть поддержано большинством. Только после прямого голосования оно вписывается «секретарем» в лист участника. При наличии возражений, сомнений лучше воздержаться от спорной записи, но если кто-то настаивает, можно записать такое качество, обязательно указав автора особого мнения. Для хорошего «чемодана» нужно не менее 5-7 характеристик, как положительных, так и отрицательных. Затем участнику, который выходил из комнаты и все время, пока группа работала, собирая ему «чемодан», отсутствовал, зачитывается и передается этот список. У него есть право задать любой вопрос, если что-то не совсем понятно из того, что записал «секретарь». Выходит следующий участник (по мере психологической готовности), и вся процедура

повторяется. И так до тех пор, пока все члены группы не получают свои «чемоданы».

#### **Упражнение 4. «Стратегия жизни»**

**Цели:** содействие в определении личностных ценностей и приоритетов.

**Оборудование и материалы:** помещение.

**Время проведения:** 15 – 20 минут.

— Мы уже заканчиваем нашу работу. Что-то изменилось в каждом из нас, каждый сделал определенные открытия и в себе, и в окружающих. Над чем-то мы успели поработать. Сегодня основная часть этого занятия отводится стратегическому планированию.

Цели, которые вы ставите перед собой, должны быть реальными и достижимыми в обозримом будущем. Отвечая на вопросы, опирайтесь на свой жизненный опыт и опыт, приобретенный в группе.

Каждый участник должен сформулировать для себя, что существенного приобрел он в ходе работы и чем это поможет ему в повседневной жизни. На это направлено следующее упражнение.

#### **Инструкция**

Чтобы нам было легче расстаться друг с другом, мы можем сделать следующее: пусть каждый сосредоточится на том, что он здесь приобрел. Подумайте пару минут над следующим вопросом: в чем состоит наиболее важный опыт, который я приобрел в этой группе и который поможет мне лучше справляться с трудностями повседневной жизни? Закройте глаза и не открывайте их до тех пор, пока не найдете ответ на этот вопрос, а затем запишите ответ на карточке.

Мне хочется, чтобы каждый сейчас поделился с нами тем, что он осознал.

#### **Вопросы для обсуждения:**

— Насколько широк спектр приобретенного опыта?

— Чей опыт оказался сходным с моим?

— Что я могу сделать для того, чтобы то, что я приобрел, было для меня значимым как можно дольше?

### **Упражнение 5. «Аплодисменты по кругу»**

**Цели:** создание условий для переживания чувства радости, волнения, ожидания, создание атмосферы принятия.

*Оборудование и материалы:* помещение.

*Время проведения:* 10 минут.

Ведущий начинает тихонько хлопать в ладоши, глядя и постепенно подходя к одному из участников. Затем этот участник выбирает из группы следующего, кому они аплодируют вдвоем. Третий выбирает четвертого и т.д. последнему участнику аплодирует уже вся группа.

### **Упражнение 6. «Подарки»**

**Цели:** создание условий для повышения самооценки участников, стимулирования их работы над собой.

*Оборудование и материалы:* помещение.

*Время проведения:* 15 минут.

Каждый участник придумывает подарок, который хотелось бы подарить человеку, сидящему рядом.

Главное условие заключается в том, что подарок должен как можно лучше подходить данному человеку, доставлять ему радость. Рассказывая о предполагаемом подарке, каждый объясняет, почему именно этот подарок был выбран. Участник, которому «подарили» подарок, высказывает свое мнение: действительно ли он рад этому.

### **Рефлексия занятия**

**Цель:** получение обратной связи.

*Оборудование и материалы:* помещение, стулья.

*Время проведения:* 5 – 7 мин.

Каждый участник высказывает свое мнение о прошедшем занятии, высказывает пожелания и рекомендации.

**Результаты повторной диагностики**

Таблица 7 – Результаты повторного исследования экспериментальной и контрольной групп по шкале «Самодетерминация личности» (автор - К. Шелдон)

<b>Имя Ф.</b>	<b>Аутентичность</b>	<b>Самовыражение</b>	<b>Воспринимаемый выбор</b>	<b>Индекс самодетерминации</b>
<b>Экспериментальная группа</b>				
1. Максим Б.	15 (средний)	13 (средний)	22 (высокий)	16,7 (средний)
2. Денис Г.	11 (низкий)	11 (средний)	17(средний)	13 (низкий)
3. Генадий Г.	11 (низкий)	9 (средний)	20 (средний)	13,3 (низкий)
4. Даниил Г.	10(низкий)	11 (средний)	21 (средний)	14 (средний)
5.Светлана Д.	7 (низкий)	9 (средний)	22 (высокий)	12,7 (низкий)
6. Анастасия С.	7 (низкий)	9 (средний)	22(высокий)	12,7 (низкий)
7. Анита С.	14 (низкий)	10 (средний)	14 (низкий)	12,7 (низкий)
8. Ольга С.	11(низкий)	10 (средний)	18 (средний)	14 (средний)
9. Даниил С.	11(низкий)	11 (средний)	20(средний)	14 (средний)
10. Никита Л.	11(низкий)	11 (средний)	20 (средний)	14 (средний)
<b>Контрольная группа</b>				
1. Екатерина А.	12 (низкий)	12 (средний)	18 (средний)	14 (средний)
2. Ксения В.	13 (низкий)	10(средний)	15 (средний)	12,7 (низкий)
3. Анастасия П.	11(низкий)	12 (средний)	16 (средний)	13 (низкий)
4. Анна П.	12 (низкий)	15 (высокий)	17 (средний)	14,7 (средний)
5. Татьяна Т.	14(низкий)	10 (средний)	16(средний)	13,3 (низкий)
6. Юлия А.	15 (средний)	9 (средний)	15 (низкий)	13 (низкий)
7. Алена К.	10 (низкий)	12 (средний)	19 (низкий)	13,7 (средний)
8. Юлия М.	13 (низкий)	11 (средний)	18 (средний)	14 (средний)
9. Влад М.	10 (низкий)	9 (средний)	17 (средний)	12 (низкий)
10.Валерий С.	9 (низкий)	11 (средний)	18 (средний)	12,3 (низкий)

Таблица 8 – Результаты повторного исследования экспериментальной и контрольной групп по опроснику самоорганизации деятельности (автор - Е.Ю. Мандрикова)

Имя Ф.	Названия факторов / шкал						
	Планоме рность	Целеустре мленность	Настойчи вость	Фиксация (на структурир овании деятельнос ти)	Самоорга низация (посредст вом внешних средств)	Ориентац ия на настояще е	ОСД
<b>Экспериментальная группа</b>							
1. Максим Б.	19 (средний)	42 (высокий)	32 (высокий)	11 (низкий)	3 (низкий)	14 (высокий)	110 (средний)
2. Денис Г.	17 (средний)	40 (высокий)	20 (средний)	22 (средний)	7 (низкий)	10(средни й)	116 (средний)
3.Геннадий Г.	13 (средний)	34 (средний)	26 (средний)	18 (средний)	4 (низкий)	8(средний )	103 (средний)
4. Даниил Г.	19 (средний)	42 (высокий)	27 (средний)	26 (высокий)	8 (средний)	14 (высокий)	136 (высокий )
5.Светлана Д.	6 (низкий)	38 (высокий)	21 (средний)	11 (низкий)	6 (низкий)	14 (высокий)	96 (средний)
6. Анастасия С.	22 (средний)	37 (высокий)	24 (средний)	30 (высокий)	19 (высокий)	11 (средний)	143 (высокий )
7. Анита С.	22 (высокий)	37 (высокий)	24 (средний)	30 (высокий)	19 (высокий)	11(средни й)	143 (высокий )
8. Ольга С.	8 (низкий)	42 (высокий)	30 (высокий)	12 (низкий)	6 (низкий)	9 (средний)	107 (средний)
9. Даниил С.	17 (средний)	34 (средний)	24 (средний)	26 (высокий)	3 (низкий)	9 (средний)	113 (средний)
10.Никита Л.	26 (высокий)	42 (высокий)	28 (средний)	30 (высокий)	14 (средний)	4 (низкий)	144 (высокий )
<b>Контрольная группа</b>							
1. Екатерина А.	20 (средний)	36 (средний)	20 (средний)	20 (средний)	11 (средний)	12 (высокий)	109 (средний)
2. Ксения В.	12 (низкий)	21 (средний)	15 (низкий)	14 (средний)	7 (низкий)	7 (средний)	76 (низкий)
3. Анастасия П.	8 (низкий)	28 (средний)	22 (средний)	12 (низкий)	3 (низкий)	6 (средний)	79 (низкий)
4. Анна П.	4 (низкий)	18 (низкий)	32 (высокий)	9 (низкий)	9 (средний)	14 (высокий)	86 (низкий)
5. Татьяна Т.	6 (низкий)	37 (высокий)	26 (средний)	14 (средний)	4 (низкий)	5 (низкий)	92 (средний)

Продолжение таблицы 7

6. Юлия А.	7 (низкий)	42 (высокий)	18 (средний)	18 (средний)	18 (высокий)	11 (средний)	114 (средний)
7. Алена К.	13 (средний)	25 (низкий)	18 (средний)	21 (высокий)	13 (средний)	10 (средний)	90 (средний)
8. Юлия М.	11 (низкий)	20 (средний)	23 (средний)	24 (средний)	10 (средний)	7 (средний)	95 (средний)
9. Влад М.	27 (высокий)	41 (высокий)	27(высокий)	16 (средний)	11 (средний)	7 (средний)	129 (средний)
10. Валерий С.	8 (низкий)	42 (высокий)	23 (средний)	23 (высокий)	9 (средний)	2 (низкий)	106 (средний)

Таблица 9 – Результаты повторного исследования экспериментальной и контрольной групп по тесту структуры интеллекта (автор - Р. Амтхауэр)

Имя Ф	Субтест 1 (Дополнен не предложе ний)	Субтест 2 (Исключе ние слова)	Субтест 3 (Аналог ии)	Субтест 4 (Обобщ ение)	Субтест 5 (Память, мнестиче ские способнос ти)	Субтест 6 (Арифмет ические задачи)	Субтест 7 (Числов ые ряды)	Субтест 8 (Прост ранстве нное вообра жение)	Субтест 9 (Прост ранстве нное обобще ние)	Группы субтестов, близких по факторному принципу				
										Комп лекс верба льных субтес тов (1- 5)	Комп лекс матем атиче ских субтес тов (6,7)	Комп лекс конст рукти вных субтес тов (8, 9)	Комп лекс теорет ическ их суб тестов (2, 4)	Компл екс практ ическ их субтес тов (1, 3)
<b>Экспериментальная группа</b>														
1. Максим Б	10	10	7	7	9	10	11	8	<b>18</b>	<b>43</b>	21	26	<b>17</b>	<b>17</b>
2. Денис Г.	14	2	8	9	5	9	5	3	<b>17</b>	<b>38</b>	14	20	11	<b>22</b>
3.Генадий Г.	6	5	3	4	6	<b>18</b>	6	3	10	24	<b>24</b>	13	<b>9</b>	<b>9</b>
4. Даниил Г.	8	2	8	4	1	8	<b>9</b>	4	7	<b>23</b>	17	11	6	<b>16</b>
5.Светлана Д.	<b>15</b>	13	11	6	11	6	14	11	14	<b>56</b>	20	25	19	<b>26</b>
6. Анастасия С.	<b>14</b>	9	6	1	5	12	12	5	13	<b>35</b>	24	18	10	<b>20</b>
7. Анита С.	11	8	7	8	1	9	11	6	<b>16</b>	<b>35</b>	20	22	16	<b>18</b>
8. Ольга С.	12	9	13	<b>19</b>	15	17	9	6	18	<b>68</b>	26	24	<b>28</b>	26
9. Даниил С.	<b>15</b>	7	<b>15</b>	7	8	13	12	3	12	<b>52</b>	25	15	14	<b>30</b>
10. Никита Л.	<b>15</b>	8	<b>15</b>	8	8	13	11	3	14	<b>54</b>	24	17	16	<b>30</b>
<b>Контрольная группа</b>														
1. Екатерина А.	11	13	13	6	13	7	19	7	<b>20</b>	<b>56</b>	26	27	19	<b>24</b>
2. Ксения В.	13	10	13	<b>14</b>	5	2	6	1	10	<b>55</b>	8	11	24	<b>26</b>
3. Анастасия П.	9	12	9	4	3	13	12	8	<b>20</b>	<b>37</b>	16	20	16	<b>18</b>
4. Анна П.	8	6	2	6	3	3	13	9	<b>17</b>	25	16	<b>26</b>	<b>12</b>	10
5. Татьяна Т.	16	14	11	14	10	13	<b>17</b>	11	<b>17</b>	<b>65</b>	30	28	28	<b>30</b>
6. Юлия А.	6	5	2	8	1	5	5	8	<b>17</b>	22	10	<b>25</b>	<b>13</b>	8
7. Алена К.	5	1	2	2	4	3	4	<b>7</b>	4	<b>14</b>	7	11	3	<b>7</b>
8. Юлия М.	4	<b>5</b>	4	<b>5</b>	3	3	4	3	3	<b>21</b>	7	6	<b>10</b>	8
9. Влад М.	12	10	14	11	6	6	<b>15</b>	5	14	<b>53</b>	21	19	21	<b>26</b>
10. Валерий С.	<b>15</b>	10	13	8	9	8	11	4	11	<b>55</b>	19	15	18	<b>28</b>

Таблица 10 – Результаты статистической проверки данных первичной и повторной диагностики экспериментальной группы при помощи Т-критерия Вилкоксона

Шкала	Т-критерий Вилкоксона	Уровень значимости
Ау	0,40	0,69
Св	1,73	0,08
ВВ	1,54	0,12
ИСД	1,17	0,24
Пл	1,01	0,30
<b>Цел</b>	<b>2,80</b>	<b>0,00</b>
<b>Наст</b>	<b>2,65</b>	<b>0,00</b>
Фикс	0,76	0,44
<b>Со</b>	<b>1,98</b>	<b>0,04</b>
<b>ОН</b>	<b>2,52</b>	<b>0,01</b>
<b>ОСД</b>	<b>2,39</b>	<b>0,01</b>
ДП	1,95	0,05
ИС	1,18	0,28
Ан	0,98	0,32
<b>Об</b>	<b>2,03</b>	<b>0,04</b>
Пам	1,30	0,19
АЗ	1,83	0,06
ЧР	0,63	0,52
ПВ	1,21	0,22
ПО	1,46	0,14
КВС	1,36	0,17
КМС	1,68	0,09
ККС	1,26	0,20
КТС	0,41	0,68
КПС	1,42	0,15

Условные обозначения:

Ау – шкала «Аутентичность» (шкала «Самодетерминация личности» (автор - К. Шелдон))

Св – шкала «Самовыражение» (шкала «Самодетерминация личности» (автор - К. Шелдон))

ВВ – шкала «Воспринимаемый выбор» (шкала «Самодетерминация личности» (автор - К. Шелдон))

ИСД – Индекс самодетерминации личности (шкала «Самодетерминация личности» (автор - К. Шелдон))

Пл – шкала «Планомерность» (опросник самоорганизации деятельности (автор - Е.Ю. Мандрикова))

Цел – шкала «Целеустремленность» (опросник самоорганизации деятельности (автор - Е.Ю. Мандрикова))

Наст – шкала «Настойчивость» (опросник самоорганизации деятельности (автор - Е.Ю. Мандрикова))

Фикс – шкала «Фиксация» (опросник самоорганизации деятельности (автор - Е.Ю. Мандрикова))

Со – шкала «Самоорганизация» (опросник самоорганизации деятельности (автор - Е.Ю. Мандрикова))  
ОН – шкала «Ориентация на настоящее» (опросник самоорганизации деятельности (автор - Е.Ю. Мандрикова))  
ОСД – шкала «Общий показатель самоорганизации деятельности» (опросник самоорганизации деятельности (автор - Е.Ю. Мандрикова))  
ДП – субтест «Дополнение предложений» (тест структуры интеллекта (автор - Р. Амтхауэр))  
ИС – субтест «Исключение слова» (тест структуры интеллекта (автор - Р. Амтхауэр))  
Ан – субтест «Аналогии» (тест структуры интеллекта (автор - Р. Амтхауэр))  
Пам – субтест «Память, мнестические способности» (тест структуры интеллекта (автор - Р. Амтхауэр))  
АЗ – субтест «Арифметические задачи» (тест структуры интеллекта (автор - Р. Амтхауэр))  
ЧР – субтест «Числовые ряды» (тест структуры интеллекта (автор - Р. Амтхауэр))  
ПВ – субтест «Пространственное воображение» (тест структуры интеллекта (автор - Р. Амтхауэр))  
ПО – субтест «Пространственное обобщение» (тест структуры интеллекта (автор - Р. Амтхауэр))  
КВС – Комплекс вербальных субтестов (тест структуры интеллекта (автор - Р. Амтхауэр))  
КМС - Комплекс математических субтестов (тест структуры интеллекта (автор - Р. Амтхауэр))  
ККС – Комплекс конструктивных субтестов (тест структуры интеллекта (автор - Р. Амтхауэр))  
КТС – Комплекс теоретических субтестов (тест структуры интеллекта (автор - Р. Амтхауэр))  
КПС – Комплекс практических субтестов (тест структуры интеллекта (автор - Р. Амтхауэр))

Таблица 11 – Результаты статистической проверки данных повторной диагностики экспериментальной и контрольной групп по U-критерию Манна-Уитни

Шкала	U-критерий Манна-Уитни	Уровень значимости
ВВ	-2,41	0,01
ОСД	-2,53	0,01
АЗ	-2,45	0,01

Условные обозначения:

ВВ – шкала «Воспринимаемый выбор» (шкала «Самодетерминация личности» (автор - К. Шелдон))

ОСД – шкала «Общий показатель самоорганизации деятельности» (опросник самоорганизации деятельности (автор - Е.Ю. Мандрикова))

АЗ – субтест «Арифметические задачи» (тест структуры интеллекта (автор - Р. Амтхауэр))

Таблица 12 – Сравнение уровня развития интеллектуально-личностного потенциала экспериментальной и контрольной групп

<b>Имя Ф.</b>	<b>Индекс самодетерминации (Шкала «Самодетерминация личности» (автор - К. Шелдон))</b>	<b>ОСД (Опросник самоорганизации и деятельности (автор - Е.Ю. Мандрикова))</b>	<b>Комплекс вербальных субтестов (Тест структуры интеллекта (автор - Р. Амтхауэр))</b>	<b>Уровень развития интеллектуально-личностного потенциала</b>
<b>Экспериментальная группа</b>				
1. Максим Б.	16,7 (средний)	110 (средний)	43 (средний)	Средний
2. Денис Г.	13 (низкий)	116 (средний)	38 (средний)	Средний
3. Геннадий Г.	13,3 (низкий)	103 (средний)	24 (низкий)	Низкий
4. Даниил Г.	14 (средний)	136 (высокий)	23 (низкий)	Средний
5. Светлана Д.	12,7 (низкий)	96 (средний)	56 (высокий)	Средний
6. Анастасия С.	12,7 (низкий)	143 (высокий)	35 (низкий)	Низкий
7. Анита С.	12,7 (низкий)	143 (высокий)	35 (низкий)	Низкий
8. Ольга С.	14 (средний)	107 (средний)	68 (высокий)	Средний
9. Даниил С.	14 (средний)	113 (средний)	52 (высокий)	Средний
10. Никита Л.	14 (средний)	144 (высокий)	54 (высокий)	Высокий
<b>Контрольная группа</b>				
1. Екатерина А.	14 (средний)	109 (средний)	56 (высокий)	Средний
2. Ксения В.	12,7 (низкий)	76 (низкий)	55 (высокий)	Низкий
3. Анастасия П.	13 (низкий)	79 (низкий)	37 (низкий)	Низкий
4. Анна П.	14,7 (средний)	86 (низкий)	25 (низкий)	Низкий
5. Татьяна Т.	13,3 (низкий)	92 (средний)	65 (высокий)	Средний
6. Юлия А.	13 (низкий)	114 (средний)	22 (низкий)	Низкий
7. Алена К.	13,7 (средний)	90 (средний)	14 (низкий)	Средний
8. Юлия М.	14 (средний)	95 (средний)	21 (низкий)	Средний
9. Влад М.	12 (низкий)	129 (средний)	53 (высокий)	Средний
10. Валерий С.	12,3 (низкий)	106 (средний)	55 (высокий)	Средний