**Муниципальное общеобразовательное учреждение «Средняя школа с углубленным изучением отдельных предметов №81 Центрального района Волгограда»**

**Занятия в хореографическом коллективе как способ развития личности**

Исполнитель:

Филюкова Анастасия Денисовна Класс: 10В Подпись:

Руководитель проекта:

Рыбкина Алина Михайловна Должность: Клинический психолог Место работы: Волгоградская Областная Клиническая больница №1 Подпись:

Волгоград – 2024 г.

Паспорт проектной работы

|  |  |
| --- | --- |
| Тема  | Занятия в хореографическом коллективе как способ развития личности |
| Автор проекта | Филюкова Анастасия Денисовна |
| Руководитель проекта | Рыбкина Алина Михайловна, клинический психолог и артист ансамбля “Юг России” |
| Название образовательного учреждения, класс | МОУ СШ №81, 10В  |
| Год разработки | 2023 - 2024 |
| Предметная область | Обществознание, естествознание |
| Актуальность проекта | С детства человек находится и развивается в обществе, в процессе чего идет становление его личности. Но как ее развивать и не допустить деградации? Многие родители записывают своих детей в различные секции и кружки, чтобы их ребенок больше времени находился в социуме. Одним из таких кружков являются танцы. Но как занятия в танцевальном коллективе влияют на становление и развитие личности? Узнать это нам предстоит в процессе деятельности этого проекта. |
| Цель | Исследование влияния занятий в хореографическом коллективе на развитие личности человека |
| Гипотеза | Занятия в танцевальном коллективе влияют на становление и развитие личности |
| Объект исследования | Процесс формирования личностных качеств на занятиях хореографии |
| Предмет исследования | Условия формирования личностных качеств |
| График работы над проектом | Сентябрь: Разработка темы и проблемы проектаОктябрь: Написание введения и паспорта проектаНоябрь: Сбор, анализ и обобщение материала по выбранной теме, оформление списка литературы и др. источников. Составление плана (эскиза, проекта) изготовления продукта. Написание теоретической части.Декабрь: Создание продукта или написание практической части. Формулирование основных теоретических положений, предполагаемых практических выводов на предзащите проекта.Январь: Оформление заключения и приложений. Предоставление готовой работы руководителю.Февраль: Проверка работы руководителем, корректировка оформления и содержания. Составление отзыва руководителя на работу.Март: Представление завершенного текста работы с отзывом руководителя в методическое объединение.Техническая экспертиза работы и получение допуска к защите.Подготовка презентации, тезисов доклада для защиты.Апрель: Защита индивидуальной проектной работы на заседании аттестационной комиссии.  |
| Вид проекта | Исследовательско-творческий |
| Иллюстрационный ряд | См. Приложения 1-5 |
| Материально – техническое обеспечение проекта | Компьютер, проектор |
| Оценка содержания проекта |  |
| Оценка оформления проекта |  |
| Оценка презентации проекта |  |

**Оглавление**

Введение\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_6

Глава I. Рассмотрение теоретических понятий: хореографическое искусство, развитие личности\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_8

1.1. Роль танца и хореографического искусства в жизни человека и общества\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_8

1.2. Принципы воспитания и обучения в танцевальном коллективе и формы проведения занятий\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_12

1.3. Особенности и факторы формирования личности человека\_\_\_\_\_\_\_\_\_17

Глава II. Исследование влияния занятий в хореографическом коллективе на становление и развитие личности\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_21

2.1. Методы исследования уровня развития личности\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_21

2.2. Выявление влияния занятий в хореографическом коллективе на становление и развитие личности\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_22

Заключение\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_26

Глоссарий\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_27

Список литературы\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_28

Приложение 1\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_29

Приложение 2\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_30

Приложение 3\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_31

Приложение 4\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_34

Приложение 5\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_36

**Введение**

Хореография, как вид искусства и вид дополнительных занятий, всегда привлекала к себе внимание общества. Она широко распространилась в жизни человека. Занятия хореографией на практике показали себя как перспективная форма эстетического воспитания, которое обеспечивает развитие физических, творческих, индивидуальных способностей человека и его личности.

Развитие личности играет важную роль в жизни каждого человека. Оно помогает нам понять и разобраться в себе, выстроить хорошие и перспективные отношения с окружающими людьми и окружающим нас миром, достигать успеха в различных сферах деятельности и состояться в обществе.

С детства я увлекаюсь хореографией, и в ходе занятий я видела свои внутренние и внешние изменения, в результате чего установила следующую **гипотезу**:

Занятия в хореографическом коллективе влияют на становление и развитие личности

**Актуальность проекта**: с детства человек находится и развивается в обществе, в процессе чего идет становление его личности. Но как ее развивать и не допустить деградации? Многие родители записывают своих детей в различные секции и кружки, чтобы их ребенок больше времени находился в социуме. Одним из таких кружков являются танцы. Но как занятия в танцевальном коллективе влияют на становление и развитие личности? Узнать это нам предстоит в процессе деятельности этого проекта.

**Целью** проекта является исследование влияния занятий в хореографическом коллективе на развитие личности человека.

**Объектом исследования** является процесс формирования личностных качеств на занятиях хореографии

**Предметом исследования** являются условия формирования личностных качеств

Для достижения цели работы были выявлены следующие **задачи**:

1) Изучить историю появления танца и хореографического искусства в жизни человека

2) Рассмотреть особенности и факторы формирования и развития личности

3) Изучить принципы воспитания и обучения в танцевальном коллективе и формы проведения занятий

4) Определить методы исследования уровня развития личности человека

5) Выявить влияние занятий в хореографическом коллективе на становление и развитие личности.

В работе использованы такие общетеоретические и эмпирические **методы исследования**, как анализ и обобщение литературы по исследуемой проблеме, опрос, наблюдение и сравнение

**I. Рассмотрение теоретических понятий: хореографическое искусство, развитие личности**

**1.1. Роль танца и хореографического искусства в жизни человека и общества**

С научной точки зрения танец – это вид искусства, основанный на выразительных движениях и пластике тела человека. Танец организован в пространстве и времени в единую композицию. Танцевальное образование тесно связано с музыкой, костюмом, который обуславливает характер движения и манеру исполнения. Являясь одним из древнейших проявлений народного творчества, танец постепенно приобрёл значение самостоятельного искусства.

Танец возник из разнообразных движений и жестов, связанных с трудовыми процессами и эмоциональными впечатлениями человека от окружающего мира. Движения постепенно подвергались художественному обобщению, в результате чего сформировалось искусство танец, одно из древнейших проявлений народного творчества. Первоначально связанный со словом и песней, танец постепенно приобрёл самостоятельное значение. Почти все важные события в жизни первобытного человека отмечались танцами: рождение, смерть, война, избрание нового вождя, исцеление больного. Танцем выражались моления о дожде, о солнечном свете о плодородии, о защите и прощении.

Танец существовал и существует в культурных традициях всех человеческих существ и обществ. За долгую историю человечества он изменялся, отражая культурное развитие. Существует огромное множество видов, стилей и форм танца. Танец помогает расширить творческий и личностный потенциал, избавиться от различных комплексов, исчезнуть страху перед публичным выступлением, учит расслабляться.

В настоящее время хореографическое искусство охватывает традиционное народное, и профессионально-сценическое. Танцевальное искусство присутствует в той или иной степени, форме в культуре каждого этноса, этнической группы. И это явление не может быть случайностью, оно носит объективный характер, ибо традиционная народная хореография занимает первостепенное место в социальной жизни общества как на ранних этапах развития человечества, так и сейчас, когда она выполняет одну из функций культуры, является одним из своеобразных институтов социализации людей, в первую очередь, детей, подростков и молодежи, а также выполняет и ряд других функций присущих культуре в целом.

Чтобы понять роль танца, нужно разобраться - как и с какой целью появился танец.

Происхождение танца связано с потребностью человека выражать или передавать эмоции и впечатления, пережитые в окружающем его мире. В танце первобытными танцорами ярко были выражены характер времени и всех жизненных процессов.

Для первобытного человека танец - это способ мышления. Танцем человек первобытного общества выражал не только переживаемые эмоции, но и свой повседневный быт. Танец был сравним с некоей формой колдовства, которое давало чувство свободы и единения первобытного человека с природой.

До того момента, когда жизнь средневекового человека перешла под управление церкви, танцы представляли собой простую импровизацию, не насыщенную смысловой нагрузкой. Такой танец не обладал конкретной структурой и исполнялся в основном во время разнообразных языческих празднований и различных торжеств. У человека Средневековья был огромный страх перед смертью, что обусловлено многочисленными войнами, болезнями, стихийными бедствиями. Поэтому танцы были необходимы людям для своеобразной разрядки, это было мощное оружие в борьбе с всеобщей депрессией и отличный способ отвлечься от насущных проблем и развлечься.

Следующий момент в развитии танцевальной культуры во времена Средневековья пришёл из Южной Франции в конце 13 в. в виде формирования новых видов и стилей хореографии. Новые танцы и пляски отличались своей структурой и концепцией. Они уже ничего не имитировали и служили неким оружием в сражении за сердце дамы. Со временем танцу начали уделять все больше внимания.

С распространением христианства танцы начинают восприниматься как пережиток язычества и подвергаются критике. Ритуальный танец практически исчезает. В Европе начинается "танцевальная революция", когда танец становится привилегией господствующего класса. В XVIII веке появляется вальс, болеро и кадриль, а в XIX веке - полька. В 1830 году в Париже появился сценический женский танец канкан. В 1892 году появляется танец нового стиля модерн.

Из многообразия танцевальных стилей 20-го века можно выделить такие, как танго, румба, ламбада, контемп, хип-хоп и еще много других. На основе этих танцев возникают новые танцевальные направления. Такое разнообразие танцев доказывает, что 20-й век – это не только научно-технический прогресс, но и огромный шаг вперед в культуре, искусстве и развитии общества в целом. Балет как сложнейшей в хореографии перенёс свою популярность из 19 в 20 век.

В начале 20 века также сформировались стиль модерн и свободный танец, движения в нём отличались свободой, легкостью и имели элементы древнегреческих поз и жестов.

Особое место среди видов хореографии занимает народный танец. Это единственный вид танца, который отражает не какую – либо временную рамку в истории человечества, а историю отдельного народа, его сущность и особенности менталитета, его историю.

Собственные танцы есть в любой культуре, в любом государстве мира. Все они сопровождаются определенными движениями, которые традиционно выполняются артистами, а также ношением определенных костюмов. У каждой страны есть своя визитная карточка: это народный танец.

Народный танец всегда с движениями, костюмами, музыкой, которые характерны только для этой области. Это важно и для самого артиста, который демонстрирует свои умения и чувства к своему народу, и для публики. Некоторые из танцев стали известны во всем мире, в то время как другие популярны лишь в пределах некоторых стран или регионов.

Русский народный танец — это родоначальник абсолютно всех направлений русского танцевального искусства, которое создавалось на протяжении сотен лет. Мода постоянно менялась, случались различные события, однако ничего не повлияло на традиционное искусство. При этом такой вид творчества несет в себе всю историю русского народа. Все поколения бережно хранят память о своих далеких предках и с уважением относятся к их достижениям. Будучи ярким, русская пляска воплощает и отражает в себе идею своей долгой и богатой истории. В нем заключено все творческое воображение нашего народа, глубину идей, чувств и эмоций, а также характера. Этот вид искусства несет в себе определенную мысль, которую профессиональные хореографы могут отразить в движениях, костюмах крайне точно — и это чувствуют все зрители.

В них есть драматический сюжет, сложные художественные формы, множество пластичных движений и образов. Нередко можно увидеть и метафорическое воплощение идеи через ассоциации, которые будут «разгаданы» русским человеком.

Изучая и подготавливая материал для этого раздела, я поняла, что танец всегда был в жизни человека и общества. С самого зарождения человечества люди танцевали, отражая свои эмоции и повседневный быт. Во времена Средних веков, когда жизнь была очень тяжелой, люди танцевали чтобы хоть немного расслабиться, дать волю чувствам и свободу движения своему телу. Люди выделили танец в особый вид искусства хореографию, когда поняли, что не могут представить свою жизнь без танца.

Танец – способ познания и отражения нашего мира. С помощью танца можно отразить чувства и эмоции человека, любую эпоху человечества, отдельный народ и страну. Занимаясь хореографическим искусством, можно узнать о характере какого - либо народа, изучая и исполняя национальный танец, научиться чувствовать и отображать эти чувства через движения, стать более открытым человеком.

**1.2.** **Принципы воспитания и обучения в танцевальном коллективе и формы проведения занятий**

Принципы и средства воспитательной работы могут быть различными и зависеть от характера и направленности творческой деятельности коллектива. Их можно условно разделить на основные, дополнительные и художественно-эстетические. К основным средствам относятся: уроки, лекции, беседы педагога с учащимися, концерты, конкурсы и фестивали, просмотры фото - и видео - материалов, знакомство с творчеством мастеров хореографии. Такой работой можно охватить весь коллектив во время занятий, репетиций. Дополнительные средства включают: коллективные или индивидуальные посещения спектаклей, фильмов, но их проведение организуется в свободное и удобное для детей время. К формам художественно-эстетического самообразования относятся: самостоятельное изучение вопросов теории музыки, балета, чтение книг по хореографии и другим видам искусства с определенной целевой установкой на расширение своих знаний в области хореографии.

Рассмотрим некоторые средства и приемы воспитательной работы:

1. Лекции об искусстве. (Педагог, приступая к постановочной работе, рассказывает детям об истории, на основе которой делается постановка, о быте, костюмах, традициях, об образах и характерах, о мотивах их действий и т.д. Все это необходимо подготовить для детей на доступном для них языке, возможно с показом красочных иллюстраций, преподнести материал эмоционально, выразительно).

2. Беседы. (Просмотр специальных фильмов, прослушивание музыки. Коллективный просмотр сближает детей и педагога. Появляется общая тема для разговора, в котором педагог умно и тактично направляет детей в русло правильных рассуждений. Проведение анализа концертных выступлений самого коллектива. Педагог-руководитель обязан остановиться как на положительных, так и на отрицательных моментах программы. Важно уделить внимание каждому ребенку, учитывая его индивидуальные особенности характера.).

3. Воспитательную функцию берут на себя и органы самоуправления - лидеры в группе, старосты. Наличие у детей в коллективе единой, нравственно-привлекательной цели сплачивает коллектив, настраивает на единый творческий ритм, ставит во главу общий, реально выполнимый интерес.

4. Поддержание традиций. (Большую роль играют традиции, которых в коллективе может быть множество: это и посвящение в танцоры, и переход из младшей группы в старшую, и т.д.).

5. Воспитание дисциплины. (Дисциплина прививает навыки организованности в процессе занятий, воспитывает активное отношение к нему. Педагог должен воспитывать в детях уважение к общему делу, способность подчинить личное общественному. Сознательная дисциплина - это дисциплина внутренней организованности и целеустремленности. Внешняя дисциплина создает предпосылки к внутренней самодисциплине. Дети становятся собранными, внимание на занятиях обостряется, они быстрее и четче выполняют поставленные задачи). Дисциплина - это фактор качества организации художественного и учебно-воспитательного процесса. Насколько умело руководитель использует весь комплекс своих профессиональных и педагогических знаний, настолько зависит организация всей воспитательной работы с детьми, их активность на занятиях и других мероприятиях. В коллективе должен быть порядок, которому подчиняются все дети. Отсутствие дисциплины, нарушающее развитие коллектива, - всегда препятствие для творчества. Там, где обучение поставлено на профессиональную основу, дисциплина приносит большую пользу в нравственном и моральном воспитании. Педагогу необходимо проявить предельную строгость к самому себе, к своей дисциплинированности, к своей внешности, к своему душевному состоянию перед встречей с детьми в классе.

Для хорошей организации занятий педагог ведет журнал посещаемости. Это другая сторона воспитания, которая дисциплинирует и очень хорошо влияет на детей психологически. При возможных недоразумениях с родителями, кстати, ответом будет журнал посещаемости и успеваемости детей. Журнал поможет педагогу ничего не забыть и разрешить конфликтные ситуации, возникающие из-за пропусков занятий.

6. Постановки номеров на современные темы. (Они подталкивают на встречи с интересными людьми, к чтению современной литературы, посещению музеев и т.д.).

7. Концертная деятельность. (Большую воспитательную работу играют творческие отчеты, участие в конкурсах, фестивалях, обмен опытом между коллективами и творческая помощь друг другу).

8. Проведение вечеров отдыха. (Совместное участие детей и родителей в «капустниках» и «огоньках»).

9. Занятость в репертуаре. (Воспитательным моментом в коллективе является полная занятость детей в репертуаре коллектива. Это является стимулом для занятий, так как дети знают, что никто из них не останется в стороне).

10. Изучение народной культуры. (Большую пользу в художественном воспитании детей принесет изучение танцев других народов, воспитание толерантности).

11. Изучение танцевального и музыкального наследия. (Постановка хореографических произведений, вошедших в «золотой» фонд хореографии, оказывает большое эстетическое воздействие на детей. В данном случае необходимо помнить о возможностях исполнителей. Недопустимо искажение замысла номера, упрощение танцевальной лексики. И если, все-таки, номер поставлен, педагогу нужно помнить, что он обязан указать, кто является автором постановки, и кто подготовил номер в данном коллективе. Подготовка крупной формы хореографического произведения или же большой общей программы является одним из хороших методов воспитания детей).

Подытоживая вышесказанное, следует отметить, что занятия детей в хореографическом коллективе являются прекрасной возможностью для их воспитания, так как:

1. Танцевальная деятельность организует и воспитывает детей, расширяет их художественно-эстетический кругозор, приучает к аккуратности, подтянутости.

2. Занимаясь в коллективе, дети развивают в себе особо ценное качество - чувство ответственности за общее дело, учатся четко распределять свое свободное время, организованно продумывать свои планы.

4. Занятия помогают выявить наиболее одаренных детей, которые, возможно, в дальнейшем посвятят свою судьбу профессиональному искусству.

5. В целях повышения эффективности воспитательной работы важно использовать проблемную методику. В отличие от традиционной методики обучения, когда детям сообщается «готовая» информация, проблемная методика предлагает более активную умственную и эмоциональную деятельность. Причем обучение и воспитание должно проходить так, чтобы ребенок чувствовал себя искателем и открывателем знаний. Только при этом условии, однообразная, утомительная, напряженная работа окрашивается радостными чувствами.

В творческой деятельности заложены огромные возможности воспитательного характера. Это и художественный педагогический уровень репертуара, и планомерные и систематические учебные занятия, и взаимоотношения с педагогом, с окружающим миром. Посещения спектаклей, концертов, художественных выставок, специальные беседы, лекции на этические темы формируют человека, развивают в нем чувство прекрасного. Преподаватель использует для этого либо специально организованное внеурочное время, либо непосредственно учебные занятия.

**1.3. Особенности и факторы формирования личности человека**

Личность - это понятие, которое выработано, чтобы отображать социальную природу человека, рассматривать его в качестве субъекта социокультурной жизни, определять его в качестве носителя индивидуального начала, которое самораскрывается в контексте социальных отношений.

Развитие личности – это сложный и многогранный процесс, который происходит на протяжении всей жизни человека. Оно включает в себя изменения в психологических, эмоциональных, социальных и физических аспектах личности. Особенности развития личности могут быть разделены на несколько аспектов.

Биологические особенности: включают генетические факторы, которые влияют на развитие личности. Например, наследственность может определять некоторые физические и психологические характеристики, такие как цвет волос, темперамент и склонность к определенным заболеваниям.

Психологические особенности: включают индивидуальные различия в когнитивных, эмоциональных и поведенческих аспектах личности. Например, некоторые люди могут быть более экстравертированными и общительными, в то время как другие могут быть более интровертированными и сдержанными.

Социальные особенности: включают влияние окружающей среды и общественных факторов на развитие личности. Например, семья, друзья, школа и общество в целом могут оказывать значительное влияние на формирование ценностей, убеждений и поведения человека.

Формирование личности – это сложный и многогранный процесс, который зависит от множества факторов. Рассмотрим основные из них:

Генетические факторы: играют важную роль в формировании личности. Каждый человек наследует определенные гены от своих родителей, которые могут влиять на его физические и психологические характеристики.

Семья: является одним из основных факторов формирования личности. В семье ребенок получает первые уроки о социальных нормах, ценностях, эмоциональной поддержке и взаимоотношениях. Взаимодействие с родителями и другими членами семьи оказывает сильное влияние на формирование личности ребенка.

Образование: играет важную роль в формировании личности. Школа и другие образовательные учреждения предоставляют детям и молодым людям знания, навыки и опыт, необходимые для успешной адаптации в обществе, а также способствует развитию критического мышления, самооценки и самореализации.

Социальная среда: оказывает влияние на формирование его личности. Культура, традиции, общественные нормы и ценности, социальные институты – все это формирует определенные ожидания и роли, которые человек должен выполнять. Взаимодействие с другими людьми и социальная поддержка также влияют на формирование личности.

Личностные особенности: темперамент, характер, интеллектуальные способности и эмоциональная устойчивость, также влияют на формирование его личности. Эти особенности определяют, как человек воспринимает и реагирует на окружающий мир, какие ценности и цели он преследует, и как он взаимодействует с другими людьми.

Все эти факторы взаимодействуют и влияют на формирование личности каждого человека. Понимание этих факторов помогает нам лучше понять, почему мы становимся такими, какими мы есть, и как мы можем развивать и улучшать себя.

Влияние социальной среды на развитие личности: Социальная среда играет важную роль в формировании личности и включает в себя все социальные взаимодействия, которые человек испытывает в жизни.

Семья: является первым и наиболее значимым социальным окружением для развития личности. В семье мы учимся основным нормам, ценностям и поведенческим моделям. Взаимодействие с родителями и братьями/сестрами формирует наши отношения, эмоции и убеждения. Семейная среда может оказывать как положительное, так и отрицательное влияние на развитие личности.

Друзья: также играют важную роль в формировании личности. Они могут влиять на наши ценности, интересы и поведение. Взаимодействие с друзьями помогает нам развивать социальные навыки, учиться сотрудничать, принимать решения и решать конфликты. Друзья могут поддерживать и вдохновлять нас, а также оказывать влияние на наше самооценку и самооценку.

Школа и образование: имеют существенное влияние на развитие личности. Школа предоставляет нам знания, навыки и опыт, которые помогают нам стать образованными и компетентными людьми. Взаимодействие с учителями и одноклассниками помогает нам развивать социальные навыки, учиться работать в коллективе и принимать ответственность за свои действия. Образование также помогает нам осознать свои способности и потенциал, что способствует формированию позитивной самооценки и самоуважения.

Общество и культура: оказывают влияние на развитие личности. Нормы, ценности и ожидания общества могут формировать наши убеждения, поведение и самоидентификацию. Культурные традиции и обычаи также влияют на наше восприятие мира и наше мировоззрение. Взаимодействие с ними помогает нам развивать толерантность, уважение к разнообразию и культурной компетентности.

Таким образом, социальная среда играет важную роль в формировании личности. Она влияет на наши ценности, убеждения, поведение и самооценку. Понимание этого влияния помогает нам осознать, что мы являемся продуктом нашей социальной среды, но также имеем возможность активно влиять на свое развитие и формирование личности.

**II. Исследование влияния занятий в хореографическом коллективе на становление и развитие личности**

**2.1. Методы исследования уровня развития личности**

В эксперименте приняло участие 50 подростков, 25 из которых занимаются в хореографическом ансамбле “Улыбка” и 25, которые не имеют дополнительных занятий. Возраст данных человек составляет от 14 – 18 лет. Подросткам предоставлялась информация о целях и задачах этого исследования, а также об условиях его проведения. Затем предлагалось заполнить методики, направленные на диагностику коммуникабельности, эмоционального интеллекта и самооценки.

Для выявления коммуникабельности[[1]](#footnote-1) использовалась методика коммуникативных умений Михельсона (адаптация Ю.З. Гильбуха) [см. Приложение 5].

Тест Л. Михельсона (перевод и адаптация Ю. З. Гильбуха) предназначен для определения уровня коммуникативной компетентности и качества сформированности основных коммуникативных умений.

Опросник содержит описание 27 коммуникативных ситуаций. К каждой ситуации предлагается 5 возможных вариантов поведения. Надо выбрать один, присущий именно ему способ поведения в данной ситуации.

Для выявления уровня самооценки[[2]](#footnote-2) использовалась методика «Определение уровня самооценки» С.В. Ковалёва [см. Приложение 4]

Методика, разработанная С.В. Ковалевым, предназначена для определения уровня самооценки личности. Представляет собой 32 суждения, к которым необходимо выразить свое отношение предложенными вариантами ответов.

Для выявления эмоционального интеллекта[[3]](#footnote-3) была использована методика эмоционального интеллекта Холла [см. Приложение 3].

Опросник состоит из 30 пунктов, ответы на которые формируются по 6-балльной шкале Ликкерта.

Пункты формируют 5 шкал: эмоциональная осведомленность[[4]](#footnote-4), управление своими эмоциями[[5]](#footnote-5), самомотивация[[6]](#footnote-6), эмпатия[[7]](#footnote-7), распознавание эмоций других людей[[8]](#footnote-8)

Помимо эксперимента, одним из методов исследования является наблюдение за своими изменениями на протяжении всего периода занятий в хореографическом коллективе.

**2.2. Выявление влияния занятий в хореографическом коллективе на становление и развитие личности**

Данные, полученные при исследовании методики коммуникативных умений Михельсона (адаптация Ю.З. Гильбуха):

По данным из рисунка 1 [см. Приложение 1] можно сделать вывод о том, что 16% подростков, занимающихся танцами, имеют зависимый тип коммуникации, при этом тех подростков, которые ничем не занимаются 36%. Данным людям характерна зависимая и пассивная позиция в общении, «цепляние» за любую возможность эмоциональной связи, использование более простых, неспециализированных форм защит, привлечение внимания другого любыми способами, уязвимость личных границ и тенденция к вторжению в границы другого человека. Компетентный тип коммуникаций присущ 72% подросткам, занимающихся в ансамбле и 36%, не занимающихся ничем. Данным подросткам характерна быстрая и точная ориентировка во взаимодействии, стремление понять друг друга в контексте конкретной ситуации, установка в контакте не только на дело, но и на партнера, уверенность в себе, адекватно включенная в ситуацию, владение ситуацией, готовность проявить инициативу, большая удовлетворенность в общении и уменьшение нервно-психических затрат в процессе коммуникации, умение эффективно общаться в разных статусно-ролевых позициях. Агрессивный тип коммуникации присущ 12% подросткам, которые занимаются в танцевальном коллективе и 28%, не занимающихся ничем. Данному типу характерно: умелое использование сарказма для того, чтобы высказать острую критику и при этом казаться веселым, высказывание тонко завуалированной критики, замаскированной под юмор или озабоченность, сокрытие значимой информации или крайне важных деталей, необходимых для успешного выполнения задачи, стратегическое искусство затягивания выполнения задач под предлогом непредвиденных препятствий или нехватки ресурсов, игнорирование сообщений, запросов или совместной работы как форма выражения недовольства, мастерское переплетение комплиментов с тонкими подколами, что заставляет адресатов чувствовать недоумение и неловкость.

Данные, полученные при исследовании методики определения уровня самооценки С. В. Ковалева:

По данным из рисунка 2 [см. Приложение 1] можно сделать вывод о том, что высокой самооценкой обладают 32% подростков, которые занимаются танцами, и 36% подростков, которые не занимаются дополнительными занятиями. Людям с высокой самооценкой характерна склонность высоко оценивать свои качества и навыки, акцентируя внимания на сильных сторонах и упуская возможные недостатки. Средней самооценкой обладают 48% подростков, занимающихся в хореографическом коллективе и 40% подростков, не занимающихся дополнительными занятиями. Людям со средней самооценкой характерен баланс между положительными и отрицательными самосуждениями. Низкой самооценкой обладают 20% подростков, который занимаются в танцевальном коллективе и 24% подростков, которые не занимаются дополнительными занятиями. Людям с низкой самооценкой характерно: низкий уровень уверенности, постоянные сомнения в собственных способностях и чувство недостойности.

Данные, полученные при исследовании методики эмоционального интеллекта Холла:

По данным таблицы 1 [см. Приложение 2] по шкале эмоциональной осведомленности высокий результат получили 68% подростков, занимающихся танцами, и 16% не занимающихся ничем. Людям с высокой эмоциональной осведомленностью свойственно осознание и понимание своих эмоций, постоянное пополнение собственного словаря эмоций. По шкале управления своими эмоциями высокий результат получили 76% подростков, которые занимаются в танцевальном коллективе, и 20% подростков, которые ничем не занимаются. Людям, умеющим управлять своими эмоциями свойственно понимание и регулирование своих эмоций с целью эффективного преодоления стресса и поддержания психологического благополучия. По шкале самомотивации высокий результат получили 92% подростков, которые занимаются в хореографическом коллективе, и 8% подростков, которые ничем не занимаются. Людям с высокой самомотивацией свойственна сила, побуждающая человека к действиям, которая определяется как внутренними, так и внешними причинами, но при этом без прямого влияния других людей или ситуаций. По шкале эмпатии также высокий результат получили 80% опрошенных, которые занимаются в танцевальном коллективе, и 20% тех, кто ничем не занимается. Людям с хорошо развитой эмпатией свойственно осознанное сопереживание текущему эмоциональному состоянию другого человека без потери ощущения происхождения этого переживания. И по шкале распознавания эмоций других людей также высокий результат получили 72% подростков, занимающихся в танцевальном коллективе, и 4% подростков, которые ничем не занимаются. Людям, умеющим распознавать эмоции других людей свойственна способность почувствовать и понять эмоции других людей.

Проанализировав свой личный опыт занятий в танцевальном коллективе, я с уверенностью могу сказать, что занятия танцами сильно повлияли на мою жизнь. Благодаря групповым тренировкам у меня развились такие качества как: ответственность за общее дело, повысился уровень коммуникативных навыков, высокое стремление в достижениях целей, трудолюбие и выносливость.

Проанализировав результаты методик, можно сделать вывод о том, что занятия в хореографическом коллективе непосредственно влияют на развитие и становление личности человека.

**Заключение**

Танец всегда был в жизни человека и общества. С самого зарождения человечества люди танцевали, отражая свои эмоции и повседневный быт. Люди выделили танец в особый вид искусства хореографию, когда поняли, что не могут представить свою жизнь без танца.

Танец – способ познания и отражения нашего мира. Занимаясь хореографическим искусством, можно узнать о характере какого - либо народа, изучая и исполняя национальный танец, научиться чувствовать и отображать эти чувства через движения, стать более открытым человеком.

Социальная среда играет важную роль в формировании личности. Она влияет на наши ценности, убеждения, поведение и самооценку. Понимание этого влияния помогает нам осознать, что мы являемся продуктом нашей социальной среды, но также имеем возможность активно влиять на свое развитие и формирование личности.

Танцевальная деятельность организует и воспитывает детей, расширяет их художественно-эстетический кругозор, приучает к аккуратности, подтянутости. Занимаясь в коллективе, дети развивают в себе особо ценное качество - чувство ответственности за общее дело, учатся четко распределять свое свободное время, организованно продумывать свои планы.

В процессе исследования было выявлено, что люди, которые занимаются в хореографическом коллективе умеют лучше устанавливать коммуникативные связи, более эмоционально развиты и легче живут в социуме.

Таким образом, было выявлено, что занятия в хореографическом коллективе непосредственно влияют на развитие и становление личности человека.

Цели и задачи проекта выполнены, проект реализован.

**Глоссарий**

1. Коммуникабельность - это умение налаживать контакты, способность к конструктивному и взаимно-обогащающему общению с другими людьми.
2. Распознавание эмоций других людей - умение воздействовать на эмоциональное состояние других людей.
3. Самомотивация - управление своим поведением, за счет управления эмоциями.
4. Самооценка - это субъективная оценка индивидом самого себя, то есть оценивание собственных действий, качеств, чувств и достоинств.
5. Управление своими эмоциями - это эмоциональная отходчивость, эмоциональная гибкость и т.д., другими словами, произвольное управление своими эмоциями.
6. Эмоциональная осведомленность - это осознание и понимание своих эмоций, а для этого постоянное пополнение собственного словаря эмоций.
7. Эмоциональный интеллект - это способность отслеживать свои эмоции, а также эмоции и чувства других людей, различать их и использовать для руководства своим мышлением и действиями.
8. Эмпатия - это понимание эмоций других людей, умение сопереживать текущему эмоциональному состоянию другого человека, а также готовность оказать поддержку. Это умение понять состояние человека по мимике, жестам, оттенкам речи, позе.

Приложение 1

Рис. 1 - Диаграмма типов коммуникативных умений

Рис.2 - Диаграмма уровня самооценки

Приложение 2

Таблица 1 – Уровень эмоционального интеллекта

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Занимаются в коллективе (N=25) | Не занимаются в коллективе (N=25) |
| абс. | % | абс. | % |
|  Эмоциональная осведомленность | Высокий | 17 | 68 | 4 | 16 |
| Низкий | 2 | 8 | 9 | 36 |
| Средний | 4 | 16 | 12 | 48 |
| Управление своими эмоциями | Высокий | 19 | 76 | 5 | 20 |
| Низкий | 1 | 4 | 8 | 32 |
| Средний | 5 | 2 | 12 | 48 |
| Самомотивация | Высокий | 23 | 92 | 2 | 8 |
| Низкий | 1 | 4 | 13 | 52 |
| Средний | 1 | 4 | 10 | 40 |
| Эмпатия | Высокий | 20 | 80 | 5 | 20 |
| Низкий | 2 | 8 | 13 | 52 |
| Средний | 3 | 12 | 7 | 28 |
| Распознавание эмоций других людей | Высокий | 18 | 72 | 1 | 4 |
| Низкий | 3 | 12 | 16 | 64 |
| Средний | 4 | 16 | 8 | 32 |

Приложение 3

Тест эмоционального интеллекта Холла

Внутренняя структура:

Опросник состоит из 30 пунктов, ответы на которые формируются по 6-балльной шкале Ликкерта. Пункты формируют 5 шкал, каждая из которых содержит 6 пунктов, пункты шкал не пересекаются:

1. Эмоциональная осведомленность.

2. Управление своими эмоциями (скорее, эмоциональная отходчивость, эмоциональная неригидность).

3. Самомотивация (скорее, как раз произвольное управление своими эмоциями).

4. Эмпатия.

5. Распознавание эмоций других людей (скорее, умение воздействовать на эмоциональное состояние других людей)

Инструкция:

Ниже вам будут предложены высказывания, которые так или иначе отражают различные стороны вашей жизни. Пожалуйста, напишите цифру справа от каждого утверждения, исходя из оценки ваших ответов:

Полностью не согласен (-3 балла). В основном не согласен (-2 балла). Отчасти не согласен (-1 балл). Отчасти согласен (+1 балл). В основном согласен (+2 балла). Полностью согласен (+3 балла).

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Утверждение | -3 | -2 | -1 | +1 | +2 | +3 |
| 1. Для меня как отрицательные, так и положительные эмоции служат источником знания о том, как поступать в жизни. |  |  |  |  |  |  |
| 2. Отрицательные эмоции помогают мне понять, что я должен изменить в своей жизни. |  |  |  |  |  |  |
| 3. Я спокоен, когда испытываю давление со стороны. |  |  |  |  |  |  |
| 4. Я способен наблюдать изменение своих чувств. |  |  |  |  |  |  |
| 5. Когда необходимо, я могу быть спокойным и сосредоточенным, чтобы действовать в соответствии с запросами жизни. |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 6. Когда необходимо, я могу вызвать у себя широкий спектр положительных эмоций, такие, как веселье, радость, внутренний подъем и юмор. |  |  |  |  |  |  |
| 7. Я слежу за тем, как я себя чувствую. |  |  |  |  |  |  |
| 8. После того как что-то расстроило меня, я могу легко совладать со своими чувствами. |  |  |  |  |  |  |
| 9. Я способен выслушивать проблемы других людей. |  |  |  |  |  |  |
| 10. Я не зацикливаюсь на отрицательных эмоциях. |  |  |  |  |  |  |
| 11. Я чувствителен к эмоциональным потребностям других. |  |  |  |  |  |  |
| 12. Я могу действовать на других людей успокаивающе. |  |  |  |  |  |  |
| 13. Я могу заставить себя снова и снова встать перед лицом препятствия. |  |  |  |  |  |  |
| 14. Я стараюсь подходить к жизненным проблемам творчески. |  |  |  |  |  |  |
| 15. Я адекватно реагирую на настроения, побуждения и желания других людей. |  |  |  |  |  |  |
| 16. Я могу легко входить в состояние спокойствия, готовности и сосредоточенности. |  |  |  |  |  |  |
| 17. Когда позволяет время, я обращаюсь к своим негативным чувствам и разбираюсь, в чем проблема. |  |  |  |  |  |  |
| 18. Я способен быстро успокоиться после неожиданного огорчения. |  |  |  |  |  |  |
| 19. Знание моих истинных чувств важно для поддержания «хорошей формы». |  |  |  |  |  |  |
| 20. Я хорошо понимаю эмоции других людей, даже если они не выражены открыто. |  |  |  |  |  |  |
| 21. Я могу хорошо распознавать эмоции по выражению лица. |  |  |  |  |  |  |
| 22. Я могу легко отбросить негативные чувства, когда необходимо действовать. |  |  |  |  |  |  |
| 23. Я хорошо улавливаю знаки в общении, которые указывают на то, в чем другие нуждаются. |  |  |  |  |  |  |
| 24. Люди считают меня хорошим знатоком переживаний других людей. |  |  |  |  |  |  |
| 25. Люди, осознающие свои истинные чувства, лучше управляют своей жизнью. |  |  |  |  |  |  |
| 26. Я способен улучшить настроение других людей. |  |  |  |  |  |  |
| 27. Со мной можно посоветоваться по вопросам отношений между людьми. |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 28. Я хорошо настраиваюсь на эмоции других людей. |  |  |  |  |  |  |
| 29. Я помогаю другим использовать их побуждения для достижения личных целей. |  |  |  |  |  |  |
| 30. Я могу легко отключиться от переживания неприятностей. |  |  |  |  |  |  |

Приложение 4

Тест-опросник «Определение уровня самооценки»

С. В. Ковалёва

Инструкция:

Вам предлагаются 32 суждения и пять возможных вариантов ответов, каждый из которых соответствует определенному количеству баллов. Выражая степень своего согласия с суждениями, вы проставляете баллы:

4 – очень часто;

3 – часто;

2 – иногда;

1 – редко;

0 – никогда.

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

Приложение 5

Тест коммуникативных умений Михельсона

(адаптация Ю. З. Гильбуха)

Инструкция: внимательно прочитайте каждую из описанных ситуаций и выберете один вариант поведения в ней.

Это должно быть наиболее характерное для Вас поведение, то, что Вы действительно делаете в таких случаях, а не то, что, по-вашему, следовало бы делать.

1. Кто-либо говорит Вам: «Мне кажется, что Вы замечательный человек». Вы обычно в подобных ситуациях:

а) Говорите: «Нет, что Вы! Я таким не являюсь»;

б) Говорите с улыбкой: «Спасибо, я действительно человек выдающийся»;

в) Говорите: «Спасибо»;

г) Ничего не говорите и при этом краснеете.

д) Говорите: «Да, я думаю, что отличаюсь от других и в лучшую сторону».

2. Кто-либо совершает действие или поступок, которые, по Вашему мнению, являются замечательными. В таких случаях Вы обычно:

а) Поступаете так, как если бы это действие не было столь замечательным, и при этом говорите: «Нормально!»;

б) Говорите: «Это было отлично, но я видел результаты получше»;

в) Ничего не говорите;

г) Говорите: «Я могу сделать гораздо лучше»;

д) Говорите: «Это действительно замечательно!»

3. Вы занимаетесь делом, которое Вам нравится, и думаете, что оно у Вас получается очень хорошо. Кто-либо говорит: «Мне это не нравится!» Обычно в таких случаях Вы:

а) Говорите: «Вы - болван!»;

б) Говорите: «Я все же думаю, что это заслуживает хорошей оценки»;

в) Говорите: «Вы правы», хотя на самом деле не согласны с этим;

г) Говорите: «Я думаю, что это выдающийся уровень. Что Вы в этом понимаете»;

д) Чувствуете себя обиженным и ничего не говорите в ответ.

4. Вы забыли взять с собой какой-то предмет, а думали, что принесли его, и кто-то говорит Вам: «Вы такой растяпа! Вы забыли бы и свою голову, если бы она не была прикреплена к плечам». Обычно Вы в ответ:

а) Говорите: «Во всяком случае, я толковее Вас. Кроме того, что Вы в этом понимаете!»;

б) Говорите: «Да, Вы правы. Иногда я веду себя как растяпа»;

в) Говорите: «Если кто-либо растяпа, то это Вы»;

г) Говорите: «У всех людей есть недостатки. Я не заслуживаю такой оценки только за то, что забыл что-то»;

д) Ничего не говорите или вообще игнорируете это заявление.

5. Кто-либо, с кем Вы договорились встретиться, опоздал на 30 минут, и это Вас расстроило, причем человек этот не дает никаких объяснений своему опозданию. В ответ Вы обычно:

а) Говорите: «Я расстроен тем, что Вы заставили меня столько ожидать»;

б) Говорите: «Я все думал, когда же Вы придете»;

в) Говорите: «Это был последний раз, когда я заставил себя ожидать Вас»;

г) Ничего не говорите этому человеку;

д) Говорите: «Вы же обещали! Как Вы смели так опаздывать!».

6. Вам нужно, чтобы кто-либо сделал для Вас одну вещь. Обычно в таких случаях Вы:

а) Никого ни о чем не просите;

б) Говорите: «Вы должны сделать это для меня»;

в) Говорите: «Не могли бы Вы сделать для меня одну вещь?», после этого объясняете суть дела;

г) Слегка намекаете, что Вам нужна услуга этого человека;

д) Говорите: «Я очень хочу, чтобы Вы сделали это для меня».

7. Вы знаете, что кто-то чувствует себя расстроенным. Обычно в таких ситуациях Вы:

а) Говорите: «Вы выглядите расстроенным. Не могу ли я помочь?»;

б) Находясь рядом с этим человеком, не заводите разговора о его состоянии;

в) Говорите: «У Вас какая-то неприятность?»;

г) Ничего не говорите и оставляете этого человека наедине с собой;

д) Смеясь говорите: «Вы просто как большой ребенок!».

8. Вы чувствуете себя расстроенным, а кто-либо говорит: «Вы выглядите расстроенным». Обычно в таких ситуациях Вы:

а) Отрицательно качаете головой или никак не реагируете;

б) Говорите: «Это не Ваше дело!»;

в) Говорите: «Да, я немного расстроен. Спасибо за участие»;

г) Говорите: «Пустяки»;

д) Говорите: «Я расстроен, оставьте меня одного».

9. Кто-либо порицает Вас за ошибку, совершенную другими. В таких случаях Вы обычно:

а) Говорите: «Вы с ума сошли!»;

б) Говорите: «Это не моя вина. Эту ошибку совершил кто-то другой»;

в) Говорите: «Я не думаю, что это моя вина»;

г) Говорите: «Оставьте меня в покое, Вы не знаете, что Вы говорите»;

д) Принимаете свою вину или не говорите ничего.

10. Кто-либо просит Вас сделать что-либо, но Вы не знаете, почему это должно быть сделано. Обычно в таких случаях Вы:

а) Говорите: «Это не имеет никакого смысла, я не хочу это делать».

б) Выполняете просьбу и ничего не говорите.

в) Говорите: «Это глупость; я не собираюсь этого делать».

г) Прежде чем выполнить просьбу, говорите: «Объясните, пожалуйста, почему это должно быть сделано»;

д) Говорите: «Если Вы этого хотите...», после чего выполняете просьбу.

11. Кто-то говорит Вам, что, по его мнению, то, что Вы сделали, великолепно. В таких случаях Вы обычно:

а) Говорите: «Да, я обычно это делаю лучше, чем большинство других людей»;

б) Говорите: «Нет, это не было столь здорово»;

в) Говорите: «Правильно, я действительно это делаю лучше всех»;

г) Говорите: «Спасибо»;

д) Игнорируете услышанное и ничего не отвечаете.

12. Кто-либо был очень любезен с Вами. Обычно в таких случаях Вы:

а) Говорите: «Вы действительно были очень любезны по отношению ко мне»;

б) Действуете так, будто этот человек не был столь любезен к Вам, и говорите: «Да, спасибо»;

в) Говорите: «Вы вели себя в отношении меня вполне нормально, но я заслуживаю большего»;

г) Игнорируете этот факт и ничего не говорите;

д) Говорите: «Вы вели себя в отношении меня недостаточно хорошо».

13. Вы разговариваете с приятелем очень громко, и кто-либо говорит Вам: «Извините, но Вы ведете себя слишком шумно». В таких случаях Вы обычно:

а) Немедленно прекращаете беседу;

б) Говорите: «Если Вам это не нравится, проваливайте отсюда»;

в) Говорите: «Извините, я буду говорить тише», после чего ведется беседа приглушенным голосом;

г) Говорите: «Извините» и прекращаете беседу;

д) Говорите: «Все в порядке» и продолжаете громко разговаривать.

14. Вы стоите в очереди, и кто-либо становится впереди Вас. Обычно в таких случаях Вы:

а) Негромко комментируете это, ни к кому не обращаясь, например: «Некоторые люди ведут себя очень нервно»;

б) Говорите: «Становитесь в хвост очереди!»;

в) Ничего не говорите этому типу;

г) Говорите громко: «Выйди из очереди, ты, нахал!»;

д) Говорите: «Я занял очередь раньше Вас. Пожалуйста, станьте в конец очереди».

15. Кто-либо делает что-нибудь такое, что Вам не нравится и вызывает у Вас сильное раздражение. Обычно в таких случаях Вы:

а) Выкрикиваете: «Вы болван, я ненавижу Вас!»;

б) Говорите: «Я сердит на Вас. Мне не нравится то, что Вы делаете»;

в) Действуете так, чтобы повредить этому делу, но ничего этому типу не говорите;

г) Говорите: «Я рассержен. Вы мне не нравитесь»;

д) Игнорируете это событие и ничего не говорите этому типу.

16. Кто-либо имеет что-нибудь такое, чем Вы хотели бы пользоваться. Обычно в таких случаях Вы:

а) Говорите этому человеку, чтобы он дал Вам эту вещь;

б) Воздерживаетесь от всяких просьб;

в) Отбираете эту вещь;

г) Говорите этому человеку, что Вы хотели бы пользоваться данным предметом, и затем просите его у него;

д) Рассуждаете об этом предмете, но не просите его для пользования.

17. Кто-либо спрашивает, может ли он получить у Вас определенный предмет для временного пользования, но так как это новый предмет, Вам не хочется его одалживать. В таких случаях Вы обычно:

а) Говорите: «Нет, я только что достал его и не хочу с ним расставаться; может быть когда-нибудь потом»;

б) Говорите: «Вообще-то я не хотел бы его давать, но Вы можете попользоваться им».

в) Говорите: «Нет, приобретайте свой!»;

г) Одалживаете этот предмет вопреки своему нежеланию;

д) Говорите: «Вы с ума сошли!».

18. Какие-то люде ведут беседу о хобби, которое нравится и Вам, и Вы хотели бы присоединиться к разговору. В таких случаях Вы обычно:

а) Не говорите ничего;

б) Прерываете беседу и сразу же начинаете рассказывать о своих успехах в этом хобби;

в) Подходите поближе к группе и при удобном случае вступаете в разговор;

г) Подходите поближе и ожидаете, когда собеседники обратят на Вас внимание;

д) Прерываете беседу и тотчас начинаете говорить о том, как сильно Вам нравится это хобби.

19. Вы занимаетесь своим хобби, а кто-либо спрашивает: «Что Вы делаете?» Обычно Вы:

а) Говорите: «О, это пустяк». Или: «Да ничего особенного»;

б) Говорите: «Не мешайте, разве Вы не видите, что я занят?»;

в) Продолжаете молча работать;

г) Говорите: «Это совсем Вас не касается»;

д) Прекращаете работу и объясняете, что именно Вы делаете.

20. Вы видите споткнувшегося и падающего человека. В таких случаях Вы:

а) Рассмеявшись, говорите: «Почему Вы не смотрите под ноги?»;

б) Говорите: «У Вас все в порядке? Может быть я что-либо могу для Вас сделать?»;

в) Спрашиваете: «Что случилось?»;

г) Говорите: «Это все колдобины в тротуаре»;

д) Никак не реагируете на это событие.

21. Вы стукнулись головой о полку и набили шишку. Кто-либо говорит: «С Вами все в порядке?» Обычно Вы:

а) Говорите: «Я прекрасно себя чувствую. Оставьте меня в покое!»;

б) Ничего не говорите, игнорируя этого человека;

в) Говорите: «Почему Вы не занимаетесь своим делом?»;

г) Говорите: «Нет, я ушиб свою голову, спасибо за внимание ко мне»;

д) Говорите: «Пустяки, у меня все будет о'кей».

22. Вы допустили ошибку, но вина за нее возложена на кого-либо другого. Обычно в таких случаях Вы:

а) Не говорите ничего;

б) Говорите: «Это их ошибка!»;

в) Говорите: «Эту ошибку допустил Я»;

г) Говорите: «Я не думаю, что это сделал этот человек»;

д) Говорите: «Это их горькая доля».

23. Вы чувствуете себя оскорбленным словами, сказанными кем-либо в Ваш адрес. В таких случаях Вы обычно:

а) Уходите прочь от этого человека, не сказав ему, что он расстроил Вас;

б) Заявляете этому человеку, чтобы он не смел больше этого делать;

в) Ничего не говорите этому человеку, хотя чувствуете себя обиженным;

г) В свою очередь оскорбляете этого человека, называя его по имени;

д) Заявляете этому человеку, что Вам не нравится то, что он сказал, и что он не должен этого делать снова.

24. Кто-либо часто перебивает, когда Вы говорите. Обычно в таких случаях Вы:

а) Говорите: «Извините, но я хотел бы закончить то, о чем рассказывал»;

б) Говорите: «Так не делают. Могу я продолжить свой рассказ?»;

в) Прерываете этого человека, возобновляя свой рассказ;

г) Ничего не говорите, позволяя другому человеку продолжать свою речь;

д) Говорите: «Замолчите! Вы меня перебили!»

25. Кто-либо просит Вас сделать что-либо, что помешало бы Вам осуществить свои планы. В этих условиях Вы обычно:

а) Говорите: «Я действительно имел другие планы, но я сделаю то, что Вы хотите»;

б) Говорите: «Ни в коем случае! Поищите кого-нибудь еще»;

в) Говорите: «Хорошо, я сделаю то, что Вы хотите»;

г) Говорите: «Отойдите, оставьте меня в покое»;

д) Говорите: «Я уже приступил к осуществлению других планов. Может быть, когда-нибудь потом».

26. Вы видите кого-либо, с кем хотели бы встретиться и познакомиться. В этой ситуации Вы обычно:

а) Радостно окликаете этого человека и идете ему навстречу;

б) Подходите к этому человеку, представляетесь и начинаете с ним разговор;

в) Подходите к этому человеку и ждете, когда он заговорит с Вами;

г) Подходите к этому человеку и начинаете рассказывать о крупных делах, совершенных Вами;

д) Ничего не говорите этому человеку.

27. Кто-либо, кого Вы раньше не встречали, останавливается и окликает Вас возгласом «Привет!» В таких случаях Вы обычно:

а) Говорите: «Что Вам угодно?»;

б) Не говорите ничего;

в) Говорите: «Оставьте меня в покое»;

г) Произносите в ответ «Привет!», представляетесь и просите этого человека представиться в свою очередь;

д) Киваете головой, произносите «Привет!» и проходите мимо.

1. См. Глоссарий [↑](#footnote-ref-1)
2. См. Глоссарий [↑](#footnote-ref-2)
3. См. Глоссарий [↑](#footnote-ref-3)
4. См. Глоссарий [↑](#footnote-ref-4)
5. См. Глоссарий [↑](#footnote-ref-5)
6. См. Глоссарий [↑](#footnote-ref-6)
7. См. Глоссарий [↑](#footnote-ref-7)
8. См. Глоссарий [↑](#footnote-ref-8)