**Комплект диагностического инструментария для изучения психологической готовности учащихся 9, 11 классов к ГИА**

Учебная деятельность каждого ребенка связана с целым рядом его индивидуальных особенностей: спецификой мышления, памяти, внимания, темпом деятельности, личностными особенностями, учебной мотивацией и т.д. Выявление детей, имеющих личностные и познавательные трудности при подготовке и сдаче государственной итоговой аттестации (далее – ГИА), возможно на протяжении всего обучения в школе.

Ранняя диагностика таких трудностей позволяет выявить учащихся «группы риска» при подготовке к основному государственному экзамену (далее – ОГЭ) и единому государственному экзамену (далее – ЕГЭ) и эффективно организовать их психологическое сопровождение.

Диагностическая деятельность в рамках подготовки к ГИА осуществляется с целью выявления нарушений в интеллектуально-личностной сфере задолго до экзамена, что поможет скорректировать поведение выпускника в стрессовых ситуациях и определить оптимальные условия обучения

В психолого-педагогической литературе практически отсутствуют методы диагностики психологической готовности выпускников к сдаче экзаменов. В основном школьными психологами используются методы оценки уровня тревожности, уверенности в себе, устойчивости к стрессу, эмоциональной напряженности и т.п. Итак, каким должен быть человек, чтобы успешно сдать этот экзамен? Что должна включать в себя психологическая готовность?

М.Ю. Чибисова определяет психологическую готовность «как сформированность психических процессов и функций, личностных характеристик и поведенческих навыков, обеспечивающих успешность выпускника при сдаче ЕГЭ». Она предлагает выделить три основных компонента готовности, а именно познавательный, личностный и процессуальный компоненты.

Познавательные трудности связаны в первую очередь с недостаточным объемом знаний или недостаточной степенью их усвоения и систематизации, недостаточным развитием обще учебных навыков.

Личностные трудности связаны с недостаточным представлением о самой процедуре экзамена, отсутствием поддержки со стороны взрослых, самостоятельности.

Процессуальные трудности связаны с отсутствием четкой структуры действий, поскольку сама процедура сдачи ЕГЭ неизвестна. Мы взяли за основу представление о психологической готовности к ЕГЭ, которое предлагает М.Ю. Чибисова, но несколько иначе представили компоненты готовности.

Мы предлагаем, вашему вниманию, примерный психодиагностический инструментарий для изучения психологической готовности выпускников к сдаче экзаменов, которая включает в себя такие составляющие психологической готовности как умение устанавливать контакты, ладить с людьми, уровень тревоги перед предстоящими экзаменами, показатели эмоционального состояния (личностный компонент); владение навыками самоконтроля и самоорганизации, знания по предмету и обще учебные навыки (познавательный компонент).

**Диагностический инструментарий**

|  |  |
| --- | --- |
| Цель исследования | Методика |
| Личностные особенности | Опросник для определения структуры темперамента (Автор В.М. Русалов) |
| Самоактуализации личности (А.В. Лазукин в адаптации Н.Ф. Калина, САМОАЛ) |
| Методика диагностики личности на мотивацию к успеху Т. Элерса |
| Подростковый вариант многофакторной методики Р.Б. Кеттелла |
| Диагностика самооценки психических состояний (по Г. Айзенку) |
| Проективный тест «Человек под дождем» |
| Тревожность | Методика измерения уровня тревожности (Шкала Дж.Тейлора) |
| Диагностика поведенческих стратегий и моделей преодолевающего поведения (шесть стратегий) (С.В. Неделина) |
| Методика диагностики уровня школьной тревожности Филлипса |
| «Определение уровня тревожности в ситуациях проверки знаний» на основе методики многомерной оценки тревожности (МОДТ) Е.Е. Ромицына |
| Тест Е.В. Беспаловой «Твоё самочувствие накануне экзаменов» |
| «Определение уровня тревожности в ситуациях проверки знаний»  (Барышев А.Ю.) |
| Оценка профессиональной направленности | Опросник креативности Джонсона, адаптированный Туник |
| Дифференциально - диагностический опросник» (ДДО) |
| Диагностика структуры сигнальных систем Э.Ф. Зеер, А.М. Павлова, Н.О. Садовникова |
| Тест Голланда «Определение типа профессиональной направленности личности» |
| Опросник профессиональных склонностей Л.Йовайши (в модификации Г. Резапкиной) |
| Правила проведения ОГЭ | Анкета «Определение детей группы риска» (Чибисова М.Ю.) |
| Анкета «Готовность к ГИА» (М.Ю.Чибисовой |
| Анкета «Правила проведения ЕГЭ» |
| Анкета на выявление готовности выпускника к сдаче экзаменов |

1. **Личностные особенности**

**Опросник структуры темперамента В.М. Русалов (ОСТ)**

Опросник структуры темперамента используется для диагностики свойств «предметно-деятельностного» и «коммуникативного» аспектов темперамента. ОСТ имеет 105 вопросов, допускает индивидуальное и групповое применение, без ограничения времени.

*Инструкция.* Вам предлагается ответить на 105 вопросов. Вопросы направлены на выяснение Вашего обычного поведения. Постарайтесь представить типичные ситуации и дать первый естественный ответ, который приходит Вам в голову. Отвечайте быстро, не задумываясь, не пропуская ни одного вопроса. Помните, нет «хороших» или «плохих» ответов. Если Вы выбрали ответ «да», поставьте крестик (галочку). Ваши ответы не будут никому демонстрироваться.

Опросник ОСТ

1. Подвижный ли Вы человек?
2. Всегда ли Вы готовы с ходу, не раздумывая, включиться в разговор?
3. Предпочитаете ли Вы уединение большой компании?
4. Испытываете ли Вы постоянную жажду деятельности?
5. Ваша речь обычно медленна и нетороплива?
6. Ранимый ли Вы человек?
7. Часто ли Вам не спится из-за того, что Вы поссорились с друзьями?
8. В свободное время Вам всегда хочется заняться чем-либо?
9. В разговоре с другими людьми Ваша речь часто опережает Вашу мысль?
10. Раздражает ли Вас быстрая речь собеседника?
11. Чувствовали бы Вы себя несчастным человеком, если бы на длительное время были лишены возможности общения с людьми?
12. Вы когда-нибудь опаздывали на свидание или на работу?
13. Нравится ли Вам быстро бегать?
14. Сильно ли Вы переживаете неполадки в своей работе?
15. Легко ли Вам выполнять работу, требующую длительного внимания и большой сосредоточенности?
16. Трудно ли Вам говорить очень быстро?
17. Часто ли вы испытываете тревогу, что выполнили работу не так, как нужно?
18. Часто ли Ваши мысли перескакивают с одной на другую во время разговора?
19. Нравятся ли Вам игры, требующие быстроты и ловкости?
20. Легко ли Вы можете найти другие варианты решения известной задачи?
21. Испытываете ли Вы чувство беспокойства, что Вас неправильно поняли в разговоре?
22. Охотно ли Вы выполняете сложную ответственную работу?
23. Бывает ли, что Вы говорите о вещах, в которых не разбираетесь?
24. Легко ли Вы воспринимаете быструю речь?
25. Легко ли Вам делать одновременно очень много дел?
26. Возникают ли у Вас конфликты с вашими друзьями из-за того, что Вы сказали им что-то, не подумав заранее?
27. Вы обычно предпочитаете делать несложные дела, не требующие от Вас большой энергии?
28. Легко ли Вы расстраиваетесь, когда обнаруживаете незначительные недостатки в своей работе?
29. Любите ли Вы сидячую работу?
30. Легко ли Вам общаться с разными людьми?
31. Вы обычно предпочитаете подумать, взвесить и лишь потом высказаться?
32. Все ли Ваши привычки хороши, желательны?
33. Быстры ли у Вас движения рук?
34. Вы обычно молчите и не вступаете в контакты, когда находитесь в обществе малознакомых людей?
35. Легко ли Вам переключаться от одного варианта решения задачи на другой?
36. Склонны ли Вы преувеличивать в своём воображении негативное отношение близких людей?
37. Разговорчивый ли Вы человек?
38. Вам обычно легко выполнять дело, требующее мгновенных реакций?
39. Вы обычно говорите свободно, без запинок?
40. Беспокоят ли Вас страхи, что Вы не справитесь с работой?
41. Легко ли Вы обижаетесь, когда близкие Вам люди указывают на Ваши недостатки?
42. Испытываете ли Вы тягу к напряжённой ответственной деятельности?
43. Считаете ли Вы свои движения медленными и неторопливыми?
44. Бывают ли у Вас мысли, которые Вы хотели бы скрыть от других?
45. Можете ли Вы без долгих раздумий задать щекотливый вопрос другому человеку?
46. Доставляют ли Вам удовольствие быстрые движения?
47. Легко ли Вы "генерируете" новые идеи, связанные с работой?
48. Сосёт ли у Вас "под ложечкой" перед ответственным разговором?
49. Можно ли сказать, что Вы быстро выполняете порученное Вам дело?
50. Любите ли Вы браться за большие дела самостоятельно?
51. Богатая ли у Вас мимика в разговоре?
52. Если Вы обещали что-то сделать, всегда ли Вы выполняете своё обещание независимо от того, удобно вам это или нет?
53. Испытываете ли Вы чувство обиды от того, что окружающие Вас люди обходятся с Вами хуже, чем следовало бы?
54. Вы обычно предпочитаете выполнять одновременно только одну операцию?
55. Любите ли Вы игры в быстром темпе?
56. Много ли в Вашей речи длительных пауз?
57. Легко ли Вам внести оживление в компанию?
58. Вы обычно чувствуете в себе избыток сил и Вам хочется заняться каким-нибудь делом?
59. Обычно Вам трудно переключить внимание с одного дела на другое?
60. Бывает ли, что у Вас надолго портится настроение от того, что сорвалось запланированное дело?
61. Часто ли Вам не спится из-за того, что не ладятся дела, связанные непосредственно с работой?
62. Любите ли Вы бывать в большой компании?
63. Волнуетесь ли Вы выясняя отношения с друзьями?
64. Испытываете ли Вы потребность в работе, требующей полной отдачи сил?
65. Выходите ли Вы иногда из себя, злитесь?
66. Склонны ли Вы решать много задач одновременно?
67. Держитесь ли Вы свободно в большой компании?
68. Часто ли Вы высказываете своё первое впечатление, не подумав?
69. Беспокоит ли Вас чувство неуверенности в процессе выполнения работы?
70. Медленны ли Ваши движения, когда Вы что-то мастерите?
71. Легко ли Вы переключаетесь с одной работы на другую?
72. Быстро ли Вы читаете вслух?
73. Вы иногда сплетничаете?
74. Молчаливы ли Вы, находясь в кругу друзей?
75. Нуждаетесь ли Вы в людях, которые бы Вас ободрили и утешили?
76. Охотно ли Вы выполняете множество различных поручений одновременно?
77. Охотно ли Вы выполняете работу в быстром темпе?
78. В свободное время Вас обычно тянет пообщаться с людьми?
79. Часто ли у Вас бывает бессонница при неудачах на работе?
80. Дрожат ли у Вас иногда руки во время ссоры?
81. Долго ли Вы мысленно готовитесь перед тем, как высказать своё мнение?
82. Есть ли среди Ваших знакомых люди, которые Вам явно не нравятся?
83. Обычно вы предпочитаете лёгкую работу?
84. Легко ли Вас обидеть в разговоре по пустякам?
85. Обычно Вы первым в компании решаетесь начать разговор?
86. Испытываете ли Вы тягу к людям?
87. Склонны ли Вы вначале поразмыслить, а потом говорить?
88. Часто ли Вы волнуетесь по поводу своей работы?
89. Всегда ли Вы платили бы за провоз багажа на транспорте, если бы не опасались проверки?
90. Держитесь ли Вы обычно обособленно на вечеринках или в компаниях?
91. Склонны ли вы преувеличивать в своём воображении неудачи, связанные с работой?
92. Нравится ли Вам быстро говорить?
93. Легко ли Вам удержаться от высказывания неожиданно возникшей идеи?
94. Предпочитаете ли Вы работать медленно?
95. Переживаете ли Вы из-за малейших неполадок на работе?
96. Вы предпочитаете медленный, спокойный разговор?
97. Часто ли Вы волнуетесь из-за ошибок в работе, которые были Вами допущены?
98. Способны ли Вы успешно выполнять длительную, трудоёмкую работу?
99. Можете ли Вы, не долго думая, обратиться с просьбой к другому человеку?

100.Часто ли Вас беспокоит чувство неуверенности в себе при общении с людьми?

1. Легко ли Вы берётесь за выполнение новых заданий?
2. Устаёте ли Вы, когда Вам приходится говорить долго?
3. Вы предпочитаете работать с прохладцей, без особого напряжения?
4. Нравится ли Вам разнообразная работа, требующая переключения внимания?
5. Любите ли Вы подолгу бывать наедине с собой?

*Обработка результатов и интерпретация*

* Высокие значения (ВЗ) от 9 до 12 баллов
* Средние значения (СЗ) от 4 до 8 баллов
* Низкие значения (НЗ) от 0 до 3 баллов

ОСТ содержит следующие шкалы:

1. *Предметная эргичность* - в самом общем виде отражает активность человека, а именно: выраженность потребности в освоении предметного мира, наличие или отсутствие стремления к деятельности, к напряженному умственному и физическому труду, а также уровень тонуса и вовлеченности в процесс деятельности.

ВЗ: человек высокоактивен, работоспособен, полон энергии. Предпочитает деятельность, требующую полного напряжения сил и способностей. Инициативен в поисках сфер приложения своей энергии. Способен долго и продуктивно заниматься делом, не чувствуя усталости. Сохраняет работоспособность и после продолжительной деятельности. Жажда деятельности подталкивает к работе даже во время отдыха. Настойчив в достижении цели и в поисках путей преодоления препятствий.

НЗ: означают пассивность, общий жизненный тонус низкий. Стремление к напряженной физической и умственной деятельности выражено слабо. Предпочитаемые сферы деятельности весьма ограничены. Низкие результаты нередко связаны с неспособностью быстро включаться в работу и долго сохранять ее высокий темп. В трудных условиях надежность работы снижается. При появлении препятствий может отказаться как от их преодоления, так и от достижения поставленной цели. Медленно восстанавливает работоспособность после длительного и напряженного труда.

СЗ: человек избирателен в проявлениях активности, не избегает напряженной работы, однако собственная инициатива в поисках сфер приложения своих способностей недостаточно высока. Может относительно долго сохранять работоспособность, особенно в тех случаях, когда затрагиваются личные интересы. После утомительной, монотонной работы требуется достаточно продолжительный отдых для восстановления сил и энергии.

*2.Социальная эргичность* - связана с потребностью в социальном контакте, с желанием исследовать социальные формы деятельности, со стремлением к лидерству, общению, к приобретению высокого ранга при освоении мира через коммуникацию.

ВЗ: человек часто испытывает потребность в людях. Имеет широкий круг общения. Инициативен, быстро и легко устанавливает контакты с разными людьми. Сохраняет обычный стиль общения в кругу незнакомых людей. Спокоен, уверен в себе при общении с авторитетными людьми, большой аудиторией, а также с лицами противоположного пола. Любит бывать в компаниях, стремится занять лидирующее положение в группе. Высоко ценит собственную точку зрения. Критические замечания не мешают ее отстаивать. Социально активен, часто участвует в общественных мероприятиях, охотно выступает на семинарах, собраниях, участвует в дискуссиях. Эффективно работает в коллективе, менее эффективен, если приходится работать индивидуально. Легко срабатывается с партнерами по совместной работе.

НЗ: человек испытывает большие трудности в общении. Особенного напряжения требуют контакты с малознакомыми и авторитетными людьми, а также с противоположным полом. Тревога, беспокойство возникают при общении с большой аудиторией. Круг общения ограничен. В него преимущественно входят люди, близкие по интересам и ценностным ориентациям. Раним, чувствителен к критическим замечаниям. Шутки в свой адрес нередко воспринимает как оскорбление. Общая социальная активность низкая. Скучает, погружается в собственные переживания во время общественных мероприятий. Избегает публичных выступлений, ситуаций, требующих лидерских решений.

СЗ: человек избирателен в установлении контактов. Легко находит общий язык с теми, кто хорошо знаком, близок по духу, интересам. Общение с малознакомыми людьми требует преодоления напряжения, смущения, неуверенности. Критические замечания, шутки могут вызвать кратковременное раздражение. Лидерские качества проявляет в хорошо знакомых ситуациях. В незнакомой обстановке предпочитает оставаться в тени.

*3.Пластичность* - выражается в скорости переключения с одного вида деятельности на другой, перехода от одних форм мышления к другим в процессе взаимодействия с предметной средой, в стремлении к разнообразию или однообразию форм предметной деятельности.

ВЗ - легкость переключения с одного вида деятельности на другой, быстрый переход с одних форм мышления на другие в процессе взаимодействия с предметной средой, стремление к разнообразию форм предметной деятельности.

НЗ - склонность к монотонной работе, боязнь и избегание разнообразных форм поведения, вязкость, консервативные формы деятельности.

4.*Социальная пластичность* - содержит вопросы, направленные на выяснение степени легкости или трудности переключения в процессе общения от одного человека к другому, склонности к разнообразию коммуникативных программ.

ВЗ - широкий набор коммуникативных программ, автоматическое включение в социальные связи, легкость вступления в социальные контакты, легкость переключения в процессе общения, наличие большого количества коммуникативных заготовок, коммуникативная импульсивность.

НЗ - трудность в подборе форм социального взаимодействия, низкий уровень готовности к вступлению в социальные контакты, стремление к поддержанию монотонных контактов.

5.*Темп или Скорость* - включает вопросы о быстроте моторно-двигательных актов при выполнении предметной деятельности.

ВЗ - высокий темп поведения, высокая скорость выполнения операций при осуществлении предметной деятельности, моторно-двигательная быстрота, высокая психическая скорость при выполнении конкретных заданий.

НЗ - замедленность действий, низкая скорость моторно-двигательных операций.

6.*Социальный темп* - включает вопросы, направленные на выявление скоростных характеристик речедвигательных актов в процессе общения.

ВЗ - речедвигательная быстрота, быстрота говорения, высокие скорости и возможности речедвигательного аппарата.

НЗ - слабо развита речедвигательная система, речевая медлительность, медленная вербализация.

7.*Эмоциональность* - включает в себя вопросы, оценивающие эмоциональность, чувствительность, чувствительность к не удачам в работе.

ВЗ - высокая чувствительность к расхождению между задуманным и ожидаемым, планируемым и результатами реального действия, ощущения неуверенности, тревоги, неполноценности, высокое беспокойство по поводу работы, чувствительность к неудачам, к несовпадению между задуманным, ожидаемым, планируемым и результатами реального действия.

НЗ - незначительное эмоциональное реагирование при неудачах, нечувствительность к неуспеху дела, спокойствие, уверенность в себе.

8.*Социальная эмоциональность* - включает вопросы, касающиеся эмоциональной чувствительности в коммуникативной сфере.

ВЗ - высокая эмоциональность в коммуникативной сфере, высокая чувствительность к неудачам в общении.

НЗ - низкая эмоциональность в коммуникативной сфере, нечувствительность к оценкам товарищей, отсутствие чувствительности к неудачам в общении, уверенность в себе и ситуациях общения.

9*.«К» - контрольная шкала* (шкала социальной желательности ответов) включает вопросы на откровенность и искренность высказываний.

ВЗ - неадекватная оценка своего поведения, желание выглядеть лучше, чем есть на самом деле.

НЗ - адекватное восприятие своего поведения.

Обработка данных по ОСТу проводится путем сравнения ответов испытуемого с «ключевыми». Каждое совпадение ответа испытуемого с ключевым оценивается в 1 балл. Количество баллов суммируется по каждой шкале.

Результаты испытуемых, получивших высокий балл (7 и более) по шкале "К" (контрольные вопросы на социальную желательность), не подлежат рассмотрению.

*Ключи к ОСТ*

1. Шкала - эргичность

«да»- вопросы 4, 8, 15, 22, 42, 50, 58, 64, 96.

«нет» - вопросы 27, 83, 103.

1. Шкала - социальная эргичность

«да» -11, 30, 57, 62, 67, 78, 86.

«нет» - 3, 34, 74, 90, 105.

1. Шкала - пластичность

«да» - 20, 25, 35, 38, 47, 66, 71, 76, 101, 104.

«нет» - 54, 59.

1. Шкала - социальная пластичность

«да» - 2, 9, 18, 26, 45, 68, 85, 99.

«нет» -31, 81, 87, 93.

1. Шкала - темп

«да» - 1, 13, 19, 33, 46, 49, 55, 77.

«нет» - 29, 43, 70, 94,

1. Шкала - социальный темп

«да» -24, 37, 39, 51, 72, 92.

«нет» - 5, 10, 16, 56, 96, 102.

1. Шкала - эмоциональность

«да» - 14, 17, 28, 40, 60, 61, 69, 79, 88, 91, 95, 97.

1. Шкала - социальная эмоциональность

«да» - 6, 7, 21, 36, 41, 48, 53, 63, 75, 80, 84, 100.

1. Шкала - «К»

«да» - 32, 52, 89.

«нет» - 12, 23, 44, 65, 73, 82.

Для оценки темперамента и его свойств разработано немало диагностических инструментов. Существуют лабораторные методы диагностики, дающие достаточно объективную информацию об общей активности, скорости возникновения психических процессов, их интенсивности и устойчивости, темпе и ритме деятельности и поведения человека. Но эти методы сложно, а иногда и просто невозможно (в силу многих причин), использовать в работе кадровых служб. Зато у HR-менеджеров есть возможность применять опросники для определения темперамента, которых в их распоряжении сегодня имеется не так уж и мало. Один из них – «Опросник структуры темперамента В. М. Русалова» (ОСТ).

Существуют две формы этого опросника: рассчитанный на взрослых от 18 до 55 лет (В-ОСТ), и подростков от 13 до 17 лет (Д-ОСТ). Испытание может проводиться как на индивидуальной, так и на групповой основе. Разработана и компьютерная версия теста. Была проведена стандартизация ОСТ на достаточно большой выборке испытуемых с учетом их возраста. Психометрическая проверка показала, что Опросник темперамента В. М. Русалова обладает высокой ретестовой надежностью и валидностью.

**Диагностика самоактуализации личности  
методика А.В. Лазукина в адаптации Н.Ф. Калина (САМОАЛ)**

*Инструкция:*из двух вариантов утверждений выберите тот, который вам больше нравится или лучше согласуется с вашими представлениями, точнее отражает ваши мнения. Здесь нет хороших или плохих, правильных или неправильных ответов, самым лучшим будет тот, который дается по первому побуждению.

Опросник

1. а) Придет время, когда я заживу по-настоящему, не так, как сейчас.   
   б) Я уверен, что живу по-настоящему уже сейчас.
2. а) Я очень увлечен своим профессиональным делом.   
   б) Не могу сказать, что мне нравится моя работа и то, чем я занимаюсь.
3. а) Если незнакомый человек окажет мне услугу, я чувствую себя ему обязанным.   
   б) Принимая услугу незнакомого человека, я не чувствую себя обязанным ему.
4. а) Мне бывает трудно разобраться в своих чувствах.   
   б) Я всегда могу разобраться в собственных чувствах.
5. а) Я часто задумываюсь над тем, правильно ли я вел себя в той или иной ситуации.   
   б) Я редко задумываюсь над тем, насколько правильно мое поведение.
6. а) Я внутренне смущаюсь, когда мне говорят комплименты.   
   б) Я редко смущаюсь, когда мне говорят комплименты.
7. а) Способность к творчеству – природное свойство человека.   
   б) Далеко не все люди одарены способностью к творчеству.
8. а) У меня не всегда хватает времени на то, чтобы следить за новостями литературы и искусства.   
   б) Я прилагаю силы, стараясь следить за новостями литературы и искусства.
9. а) Я часто принимаю рискованные решения.   
   б) Мне трудно принимать рискованные решения.
10. а) Иногда я могу дать собеседнику понять, что он кажется мне глупым и неинтересным.   
    б) Я считаю недопустимым дать понять человеку, что он мне кажется глупым и неинтересным.
11. а) Я люблю оставлять приятное «на потом».   
    б) Я не оставляю приятное «на потом».
12. а) Я считаю невежливым прерывать разговор, если он интересен только моему собеседнику.   
    б) Я могу быстро и непринужденно прервать разговор, интересный только одной стороне.
13. а) Я стремлюсь к достижению внутренней гармонии.   
    б) Состояние внутренней гармонии, скорее всего, недостижимо.
14. а) Не могу сказать, что я себе нравлюсь.   
    б) Я себе нравлюсь.
15. а) Я думаю, что большинству людей можно доверять.   
    б) Думаю, что без крайней необходимости людям доверять не стоит.
16. а) Плохо оплачиваемая работа не может приносить удовлетворения.   
    б) Интересное, творческое содержание работы – само по себе награда.
17. а) Довольно часто мне бывает скучно.   
    б) Мне никогда не бывает скучно.
18. а) Я не стану отступать от своих принципов даже ради полезных дел, которые могли бы рассчитывать на людскую благодарность.   
    б) Я бы предпочел отступить от своих принципов ради дел, за которые люди были бы мне благодарны.
19. а) Иногда мне трудно быть искренним.   
    б) Мне всегда удается быть искренним.
20. а) Когда я нравлюсь себе, мне кажется, что я нравлюсь и окружающим.   
    б) Даже когда я себе нравлюсь, я понимаю, что есть люди, которым я неприятен.
21. а) Я доверяю своим внезапно возникшим желаниям.   
    б) Свои внезапные желания я всегда стараюсь обдумать.
22. а) Я должен добиваться совершенства во всем, что я делаю.   
    б) Я не слишком расстраиваюсь, если мне это не удается.
23. а) Эгоизм – естественное свойство любого человека.   
    б) Большинству людей эгоизм не свойственен.
24. а) Если я не сразу нахожу ответ на вопрос, то могу отложить его на неопределенное время.   
    б) Я буду искать ответ на интересующий меня вопрос, не считаясь с затратами времени.
25. а) Я люблю перечитывать понравившиеся мне книги.   
    б) Лучше прочесть новую книгу, чем возвращаться к уже прочитанной.
26. а) Я стараюсь поступать так, как ожидают окружающие.   
    б) Я не склонен задумываться о том, чего ждут от меня окружающие.
27. а) Прошлое, настоящее и будущее представляются мне единым целым.   
    б) Думаю, мое настоящее не очень-то связано с прошлым или будущим.
28. а) Большая часть того, что я делаю, доставляет мне удовольствие.   
    б) Лишь немногие из моих занятий по-настоящему меня радуют.
29. а) Стремясь разобраться в характере и чувствах окружающих, люди часто бывают бестактным.   
    б) Стремление разобраться в окружающих людях вполне естественно и оправдывает некоторую бестактность.
30. а) Я хорошо знаю, какие чувства я способен испытывать, а какие нет.   
    б) Я еще не понял до конца, какие чувства я способен испытывать.
31. а) Я чувствую угрызения совести, если сержусь на тех, кого люблю.   
    б) Я не чувствую угрызений совести, когда сержусь на тех, кого люблю.
32. а) Человек должен спокойно относиться к тому, что он может услышать о себе от других.   
    б) Вполне естественно обидеться, услышав неприятное мнение о себе.
33. а) Усилия, которых требует познание истины, стоят того, ибо приносят пользу.   
    б) Усилия, которых требует познание истины, стоят того, ибо доставляют удовольствие.
34. а) В сложных ситуациях надо действовать испытанными способами – это гарантирует успех.   
    б) В сложных ситуациях надо находить принципиально новые решения.
35. а) Люди редко раздражают меня.   
    б) Люди часто меня раздражают.
36. а) Если бы была возможность вернуть прошлое, я бы там многое изменил.   
    б) Я доволен своим прошлым и не хочу в нем ничего менять.
37. а) Главное в жизни – приносить пользу и нравиться людям.   
    б) Главное в жизни – делать добро и служить истине.
38. а) Иногда я боюсь показаться слишком нежным.   
    б) Я никогда не боюсь показаться слишком нежным.
39. а) Я считаю, что выразить свои чувства обычно важнее, чем обдумывать ситуацию.   
    б) Не стоит необдуманно выражать свои чувства, не взвесив ситуацию.
40. а) Я верю в себя, когда чувствую, что способен справиться с задачами, стоящими передо мной.   
    б) Я верю в себя даже тогда, когда неспособен справиться со своими проблемами.
41. а) Совершая поступки, люди руководствуются взаимными интересами.   
    б) По своей природе люди склонны заботиться лишь о собственных интересах.
42. а) Меня интересуют все новшества в моей профессиональной сфере.   
    б) Я скептически отношусь к большинству нововведений в своей профессиональной области.
43. а) Я думаю, что творчество должно приносить пользу людям.   
    б) Я полагаю, что творчество должно приносить человеку удовольствие.
44. а) У меня всегда есть своя собственная точка зрения по важным вопросам.   
    б) Формируя свою точку зрения, я склонен прислушиваться к мнениям уважаемых и авторитетных людей.
45. а) Секс без любви не является ценностью.   
    б) Даже без любви секс – очень значимая ценность.
46. а) Я чувствую себя ответственным за настроение собеседника.   
    б) Я не чувствую себя ответственным за это.
47. а) Я легко мирюсь со своими слабостями.   
    б) Смириться со своими слабостями мне нелегко.
48. а) Успех в общении зависит от того, насколько человек способен раскрыть себя другому.   
    б) Успех в общении зависит от умения подчеркнуть свои достоинства и скрыть недостатки.
49. а) Мое чувство самоуважения зависит от того, чего я достиг.   
    б) Мое самоуважение не зависит от моих достижений.
50. а) Большинство людей привыкли действовать «по линии наименьшего сопротивления».   
    б) Думаю, что большинство людей к этому не склонны.
51. а) Узкая специализация необходима для настоящего ученого.   
    б) Углубление в узкую специализацию делает человека ограниченным.
52. а) Очень важно, есть ли у человека в жизни радость познания и творчества.   
    б) В жизни очень важно приносить пользу людям.
53. а) Мне нравится участвовать в жарких спорах.   
    б) Я не люблю споров.
54. а) Я интересуюсь предсказаниями, гороскопами, астрологическими прогнозами.   
    б) Подобные вещи меня не интересуют.
55. а) Человек должен трудиться ради удовлетворения своих потребностей и блага своей семьи.   
    б) Человек должен трудиться, чтобы реализовать свои способности и желания.
56. а) В решении личных проблем я руководствуюсь общепринятыми представлениями.   
    б) Свои проблемы я решаю так, как считаю нужным.
57. а) Воля нужна для того, чтобы сдерживать желания и контролировать чувства.   
    б) Главное назначение воли – подхлестывать усилия и увеличивать энергию человека.
58. а) Я не стесняюсь своих слабостей перед друзьями.   
    б) Мне нелегко обнаруживать свои слабости даже перед друзьями.
59. а) Человеку свойственно стремиться к новому.   
    б) Люди стремятся к новому лишь по необходимости.
60. а) Я думаю, что неверно выражение «Век живи – век учись».   
    б) Выражение «Век живи – век учись» я считаю правильным.
61. а) Я думаю, что смысл жизни заключается в творчестве.   
    б) Вряд ли в творчестве можно найти смысл жизни.
62. а) Мне бывает непросто познакомиться с человеком, который мне симпатичен.   
    б) Я не испытываю трудностей, знакомясь с людьми.
63. а) Меня огорчает, что значительная часть жизни проходит впустую.   
    б) Не могу сказать, что какая-то часть моей жизни проходит впустую.
64. а) Одаренному человеку непростительно пренебрегать своим долгом.   
    б) Талант и способности значат больше, чем долг.
65. а) Мне хорошо удается манипулировать людьми.   
    б) Я полагаю, что манипулировать людьми неэтично.
66. а) Я стараюсь избегать огорчений.   
    б) Я делаю то, что полагаю нужным, не считаясь с возможными огорчениями.
67. а) В большинстве ситуаций я не могу позволить себе дурачиться.   
    б) Существует множество ситуаций, где я могу позволить себе дурачиться.
68. а) Критика в мой адрес снижает мою самооценку.   
    б) Критика практически не влияет на мою самооценку.
69. а) Зависть свойственна только неудачникам, которые считают, что их обошли.   
    б) Большинство людей завистливы, хотя и пытаются это скрыть.
70. а) Выбирая для себя занятие, человек должен учитывать его общественную значимость.   
    б) Человек должен заниматься прежде всего тем, что ему интересно.
71. а) Я думаю, что для творчества необходимы знания в избранной области.   
    б) Я думаю, что знания для этого совсем не обязательны.
72. а) Пожалуй, я могу сказать, что живу с ощущением счастья.   
    б) Я не могу сказать, что живу с ощущением счастья.
73. а) Я думаю, что люди должны анализировать себя и свою жизнь.   
    б) Я считаю, что самоанализ приносит больше вреда, чем пользы.
74. а) Я пытаюсь найти основания даже для тех своих поступков, которые совершаю просто потому, что мне этого хочется.   
    б) Я не ищу оснований для своих действий и поступков.
75. а) Я уверен, что любой может прожить свою жизнь так, как ему хочется.   
    б) Я думаю, что у человека мало шансов прожить свою жизнь, как хотелось бы.
76. а) О человеке никогда нельзя сказать с уверенностью, добрый он или злой.   
    б) Обычно оценить человека очень легко.
77. а) Для творчества нужно очень много свободного времени.   
    б) Мне кажется, что в жизни всегда можно найти время для творчества.
78. а) Обычно мне легко убедить собеседника в своей правоте.   
    б) В споре я пытаюсь понять точку зрения собеседника, а не переубедить его.
79. а) Если я делаю что-либо исключительно для себя, мне бывает неловко.   
    б) Я не испытываю неловкости в такой ситуации.
80. а) Я считаю себя творцом своего будущего.   
    б) Вряд ли я сильно влияю на собственное будущее.
81. а) Выражение «Добро должно быть с кулаками» я считаю правильным.   
    б) Вряд ли верно выражение «Добро должно быть с кулаками».
82. а) По-моему, недостатки людей гораздо заметнее, чем их достоинства.   
    б) Достоинства человека увидеть гораздо легче, чем его недостатки.
83. а) Иногда я боюсь быть самим собой.   
    б) Я никогда не боюсь быть самим собой.
84. а) Я стараюсь не вспоминать о своих былых неприятностях.   
    б) Время от времени я склонен возвращаться к воспоминаниям о прошлых неудачах.
85. а) Я считаю, что целью жизни должно быть нечто значительное.   
    б) Я вовсе не считаю, что целью жизни непременно должно быть что-то значительное.
86. а) Люди стремятся к тому, чтобы понимать и доверять друг другу.   
    б) Замыкаясь в кругу собственных интересов, люди не понимают окружающих.
87. а) Я стараюсь не быть «белой вороной».   
    б) Я позволяю себе быть «белой вороной».
88. а) В доверительной беседе люди обычно искренни.   
    б) Даже в доверительной беседе человеку трудно быть искренним.
89. а) Бывает, что я стыжусь проявлять свои чувства.   
    б) Я никогда этого не стыжусь.
90. а) Я могу делать что-либо для других, не требуя, чтобы они это оценили.   
    б) Я вправе ожидать от людей, что они оценят то, что я для них делаю.
91. а) Я проявляю свое расположение к человеку независимо от того, взаимно ли оно.   
    б) Я редко проявляю свое расположение к людям, не будучи уверенным, что оно взаимно.
92. а) Я думаю, что в общении нужно открыто проявлять свое недовольство другими.   
    б) Мне кажется, что в общении люди должны скрывать взаимное недовольство.
93. а) Я мирюсь с противоречиями в самом себе.   
    б) Внутренние противоречия снижают мою самооценку.
94. а) Я стремлюсь открыто выражать свои чувства.   
    б) Думаю, что в открытом выражении чувств всегда есть элемент несдержанности.
95. а) Я уверен в себе.   
    б) Не могу сказать, что я уверен в себе.
96. а) Достижение счастья не может быть главной целью человеческих отношений.   
    б) Достижение счастья – главная цель человеческих отношений.
97. а) Меня любят, потому что я этого заслуживаю.   
    б) Меня любят, потому что я сам способен любить.
98. а) Неразделенная любовь способна сделать жизнь невыносимой.   
    б) Жизнь без любви хуже, чем неразделенная любовь в жизни.
99. а) Если разговор не удался, я пробую выстроить его по-иному.   
    б) Обычно в том, что разговор не сложился, виновата невнимательность собеседника.
100. а) Я стараюсь производить на людей хорошее впечатление.   
     б) Люди видят меня таким, каков я на самом деле.

*Обработка результатов и интерпретация*

Стремление к самоактуализации выражается следующими пунктами теста:

Таблица

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1б 2а 3б 4б 5б 6б 7а 8б 9а 10а 11а 12б 13а 14б 15а 16б 17б 18а 19б 20б 21а 22б 23б 24б 25а | 26б 27а 28а 29б 30а 31б 32а 33б 34б 35а 36б 37б 38б 39а 40б 41а 42а 43б 44а 45а 46б 47а 48а 49б 50б | 51б 52а 53а 54б 55б 56б 57б 58а 59а 60б 61а 62б 63б 64б 65б 66б 67б 68б 69а 70б 71б 72а 73а 74б 75а | 76а 77б 78б 79б 80а 81б 82б 83б 84а 85а 86а 87б 88а 89б 90а 91а 92а 93а 94а 95а 96б 97б 98б 99а 100б |

Отдельные шкалы вопросника САМОАЛ представлены следующими пунктами:

* Ориентация во времени: 1б, 11а, 17б, 24б, 27а, 36б, 54б, 63б, 73а, 80а
* Ценности: 2а, 16б, 18а, 25а, 28а, 37б, 45а, 55б, 61а, 64б, 72а, 81б, 85а, 96б, 98б
* Взгляд на природу человека: 7а, 15а, 23б, 41а, 50б, 59а, 69а, 76а, 82б, 86а
* Потребность в познании: 8б, 24б, 29б, 33б, 42а, 51б, 53а, 54б, 60б, 70б
* Креативность (стремление к творчеству): 9а, 13а, 16б, 25а, 28а, 33б, 34б, 43б, 52а, 55б, 61а, 64б, 70б, 71б, 77б
* Автономность: 5б, 9а, 10а, 26б, 31б, 32а, 37б, 44а, 56б, 66б, 68б, 74б, 75а, 87б, 92а
* Спонтанность: 5б, 21а, 31б, 38б, 39а, 48а, 57б, 67б, 74б, 83б, 87б, 89б, 91а, 92а, 94а
* Самопонимание: 4б, 13а, 20б, 30а, 31б, 38б, 47а, 66б, 79б, 93а
* Аутосимпатия: 6б, 14б6, 21а, 22б, 32а, 40б, 49б, 58а, 67б, 68б, 79б, 84а, 89б, 95а, 97б
* Контактность: 10а, 29б, 35а, 46б, 48а, 53а, 62б, 78б, 90а, 92а
* Гибкость в общении: 3б, 10а, 12б, 19б, 29б, 32а, 46б, 48а, 65б, 99а

*Примечание:*

Шкалы № 1, 3, 4, 8, 10 и 11 содержат по 10 пунктов, в то время как остальные – по 15. Для получения сопоставимых результатов количество баллов по указанным шкалам следует умножить на 1,5.

Можно получить результаты в процентах, решив следующую пропорцию:

15 баллов (максимум по каждой шкале) составляют 100%, а число набранных баллов составляет х%.

*1. Шкала ориентации* во времени показывает, насколько человек живет настоящим, не откладывая свою жизнь «на потом» и не пытаясь найти убежище в прошлом. Высокий результат характерен для лиц, хорошо понимающих экзистенциальную ценность жизни «здесь и теперь», способных наслаждаться актуальным моментом, не сравнивая его с прошлыми радостями и не обесценивая предвкушением грядущих успехов. Низкий результат – это люди, невротически погруженные в прошлые переживания, с завышенным стремлением к достижениям, мнительные и неуверенные в себе.

*2. Шкала ценностей*. Высокий балл по этой шкале свидетельствует, что человек разделяет ценности самоактуализирующейся личности, к числу которых А. Маслоу относил такие, как истина, добро, красота, целостность, отсутствие раздвоенности, жизненность, уникальность, совершенство, свершения, справедливость, порядок, простота, легкость без усилия, игра, самодостаточность. Предпочтение этих ценностей указывает на стремление к гармоничному бытию и здоровым отношениям с людьми, далекое от желания манипулировать ими в своих интересах.

*3. Взгляд на природу человека* может быть положительным (высокая оценка) или негативным (низкая). Эта шкала описывает веру в людей, в могущество человеческих возможностей. Высокий показатель может интерпретироваться как устойчивое основание для искренних и гармоничных межличностных отношений, естественная симпатия и доверие к людям, честность, непредвзятость, доброжелательность.

*4. Высокая потребность в познании* характерна для самоактуализирующейся личности, всегда открытой новым впечатлениям. Эта шкала описывает способность к бытийному познанию – бескорыстную жажду нового, интерес к объектам, не связанный прямо с удовлетворением каких-либо потребностей. Такое познание, считает А. Маслоу, более точно и эффективно, поскольку его процесс не искажается желаниями и влечениями, человек при этом не склонен судить, оценивать и сравнивать. Он просто видит то, что есть и ценит это.

*5. Стремление к творчеству или креативность* – непременный атрибут самоактуализации, которую попросту можно назвать творческим отношением к жизни.

*6. Автономность*, по мнению большинства гуманистических психологов, является главным критерием психического здоровья личности, ее целостности и полноты. Это понятие тяготеет к таким чертам, как жизненность (aliveness) и самоподдержка (self- support) у Ф.Перлза, направляемость изнутри (inner- directed) у Д.Рисмена, зрелость (ripeness) у К.Роджерса. Самоактуализирующаяся личность автономна, независима и свободна, однако это не означает отчуждения и одиночества. В терминах Э.Фромма автономность – это позитивная «свобода для» в отличие от негативной «свободы от».

*7. Спонтанность* – это качество, вытекающее из уверенности в себе и доверия к окружающему миру, свойственных самоактуализировавшимся людям. Высокий показатель по шкале спонтанности свидетельствует о том, что самоактуализация стала образом жизни, а не является мечтой или стремлением. Способность к спонтанному поведению фрустрируется культурными нормами, в естественном виде ее можно наблюдать разве что у маленьких детей. Спонтанность соотносится с такими ценностями, как свобода, естественность, игра, легкость без усилия.

*8. Самопонимание.* Высокий показатель по этой шкале свидетельствует о чувствительности, сензитивности человека к своим желаниям и потребностям. Такие люди свободны от психологической защиты, отделяющей личность от собственной сущности, они не склонны подменять собственные вкусы и оценки внешними социальными стандартами. Показатели по шкалам самопонимания, спонтанности и аутосимпатии, как правило, связаны между собой. Низкий балл по шкале самопонимания свойственен людям неуверенным, ориентирующимся на мнение окружающих. Д.Рисмен называл таких людей «ориентированными извне» в отличие от «ориентированных изнутри».

*9. Аутосимпатия* – естественная основа психического здоровья и цельности личности. Низкие показатели имеют люди невротичные, тревожные, неуверенные в себе. Аутосимпатия вовсе не означает тупого самодовольства или некритичного самовосприятия, это просто хорошо осознаваемая позитивная «Я-концепция», служащая источником устойчивой адекватной самооценки.

*10. Шкала контактности* измеряет общительность личности, ее способность к установлению прочных и доброжелательных отношений с окружающими. В вопроснике САМОАЛ контактность понимается не как уровень коммуникативных способностей личности или навыки эффективного общения, но как общая предрасположенность к взаимно полезным и приятным контактам с другими людьми, необходимая основа синергической установки личности.

*11. Шкала гибкости в общении* соотносится с наличием или отсутствием социальных стереотипов, способностью к адекватному самовыражению в общении. Высокие показатели свидетельствуют об аутентичном взаимодействии с окружающими, способности к самораскрытию. Люди с высокой оценкой по этой шкале ориентированы на личностное общение, не склонны прибегать к фальши или манипуляциям, не смешивают самораскрытие личности с самопредъявлением – стратегией и тактикой управления производимым впечатлением. Низкие показатели характерны для людей ригидных, не уверенных в своей привлекательности, в том, что они интересны собеседнику и общение с ними может приносить удовольствие

**Методика Т. Элерса «Мотивация к успеху»**

Личностный опросник предназначен для диагностики, выделенной Хекхаузеном, мотивационной направленности личности на достижение успеха. 20 Стимульный материал представляет собой 41 утверждение, на которые испытуемому необходимо дать один из 2 вариантов ответов «да» или «нет». Тест относится к моношкальным методикам. Степень выраженности мотивации к успеху оценивается количеством баллов, совпадающих с ключом. Далее подсчитывается сумма набранных баллов.

*Ключ:*

По 1 баллу начисляется за ответы «да» на следующие вопросы: 2, 3, 4, 5, 7, 8, 9, 10, 14, 15, 16, 17, 21, 22, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 32, 37, 41.

∙ Также начисляется по 1 баллу за ответы «нет» на вопросы: 6, 19, 18, 20, 24, 31, 36, 38,39.

Ответы на вопросы 1,11, 12,19, 28, 33, 34, 35,40 не учитываются.

Далее подсчитывается сумма набранных баллов.

*Анализ результата*

От 1 до 10 баллов: низкая мотивация к успеху; от 11 до 16 баллов: средний уровень мотивации; от 17 до 20 баллов: умеренно высокий уровень мотивации; свыше 21 балла: слишком высокий уровень мотивации к успеху.

Исследования показали, что люди, умеренно и сильно ориентированные на успех, предпочитают средний уровень риска. Те же, кто боится неудач, предпочитают малый или, наоборот, слишком большой уровень риска. Чем выше мотивация человека к успеху - достижению цели, тем ниже готовность к риску. При этом мотивация к успеху влияет и на надежду на успех: при сильной мотивации к успеху надежды на успех обычно скромнее, чем при слабой мотивации к успеху.

К тому же людям, мотивированным на успех и имеющим большие надежды на него, свойственно избегать высокого риска.

Те, кто сильно мотивирован на успех и имеют высокую готовность к риску, реже попадают в несчастные случаи, чем те, которые имеют высокую готовность к риску, но высокую мотивацию к избеганию неудач (защиту). И наоборот, когда у человека имеется высокая мотивация к избеганию неудач (защита), то это препятствует мотиву к успеху - достижению цели.

*Инструкция:* Вам будет предложен 41 вопрос, на каждый из которых ответьте «да» или «нет». Бланк. Ф.И.О.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Возраст\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Дата проведения\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Стимульный материал

1. Когда имеется выбор между двумя вариантами, его лучше сделать быстрее, чем отложить на определенное время.

2. Я легко раздражаюсь, когда замечаю, что не могу на все 100 % выполнить задание.

3. Когда я работаю, это выглядит так, будто я все ставлю на карту.

4. Когда возникает проблемная ситуация, я чаще всего принимаю решение одним из последних.

5. Когда у меня два дня подряд нет дела, я теряю покой.

6. В некоторые дни мои успехи ниже средних.

7. По отношению к себе я более строг, чем по отношению к другим.

8. Я более доброжелателен, чем другие.

9. Когда я отказываюсь от трудного задания, я потом сурово осуждаю себя, так как знаю, что в нем я добился бы успеха.

10. В процессе работы я нуждаюсь в небольших паузах для отдыха.

11. Усердие - это не основная моя черта.

12. Мои достижения в труде не всегда одинаковы.

13. Меня больше привлекает другая работа, чем та, которой я занят.

14. Порицание стимулирует меня сильнее, чем похвала.

15. Я знаю, что мои коллеги считают меня дельным человеком.

16. Препятствия делают мои решения более твердыми.

17. У меня легко вызвать честолюбие.

18. Когда я работаю без вдохновения, это обычно заметно.

19. При выполнении работы я не рассчитываю на помощь других.

20. Иногда я откладываю то, что должен был сделать сейчас.

21. Нужно полагаться только на самого себя.

22. В жизни мало вещей, более важных, чем деньги.

23. Всегда, когда мне предстоит выполнить важное задание, я ни о чем другом не думаю.

24. Я менее честолюбив, чем многие другие.

25. В конце отпуска я обычно радуюсь, что скоро выйду на работу.

26. Когда я расположен к работе, я делаю ее лучше и квалифицированнее, чем другие.

27. Мне проще и легче общаться с людьми, которые могут упорно работать.

28. Когда у меня нет дел, я чувствую, что мне не по себе.

29. Мне приходится выполнять ответственную работу чаще, 'чем другим.

30. Когда мне приходится принимать решение, я стараюсь делать это как можно лучше.

31. Мои друзья иногда считают меня ленивым.

32. Мои успехи в какой-то мере зависят от моих коллег.

33. Бессмысленно противодействовать воле руководителя.

34. Иногда не знаешь, какую работу придется выполнять.

35. Когда что-то не ладится, я нетерпелив.

36. Я обычно обращаю мало внимания на свои достижения.

37. Когда я работаю вместе с другими, моя работа дает большие результаты, чем работы других.

38. Многое, за что я берусь, я не довожу до конца.

39. Я завидую людям, которые не загружены работой.

40. Я не завидую тем, кто стремится к власти и положению.

41. Когда я уверен, что стою на правильном пути, для доказательства своей правоты я иду вплоть до крайних мер.

**Подростковый вариант многофакторной методики Р.Б. Кеттелла**

Подростковый вариант многофакторной методики Р.Б. Кеттелла (Кеттела) предназначен для диагностики средне и старшеклассников в возрасте от 12 до 16-18 лет. Подростковая 14 факторная методика содержит 142 вопроса с тремя вариантами ответов для выбора наиболее подходящего. Время прохождения теста-опросника Кеттелла для подростков в среднем 30-40 минут.

*Инструкция к опроснику Кеттелла для подростков:* Вам будет предложен ряд вопросов, каждый из которых имеет три варианта ответа. Твоя задача состоит в том, чтобы из трех предложенных вариантов ответа выбрать один, отражающий твое мнение или являющийся правильным по твоему мнению.

Выбранный вариант ответа («а», «в» или «с») регистрируется напротив соответствующего номера вопроса. Задание выполняется последовательно, с первого до последнего вопроса, ничего не пропуская. Работаем быстро, долго не раздумывая. Всю работу нужно выполнить за 30-40 минут.

Не следует слишком часто выбирать к промежуточные варианты ответа («в»). Выбираем такой ответ только тогда, когда не можем ответить иначе. Не нужно стремится произвести впечатление своими хорошими ответами. Любые ответы нигде обсуждаться не будут.

Вопросы к тесту Кеттела для подростков:

1. Ты полностью понял инструкцию?

а) да

б) нет

в) не уверен

2. Если бы волшебник превратил тебя в дерево, ты предпочел бы быть:

а) одинокой, величественной сосной на вершине утеса;

б) яблоней во фруктовом саду;

в) не уверен.

3. У тебя больше друзей, чем у некоторых твоих одноклассников?

а) да

б)нет

в) может быть.

4. Когда ты работаешь, то ты обычно:

а) с трудом заставляешь себя начинать;

б) садишься без и промедления сразу берешься за дело;

в) трудно сказать.

5. Перед экзаменом /или другим волнующим событием/ твой аппетит не хуже, чем обычно?

а) да, не хуже;

б) нет, аппетит хуже;

в) среднее между а) и б)

6. Разговаривая иногда с неприятными тебе людьми, ты взвешиваешь свои слова?

а) да

б) нет;

в) может быть.

7. Твои родители говорят, что ты обычно:

а) спишь спокойно;

б) ворочаешься или разговариваешь во сне;

в) среднее между а) и б)

8. Тебе кажется, что примерно 10-15 твоих одноклассников после школы устроятся лучше, чем ты:

а) да

б) нет

в) среднее.

9. Ты согласен, когда тебя выбирают вожаком в какой-нибудь игре?

а) да

б)нет

в)среднее.

10. Ты обычно считаешь себя:

а) человеком, которому свойственно придумывать что-то новое /например, новые правила игры/;

б) человеком, который постоянно и строго соблюдает установленные правила;

в) трудно сказать.

11. Предпочел бы ты потратить полчаса на чтение книги:

а) про путешествия и открытия;

б) смешной и веселой;

в) трудно сказать.

12. Бывало так, что перед сном тебе в темноте иногда мерещились человеческие лица и фигуры?

а) да

б) нет

в) не уверен.

13. Такие предметы, как математика / или естественные науки/ нравятся тебе больше, чем литература / или гуманитарные науки/?

а) да

б) нет

в) не уверен.

14. За что тебе делают замечания?

а) за твою излишнюю активность и общительность;

б) за оторванность от общих дел и необщительность;

в) трудно сказать.

15. Ты испытываешь неловкость, если тебе приходится просить друзей о помощи, в которой ты действительно нуждаешься?

а) да

б) нет

в) может быть.

16. Ты обычно:

а) в одном и том же устойчивом настроении;

б) то полон сил, то чувствуешь себя измученным;

в) трудно сказать.

17. Чтобы получить удовольствие от спортивного состязания тебе, как правило, нужно болеть за какую-нибудь команду или достаточно с интересом наблюдать за общей игрой?

а) да, обязательно болеть;

б) нет, достаточно наблюдать;

в) трудно сказать.

18. Предпочел бы ты пойти:

а) в музей, где можно увидеть что-то интересное;

б) в многолюдную компанию;

в) трудно сказать.

19. Ты часто меняешь одно увлечение другим?

а) да

б) нет

в) среднее

20. Когда старшие тебя в чем-либо поправляют ты можешь слушать их замечания, не перебивая?

а) да

б) нет

в) среднее.

21. Когда другие вмешиваются в твою работу, бываешь ли ты иногда настолько рассержен, что мог бы оттолкнуть их?

а) да

б) нет

в) может быть.

22. Если кто-нибудь пользуется вещами без разрешения, то ты обычно:

а) говоришь, что не возражаешь;

б) очень сердишься;

в) трудно сказать.

23. Ты когда-нибудь так, что тебе доверили тайну, я ты по каким-то причинам не смог ее охватить?

а) да

б) нет

в) может быть.

24. Ты когда-нибудь нарушал правила поведения в школе?

а)да

б) нет

в) может быть.

25. Если обстоятельства очень тревожные, а тебе во что бы то ни стало необходимо сохранить спокойствие, тебе каждый раз удается это?

а) да

б) нет

в) может быть.

26. У тебя возникает иногда желание стать другим человеком, не таким какой ты есть?

а) да

б) нет

в) может быть.

27. Когда тебе объявляют что-то трудное и интересное, то ты:

а) замечаешь, что отвлекаешься и думаешь о чем-то;

б) просто скучаешь и ждешь конца объяснения;

в) среднее между а) и б)

28. Если у тебя /когда-нибудь/ что-то не получается, то ты:

а) ищешь кого-нибудь, кто бы мог тебе помочь;

б) стараешься любой ценой справиться сам;

в) трудно сказать.

29. Ты уверен, что действительно взвешиваешь свои слова, а не говоришь поспешно и необдуманно, как некоторые?

а) да

б) нет

в) может быть.

30. Какие люди больше тебе нравятся:

а) те, которые до некоторой степени веселые и очень несдержанные;

б) рассудительные, сдержанные, замкнутые;

в) среднее между а) и б)

31. Ты согласишься подойти к новому ученику, чтобы познакомиться с ним и познакомить его с другими?

а) да

б) нет

в) может быть.

32. Как, по-твоему, твоя жизнь веселее, чем жизнь других членов твоей семьи и твоих друзей?

а) да

б) нет

в) может быть.

33. Бывает, что ты нередко испытываешь тревогу, оглядываясь на прошлый день?

а) да

б) нет

в) может быть.

34. Невзирая на опасность, ты хотел бы поохотится на тигра?

а) да

б) нет

в)может быть.

35. Если ты взялся за книгу, которую тебе обязательно нужно прочитать, обнаружишь, что она скучная, то ты обычно:

а) редко дочитываешь ее до конца;

б) обычно все-таки дочитываешь ее до конца;

в) трудно сказать.

36. Ты расстраиваешься из-за того, что люди называют тебя беспечным или невнимательным?

а) да

б) нет

в) иногда.

37. Как тебе кажется, многие ли из твоих одноклассников считают тебя своим близким другом?

а) да

б) нет

в) не уверен.

38. При оживленном споре с друзьями ты часто не высказываешь свое мнение, если даже считаешь, что оно лучше мнения других.

а) да

б) нет

в) может быть.

39. Принимая решения, ты стараешься учесть все до мельчайшей детали:

а) да

б) нет

в) может быть.

40. Ты можешь работать не отрываясь, даже когда кругом шум и суета?

а) да

б) нет

в) может быть.

41. Тебе часто хочется делать противоположное тому, что от тебя

требуют:

а) да

б) нет

в) может быть.

42. Ты обижаешься на друзей, если они посмеиваются над твоими маленькими странностями или непохожестью на других, особенно если дело касается твоей одежды:

а) да

б) нет

в) иногда.

43. Ты все ешь, что тебе дают:

а) да

б) нет

в) трудно сказать.

44. Ты иногда любишь похвастаться:

а) да

б) нет

в) может быть.

45. Если ты строишь какие-то планы, ты всегда совершенно уверен, что все, что ты задумал, пройдет удачно:

а) да

б) нет

в) может быть.

46. Если кто-то сердится и кричит на тебя по пустяку, то ты:

а) обычно остаешься спокойным;

б) нередко выходишь из себя и отвечаешь ему тем же;

в) трудно сказать.

47. Перед каким-то волнующим событием ты:

а) заранее переживаешь это событие, напряжен и очень нервничаешь;

б) остаешься обычно спокойным;

в) среднее между а) и б)

48. Если все у тебя складывается как нельзя лучше, то есть удачно, то ты:

а) чувствуешь себя счастливым, но внешне остаешься спокойным;

б) готов буквально кричать от радости;

в) среднее между а) и б)

49. Ты предпочитаешь провести вечер:

а) в шумной компании;

б) остаться одному, чтобы заняться каким-нибудь своим любимым делом;

в) среднее между а) и б)

50. Тебе нравятся совершать отчаянные поступки и удивлять ими людей?

а) да

б) нет

в) иногда.

51. Ты обычно терпелив в общении с людьми, которые говорят очень быстро или очень медленно:

а) да

б) нет

в) иногда.

52. Если бы тебе все-таки пришлось работать в школе, ты предпочел бы быть:

а) библиотекарем, ответственным за выдачу книг;

б) преподавателем физкультуры;

в) трудно сказать.

53. Кем бы ты восхищался больше:

а) великим поэтом или писателем, который считается современным в кругу твоих сверстников;

б) летчиком-космонавтом;

в) трудно сказать.

54. Бывает, что новые мысли и идеи постоянно переполняют тебя, что просто необходимо рассказать об этом всем:

а) редко

б) достаточно часто

в) иногда.

55. Предпочел бы ты провести две недели летних каникул:

а) наблюдая за жизнью птиц и гуляя по деревенским местам с одним или двумя друзьями;

б) в качестве вожатого в турпоходе всего класса;

в) трудно сказать.

56. Обычно ты бываешь:

а) в очень хорошем настроении;

б) несколько грустноват;

в) не уверен.

57. Если бы твое неудачное школьное сочинение выставили бы на всеобщее обозрение, то ты:

а) предпочел бы спрятаться;

б) не возражал бы;

в) трудно сказать.

58. Ты можешь дурачиться и болтаться с группой друзей на людной улице:

а) да б) нет в) иногда

59. Если родители осуждают тебя за что-то, ты втайне все-таки думаешь, что прав:

а) да, как правило;

б) нет, почти никогда;

в) может быть.

60. Если люди пытаются тебя поучать и командовать, ты обычно:

а) спокойно продолжаешь делать по-своему;

б) споришь и ставишь их на место;

в) трудно сказать.

61. Ты предпочел бы охотнее послушать:

а) духовой оркестр, играющий танцевальную музыку;

б) выступление лектора по очень интересной для тебя теме,

в) трудно сказать.

62. В спорах с одноклассниками высказываешь ли ты человеку совершенно свободно то, что думаешь?

а) да

б) нет

в) может быть.

63. Ты шумишь иногда в классе, если там нет учителя?

а) да

б) нет

в) может быть.

64. Ты всегда выполняешь то, что тебе говорят старшие?

а) да

б) нет

в) может быть.

65. Бывало когда-нибудь так, чтобы ты почти жалел, что появился на свет?

а) да

б) нет

в) может быть

66. Ты испытываешь чувство неприятного раздражения, когда люди не обращают внимания, даже если ты понимаешь, что они это делают не специально?

а) никогда не испытываю;

б) как правило, испытываю;

в) может быть.

67. Если люди болтают во время музыки, то ты:

а) чувствуешь, что музыка для тебя испорчена;

б) так слушаешь музыку, что не замечаешь этой болтовни;

в) среднее между а) и б)

68. Отвечаешь ли ты вежливо, даже если тебе задают нескромные вопросы, которые на твой взгляд и задавать не следовало бы?

а) да

б) нет

в) может быть.

69. Друзья считают тебя тихим, спокойным человеком?

а) да

б) нет

в) может быть.

70. Если люди говорят, что так делать неправильно и вредно, всегда ли

это вызывает у тебя желание все-таки испытать это самому?

а) да

б) нет

в) не уверен.

71. Какие предметы тебе нравятся больше?

а) те, которые не требуют от тебя совсем никаких усилий;

б) те, которые требуют от тебя полной отдачи своих сил и в которых ты можешь проявить свои способности;

в) трудно сказать.

72. Тебе легко выражать словами свои мысли?

а) да, как правило, легко;

б) нет, обычно трудно;

в) среднее между а) и б)

73. Если бы ты имел возможность побывать в далеких странах, то что ты хотел бы увидеть:

а) жителей этих стран, чтобы узнать обычаи и особенности жизни;

б) технику этих стран и знаменитые достопримечательности;

в) трудно сказать.

74. Ты согласен с тем, что обычно не стоит плакать над грустным кинофильмом или над грустной книгой?

а) да

б) нет

в) не уверен.

75. Если ты знаешь, что какой-то человек был к тебе несправедлив, можешь ли ты тем не менее забыть об этом?

а) да

б) нет

в) может быть.

76. Ты можешь легко и свободно обсуждать со своими учителями волнующие тебя в школе вопросы?

а) да

б) нет

в) может быть.

77. Бывает, что ты иногда устаешь из-за собственных переживаний?

а) да

б) нет

в) может быть.

78. Избегаешь ли ты участвовать в коллективных мероприятиях, которые требуют от тебя много времени?

а) да

б) нет

в) может быть.

79. Бывает ли так, что нередко ты затрачиваешь на приготовление домашних заданий больше времени, чем требуется?

а) да

б) нет

в) может быть.

80. Ты получил бы большее удовольствие от спортивного состязания /например, от бокса или футбольного матча/:

а) если бы поспорил с кем-то о том "кто победит";

б) если бы не спорил, а просто следил за матчем;

в) не уверен.

81. Если тебе кажется, что ты надоел окружающим, то ты:

а) остаешься как ни в чем ни бывало в их обществе;

б) всегда покидаешь их общество, очень сердишься, недоволен;

в) трудно сказать.

82. Когда ты рассказываешь своим друзьям о чем-то увлекательном, то тебе обычно трудно бывает заинтересовать их?

а) да

б) нет

в) возможно.

83. Ты всегда выполняешь все так, как тебе говорят?

а) да

б) нет

в) возможно.

84. Бываешь ли ты очень сердитым, раздражительным?

а) да

б) нет

в) не уверен.

85. Если на тебя смотрят, ты можешь так же работать быстро и не делать ошибок?

а) да

б) нет

в) не уверен.

86. Если бы на классном собрании кто-то предложил тебя выбрать старостой класса, а при голосовании выбрали другого:

а) это меня совершенно не затронуло бы;

б) было бы несколько неприятно;

в) трудно сказать.

87. Бывает ли так, что во сне ты теряешь близких, друзей, родственников?

а) да

б) нет

в) не уверен.

88. Тебе легко удается скрыть свое отношение от других к кому-либо?

а) да

б) нет

в) может быть.

89. Тебе больше нравится:

а) когда твоя одежда имеет обычный вид;

б) когда твоя одежда яркая, сшитая по моде, очень красивая;

в) среднее между а) и б)

90. В музее ты любишь:

а) осматривать то, что тебя привлекло, а заканчивать как только устанешь;

б) присоединяться к группе, где есть экскурсовод, который рассказывает, и узнаешь то, что не удается узнать самостоятельно;

в) трудно сказать.

91. Как ты думаешь, те, кто хорошо тебя знают, считают тебя человеком, который работает очень настойчиво, что работа тебя очень интересует?

а) да

б) нет

в) трудно сказать.

92. Если кто-нибудь просит тебя доказать мысль, которую ты высказал, то ты:

а) начинаешь волноваться при этом и с трудом подбираешь нужные слова;

б) всегда имеешь готовый ответ;

в) среднее между а) и б)

93. Тебе нравиться бывать в компаниях, где примерно половина незнакомых среди друзей:

а) да

б) нет

в) не уверен.

94. Если ты кого-нибудь обидел, то ты думаешь про себя:

а) ничего, скоро все позабудет;

б) переживаешь, когда думаешь об этом;

в) среднее между а) и б)

95. Что тебе больше нравиться:

а) присматривать за меньшими детьми;

б) слушать того, кто разбирается в деле хуже, чем ты;

в) трудно сказать.

96. Ты иногда можешь сохранять спокойствие и оставаться в хорошем настроении, если начинают критиковать и осуждать тебя за что-то:

а) да

б) нет

в) может быть.

97. Когда ты работаешь быстро и тщательно, то ты видишь, что твои друзья:

а) некоторые все равно обгоняют тебя;

б) очень многие отстают и работают не так уверенно;

в) трудно сказать.

98. Если ты решил летом поработать, предпочел бы стать:

а) членом спасательной команды на пляже;

б) лесником;

в) трудно сказать.

99. Тебе говорили когда-нибудь, что ты делаешь вещи, которых нельзя ожидать от такого человека, как ты?

а) да

б) нет

в) не уверен.

100. Если ты должен сделать какую-то работу, то ты обычно:

а) работаешь без остановки, пока не закончишь;

б) некоторое время напряженно работаешь, потом отдыхаешь и снова работаешь;

в) среднее между а) и б)

101. Если тот, кого ты ждешь, долго не приходит, ты нервничаешь и предпочитаешь лучше уйти, чем остаться:

а) да, почти всегда ухожу;

б) почти никогда не ухожу;

в) трудно сказать.

102. Имея возможность выбирать, ты предпочел бы жить:

а) в уединенном доме в сельской местности;

б) в городской многолюдной квартире;

в) трудно решить.

103. Когда в класс приходит новичок / юноше или девушка/, то, как правило, знакомится ли она /он/ с тобой также быстро, как и со всеми остальными?

а) да

б) нет

в) между а) и б)

104. Случилось бы говорить тебе о ком-либо плохо?

а) да

б) нет

в) не уверен.

105. Когда ты счастлив, может ли какая-либо мелочь испортить тебе настроение?

а) да

б) нет

в) может быть.

106. Если твои товарищи отправляются куда-то, вдруг не пригласив тебя, то ты:

а) считаешь, что забыли;

б) начинаешь очень беспокоится и сердиться;

в) трудно сказать.

107. Придя в новую компанию, ты:

а) общаешься дружески со всеми;

б) некоторое время смотришь и решаешь, с кем действительно стоит познакомиться;

в) среднее между а) и б)

108. Кажется ли тебе, что большинство твоих сверстников более ребячливы и менее взрослые, чем ты?

а) да

б) нет

в) может быть.

109. Ты предпочитаешь иметь:

а) одного друга;

б) много друзей, хотя и менее близких;

в) трудно сказать.

110. В процессе работы ты контролируешь себя, что выполняешь ее правильно:

а) редко

б) часто

в) может быть

111. Хотел бы ты учиться в школе, где надо ходить не на все уроки, а только на те, которые тебе кажутся наиболее легкими?

а) да

б) нет

в) может быть.

112. Ты чувствуешь испуг при мысли, что забыл сделать то, что должен был сделать:

а) часто

б) редко

в) может быть.

113. Если ты приглашен в компанию, ты всегда рад туда пойти и достаточно уверен, что поведешь себя так, как следует:

а) да

б) нет

в) может быть.

114. Оказавшись в Испании XIX века, как следует:

а) пойти на концерт старинной гитары и слушать веселые испанские песни;

б) посмотреть бой воинов, который нередко заканчивался человеческими жертвами;

в) не уверен.

115. Если бы одного из твоих одноклассников наказали строже, чем он заслужил, ты всегда бы вступился бы за него:

а) да

б) нет

в) может быть.

116. Считаешь, что большинство людей настолько неразумны, что даже не знают, что для них хорошо, а что плохо?

а) да

б) нет

в) не уверен.

117. Тебе легко заводить новых друзей?

а) да

б) нет

в) не уверен.

118. Если тебе показать новую игру, ты ждешь:

а) пока не увидишь, как в нее играют другие;

б) помощи со стороны других;

в) среднее между а) и б)

119. Как ты думаешь, тебя считают человеком, который в любых обстоятельствах остается хладнокровным и сохраняет самообладание?

а) да

б) нет

в) не уверен.

120. Часто ли бывает так, что ты делал то, что не следовало бы делать?

а) да

б) нет

в) не уверен.

121. Как по-твоему, родители /воспитатели/ имеют право сурово наказывать детей, если те грубят им?

а) да

б) нет

в) может быть.

122. Если бы ты проводил лето на берегу моря, что бы тебе больше понравилось:

а) собирать морские раковины;

б) заниматься в секции водных лыж;

в) трудно сказать.

123. Если группе друзей нужно, чтобы кто-то один высказался за всех, это обычно делаешь ты:

а) да

б) нет

в) иногда.

124. Ты когда-нибудь говорил неправду?

а) да

б) нет

в) не уверен.

125. Если тебе в спешке приходится принимать решение, то остаешься ли ты довольным этим решением?

а) как правило, да;

б) очень редко;

в) иногда.

126. Если ты занимаешься, например, дописываешь контрольную работу, а вокруг стоит шум:

а) ты раздражаешься;

б) просто продолжаешь работать;

в) среднее между а) и б)

127. Если бы ты был журналистом, ты бы предпочел писать?

а) о новых спектаклях;

б) о каких-нибудь важных политических событиях;

в) среднее между а) и б)

128. Ты обычно:

а) никому никогда не говоришь о своих планах и намерениях;

б) не против того, если о них будут знать те, кто ими заинтересуется;

в) среднее между а) и б)

129. Тебе больше нравятся ребята:

а) задумчивые, спокойные, рассудительные;

б) всегда шумные, живые, беспокойные;

в) трудно сказать.

130. Ты считаешь, что неразумно брать на себя лишние хлопоты только ради того, чтобы быть вежливым:

а) да

б) нет

в) трудно сказать.

131. Если ты начал какое-то дело, то каждый знает, что ты его доведешь до конца?

а) да

б) нет

в) может быть

132. Бывает так, что когда ты собираешься выступать перед классом, у тебя начинают дрожать немного руки и колотиться сердце?

а) да

б) нет

в) может быть.

133. Если ты на глазах у людей совершаешь какую-то глупость, можешь ли ты отделаться шуткой и вести себя, как ни в чем, ни бывало?

а) да

б) нет

в) может быть.

134. Ты предпочел бы получить в подарок:

а) книгу стихов и пьес;

б) книгу о спортсменах / по гимнастике или хоккее/;

в) не могу сказать.

135. Если ребята разыгрывают кого-то, то ты:

а) часто присоединяешься, чтобы повеселиться с ними;

б) считаешь это ребячеством, плохим поступком;

в) может среднее а) и б)

136. Думал / думаешь/ ли ты, что случится, если ты потеряешься во время путешествия или в походе?

а) да б) нет в) трудно сказать.

137. Тебя иногда беспокоят никчемные мысли, от которых не можешь отвлечься?

а) да

б) нет

в) среднее между а) и б)

138. Если у тебя есть несколько свободных минут, ты бы предпочел:

а) побеседовать с другом;

б) почитать что-нибудь интересное;

в) трудно сказать.

139. Ты считаешь, что глупо всегда следовать моде:

а) да

б) нет

в) не уверен.

140. Читая о великих подвигах или героях, испытываешь:

а) как правило, желание самому совершать их;

б) нередко считаешь, что такие дела не для тебя;

в) может быть.

141. Ты бываешь иногда настолько нервным и возбужденным, что тебя раздражают внезапные звуки:

а) да

б) нет

в) может быть.

142. Ты уверен, что ответил на все вопросы?

а) да

б) нет

в) может быть.

*Обработка результатов опросника Кеттелла для подростков.*

1. В ходе диагностики подсчитывается количество совпадений ответов тестируемого с ключом. За каждое совпадение начисляется 2 балла. Исключение составляет фактор В, где за каждое совпадение ответа с ключом дается 1 балл, а также за ответ "в" начисляется 1 балл.

2. Полученная сумма баллов сравнивается с нормативными данными по таблице и относительно этих данных результат интерпретируется как низкая или высокая оценка.

*Ключ к подростковому тесту Кеттелла:*

1. А (шизотимия-аффектотимия)

 2б, 3а, 22а, 42б, 62а, 82а, 102б, 103а, 122б, 123а

2. B (ложь)

 23б, 24б, 43а, 44б, 63б, 64а, 83а, 84б, 104б, 124б

3. С (степень эмоциональной устойчивости)

 4б, 5а, 6б, 25а, 26б, 45а, 65б, 85а, 105б, 125а

4. D (флегматичность-возбудимость)

 7б, 27а, 46б, 47а, 66б, 67а, 86б, 87а, 106б, 126а

5. Е (подчиненность-доминирование)

 8б, 9а, 28б, 48а, 68б, 88а, 107б, 108а, 127б, 128а

6. F (осторожность-легкомыслие)

 10а, 29б, 30а, 49а, 50а, 69б, 70а, 89б, 109а, 129б

7. G (степень принятия моральных норм)

 11а, 31а, 51а, 71б, 90б, 91а, 110б, 111б, 130б, 131а

8. H (застенчивость-авантюризм)

 12б, 32а, 52б, 72а, 92б,93а, 112б, 113а, 132б, 133а

9. I (реализм-сензитивность)

 13б, 33а, 34б, 53а, 54б, 73а, 74б, 94б, 114а, 134а

10. J (неврастения, фактор Гамлета)

 14б, 15а, 35б, 55а, 75б, 95а, 115б, 116а, 135б, 136а

11. О (самоуверенность-склонность к чувству вины)

 16б, 36а, 56б, 57а, 76б, 77а, 96б, 97а, 117б, 137а

12. Q2 (степень групповой зависимости)

 17б, 18а, 37б, 38а, 58б, 78а, 98б, 118а, 138б, 139а

13. Q3 (степень самоконтроля)

 19б, 39а, 59б, 79а, 80б, 99а, 100б, 119а, 120б, 140а

14. Q4 (степень внутреннего напряжения)

 20б, 21а, 40б, 41а, 60б, 61а, 81б, 101а, 121б, 141а

*Нормативы к подростковому варианту теста Кеттелла. Мальчики.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| фактор | 12 лет | 13 лет | 14 лет | 15 лет | 16 лет | 17 лет | 18 лет |
| A | 12.9 | 11,1 | 12,6 | 12,9 | 12,3 | 13,6 | 12,9 |
| B | 5.3 | 4,2 | 4,4 | 4,8 | 4,2 | 4,2 | 4,2 |
| C | 13.5 | 12,4 | 12,9 | 14,9 | 11,4 | 13,6 | 12,6 |
| D | 12.0 | 13,3 | 13,5 | 13,6 | 11,9 | 10,9 | 12,3 |
| E | 14.1 | 13,7 | 13,6 | 15,2 | 14,9 | 14,0 | 12,9 |
| F | 12.7 | 13,5 | 14,1 | 13,6 | 13,0 | 14,6 | 15,4 |
| G | 15,0 | 13,4 | 13,8 | 14,7 | 13,2 | 14,4 | 14,1 |
| H | 14,8 | 15,2 | 14,7 | 14,7 | 12,3 | 13,6 | 15,2 |
| I | 9,6 | 10,8 | 11,3 | 11,2 | 4,2 | 4,2 | 11,2 |
| J | 12,5 | 13,1 | 12,6 | 13,3 | 11,4 | 13,6 | 10,2 |
| O | 12,6 | 14,6 | 14,8 | 14,7 | 11,9 | 10,9 | 14,3 |
| Q2 | 13,2 | 13,3 | 13,9 | 14,8 | 14,9 | 14,0 | 13,1 |
| Q3 | 14,5 | 14,5 | 13,9 | 15,4 | 13,0 | 14,6 | 13,8 |
| Q4 | 12,2 | 13,4 | 12,8 | 13,2 | 13,2 | 14,4 | 13,5 |

*Нормативы к подростковому варианту теста Кеттелла.* *Девочки.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| фактор | 12 лет | 13 лет | 14 лет | 15 лет | 16 лет | 17 лет | 18 лет |
| A | 13,1 | 13,0 | 14,2 | 13,8 | 12,7 | 12,7 | 13,3 |
| B | 6,7 | 5,5 | 4,9 | 3,8 | 3,2 | 4,5 | 5,4 |
| C | 13,0 | 11,1 | 12,1 | 10,4 | 10,2 | 10,2 | 9,2 |
| D | 12,4 | 13,1 | 14,2 | 14,5 | 14,3 | 13,4 | 15,4 |
| E | 13,6 | 13,4 | 14,4 | 13,5 | 13,2 | 14,3 | 12,7 |
| F | 13,1 | 13,2 | 14,7 | 14,2 | 15,6 | 14,7 | 14,4 |
| G | 15,2 | 14,7 | 14,8 | 12,8 | 12,3 | 14,6 | 14,9 |
| H | 13,0 | 12,3 | 13,6 | 12,4 | 12,7 | 12,7 | 11,9 |
| I | 14,1 | 15,1 | 14,6 | 16,0 | 3,2 | 4,5 | 15,7 |
| J | 12,6 | 12,2 | 12,7 | 11,4 | 10,2 | 10,2 | 12,2 |
| O | 15,3 | 15,0 | 15,5 | 15,6 | 14,3 | 13,4 | 16,5 |
| Q2 | 13,6 | 13,9 | 13,9 | 13,2 | 13,2 | 14,3 | 13,2 |
| Q3 | 14,8 | 14,5 | 14,6 | 13,1 | 15,6 | 14,7 | 13,6 |
| Q4 | 12,2 | 13,6 | 14,2 | 15,4 | 12,3 | 14,3 | 14,0 |

*Интерпретация результатов методики Кеттелла для подростков.*

*Фактор А /шизотемия-аффектомия/*

Низкие оценки: сдержанный, обособленный, критичный, холодный, склонен к ригидности, скептицизму, отчужденности. Вещи и идеи привлекают больше, чем люди. Предпочитаем работать в одиночку. Избегает компромиссов. Тверд, несгибаем, жесток. Точность и ригидность проявляются в действиях и установках. Показатель несколько коррелирует шизоидностью.

Высокие оценки: человек обращен вовне. Легкий в общении, доброжелательный, эмоционально богат. Склонен к сотрудничеству, внимателен к людям, мягкосердечен. Хорошо приспособляется, присущи гибкие установки, которые легко меняются. Хорошо развито чувство сопереживания. В мышлении присущи реалистичные тенденции. В деятельности предпочитает социально значимые ситуации, которые связаны с людьми. Легко включается в активные группы. В личных отношениях щедр, открыт, не боится критики.

*Фактор C /степень эмоциональной устойчивости/*

Низкие оценки: чувствительный, эмоционально менее устойчив. Легко расстраивается. Изменчив в поведении, в эмоциях. Избегает требований окружающей действительности. Раздражителен, эмоционально возбудимый, невротически утомленный. Активно реагирует на удовлетворение или неудовлетворение своих потребностей. Требует немедленного решения проблем, удовлетворения потребностей.

Высокие оценки: эмоционально устойчив. Зрелый тип. Реалистическое отношение к жизни. Невозмутим. Развита способность к соблюдению групповых моральных норм. Может проявляться покорность перед нерешенными проблемами /без отрицательных эмоций от неудовлетворенности/. Гибкое поведение в стрессовых ситуациях. Способен выбирать оптимальный вариант поведения. Не ригиден.

*Фактор D /флегматичность-возбудимость/*

Низкие оценки: сдержанный, инертный, осторожный, благодушный, стоический, неторопливый. Не склонен к резкости. Легко смущается. Склонен к самоунижению. Спокойный. Очень постоянен в своих интересах, привязанностях. Упорен в достижении цели.

Высокие оценки: возбудимый, нетерпеливый, требовательный, сверхактивный, несдержанный. Привлекающий внимание, позирующий, склонный к ревности. Самоуверенный, эгоцентиричный. Легко отвлекается и проявляет много нервных симптомов /беспокойно спит, легко обижается, сердится в возбужденном состоянии в ситуации ограничения/.

*Фактор Е /пассивность-доминантность/*

Низкие оценки: уступчив, навязчив в поведении. Зависит от других. Стремиться исповедоваться, раскрыться другим. В поведении корректен. Низкие оценки часто встречаются у невротиков.

Высокие оценки: по отношению к другим выступает как руководитель. Но это не коррелирует с истинным лидерством и реальными способностями. Могут быть временными лидерами в экстремальных ситуациях или в неформальных группах. Демократичны. Высокое упорство в борьбе против норм, установок в группе /если что-то не устраивает/. Склонны к самоутверждению. Придерживаются своих взглядов, установок. Властны, авторитарны, ожидают самостоятельности от других.

*Фактор F /осторожность-легкомыслие/*

Низкие оценки: трезвый, осторожный, молчаливый, неторопливый. Осторожность иногда выступает в комплексе с мрачностью и пессимизмом. Впечатлителен, склонен к субдепрессиям. На них можно положиться, но не эффективны как организаторы. На второстепенных ролях функционируют очень хорошо.

Высокие оценки: безалаберны, импульсивны, живые, веселые, полны энтузиазма, активны, разговорчивы. Часто бывают душой общества. Легко переключаются с одной деятельности на другую. Склонны к частой перемене мест. Оперативны, свойственна высокая производительность труда. Присущи хорошие организаторские способности. деятельность может не иметь реального эффекта. Высокий показатель по этому фактору коррелирует с низким показателем по фактору "Степени принятия моральных норм".

*Фактор G /степень принятия моральных норм/*

Низкие оценки: неустойчивость в достижении цели, поверхность. Избегает правил, мало чувствует обязанности. Не прилагает усилий при решении групповых задач, выполнении социально-культурных требований. Эгоисты, работают для себя и на себя. Обычно высокое честолюбие. Свободен от влияния группы. Отказ от подчинения правилам группы может коррелировать с низким уровнем соматических заболеваний /меньше болеют/. Большая устойчивость при стрессах.

Высокие оценки: сознательны, настойчивы, на них можно положиться. Степенны в поведении, требовательны к себе. Обязательны, настойчивы, руководствуются чувством долга, ответственны, полны планов. Не легки в общении. Педантичны. Могут возникать конфликты при попадании в другую культуру, в другое общество. Исполнительны. Не любят перемен мест работы. Избегают помощи со стороны окружающих. Довольствуются ресурсами собственной личности. Хорошие руководители. Копаются в мелочах и чувствительны к нарушениям морально-этических норм.

*Фактор H /робость, застенчивость - смелость, авантюризм/*

Низкие оценки: застенчивы, сдержаны, боязливы, уклончивы, держатся в тени. Проявляются подсознательное чувство вины, собственной неполноценности. Речь замедленна, затрудняется в высказываниях. Избегает профессий с личными контактами. Не склонны поддерживать отношения со всеми, кто их окружает. С трудом включается в общие мероприятия. Избегает яркого своего появления на людях, самовыражения.

Высокие оценки: авантюристичны, социально смелы, не заторможены. Очень живые и непосредственны в эмоциональных реакциях. Может небрежно относиться к деталям. Не реагирует на сигналы опасности. Пробивные. Тенденция заинтересованности к противоположному полу. Фактор коррелирует положительно с лидерством. Обычно академическая успеваемость невысокая. Охотно испытывает новые эмоции, с восторгом бросается в них. В деятельности много времени тратит на разговоры.

*Фактор I /реализм - сензитивность/*

Низкие оценки: практичны, самодовольны. Способствуют сплочению интеграции группы, реалистичны, мужественны, независимы. Проявляют скептицизм к культурным, социальным аспектам жизни, ко всему, что субъективно. Иногда могут быть безжалостны и жестоки. В группе ориентируются на реальную деятельность, а не на субъективные взаимоотношения. В основном полагаются на себя. Не терпят бессмысленной работы.

Высокие оценки: высокая эмоциональная чувствительность. Обычно не проявляют альтруизма. Выражена тенденция к избеганию ответственности в работе и личных отношениях. Свойственная беспричинная тревога. Фактор коррелирует со шкалой тревожности. Продуктивны в творческой деятельности, обладают артистическими способностями, тонкостью чувств. В жизни - нетерпеливы, непрактичны, слабы, легко поддаются влиянию других, недостаточно самостоятельны, зависимы, капризны, требовательны к вниманию других. Требуют и ждут помощи. Плохо переносят грубость и грубые работы. Замедляют деятельность группы.

*Фактор J /неврастения, фактор Гамлета/*

Низкие оценки: предприимчивы, предпочитают групповые действия. Любят внимание, энергичны. Принимающие общие нормы и оценки. Для них важна сосокупность людей.

Высокие оценки: индивидуалисты, внутренне сдержанны, интроспективны. В общем деле не очень эффективны, так как очень привередливы. В своих оценках очень холодны. Обычно, имеют свое мнение / его не навязывают и часто не сообщают другим/. Узкий круг друзей. Не забывают несправедливости. Интеллектуально развиты, думают над своими ошибками, стараясь избежать новых. Холодные неврастеники.

*Фактор O /самоуверенность - склонность к чувству вины/*

Низкие оценки: безмятежны, доверчивы, преобладает спокойное настроение, невозмутимы. Зрелая уверенность в себе и своих близких. Отсутствует чувство угрозы до такой степени, что в личных отношениях или в групповой деятельности может не заметить изменений. Самоуверены, зачастую вызывают явную неприязнь окружающих.

Высокие оценки: депрессивны, преобладает плохое настроение. Свойственны мрачные предчувствия, размышелния, беспокойство, тревожность в трудных ситуациях, субъективное чувство, что его не принимает группа. Неэффективные ораторы.

*Фактор Q2 /степень групповой зависимости/*

Низкие оценки: зависимые, ведомые, идущие на зов, присоединяющиеся. Предпочитают принимать решения вместе с другими людьми. Любят процесс общения. Любят, когда ими восхищаются. Не хватает решительности. Необходима поддержка группы. Близки к конформизму. Проявляется стадное чувство.

Высокие оценки: независимы, склонны идти своим путем, принимать собственные решения, действовать самостоятельно. Не считаются с общественным мнением. Не всегда доминируют. Нельзя сказать, что у них негативное отношение к другим людям, им просто не нужно их одобрение, поддержка. Предпочитают собственное мнение и решение. Плохо работают в группе, говоря, что при работе в группе теряют много времени.

*Фактор Q3 / степень самоконтроля/*

Низкие оценки: низкий волевой контроль. В своем поведении не руководствуется волевым контролем. Не обращает внимания на социальные требования. Низкая интегрированность. Не обращает внимания на социальные требования. Низкая интеррированность. Нет цельной личности. Не слишком

чувствительны, но импульсивны в своем поведении и, следовательно, подвержены ошибкам. Часто чувствуют себя неприспособленными к жизни.

Высокие оценки: высокий контроль поведения, поведение социально точное, соответствующее образу своего Я. Социально очень чувствительны. Характерно самоуважение, забота о собственной репутации. Устойчивые интересы, формы поведения. Склонны к упрямству. Нечувствительны в области чувств, необидчивы. Образ Я строят сами, но он почти совпадает с требованиями общества. Волевые, уверены в себе, в группе работают хорошо. Достаточно объективны к окружающим. Часто обладают хорошими ораторскими способностями. Уравновешены, надежны.

*Фактор Q4 /степень внутреннего напряжения/*

Низкие оценки: склонны к удовлетворенности. Расслабленность может привести к лени, к низким достижениям. Обычно снижена мотивация деятельности. Легко адаптируются. Если работа или жизнь требуют высокого напряжения - их деятельность низко эффективна. Идеальное условие для работы - это постоянный ритм.

Высокие оценки: сверхактивны, возбудимы, беспокойны, нетерпеливы. При групповой работе не очень приятны. Обычно недовольны порядком, руководством. Тип фрустрированный. В эмоциональном плане - взрывчаты. Очень высоко мотивированы. Низкий порог фрустации, который связан с высокой возбудимостью. Фактор хорошо коррелирует с высокой успеваемостью.

[**Опросник Айзенка (подростковый)**](http://www.vashpsixolog.ru/psychodiagnostic-school-psychologist/69-diagnosis-emotional-and-the-personal-sphere/175-questionnaire-eysenck-teens)

Описание. В основе разработки данной методики лежит факт повторения набора сходных общепсихологических типов в различных авторских классификациях (Кеттелл, Леонгард, Айзенк, Личко и другие).

Данная методика рассчитана на контингент испытуемых в возрасте от 12 до 17 лет. Соответственно может использоваться: при выявлении особенностей личности [**подростка**](http://www.vashpsixolog.ru/index.php/teenager/3-psychological-characteristics-of-age/69-adolescence), формировании классных коллективов, в профессиональном отборе молодежи на различные [**типы профессий**](http://www.vashpsixolog.ru/index.php/psychodiagnostic-school-psychologist/122-tests-guidance/713-differential-diagnostic-questionnaire-e-klimova) (в частности на профессии типа «человек — человек»), в педагогической практике в целях коррекции взаимоотношений в системах: «ученик — учитель», «ученик — класс».

***Обработка результатов***

*Ключ:*

1. Экстраверсия — интроверсия: «да» («+») 1, 3, 9, 11, 14, 17, 19, 22, 25, 27, 30, 35, 38, 41, 43, 46, 49, 53, 57, «нет» («–») 6, 33, 51, 55, 59.

2. Нейротизм: «да» («+») 2, 5, 7, 10, 13, 15, 17, 18, 21, 23, 26, 29, 31, 34, 37, 39, 42, 45, 50, 51, 52, 56, 58, 60.

3. Показатель лжи: «да» («+») 8, 16, 24, 28, 44, «нет» («–») 4, 12, 20, 32, 36, 40, 48.

*Интерпретация результатов*

1. **Оценочная таблица для шкалы «Экстраверсия-интроверсия»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Интроверсия | | Экстраверсия | |
| значительная | умеренная | умеренная | значительная |
| 1–7 | 8–11 | 12–18 | 19–24 |

2. Оценочная таблица для шкалы нейротизма

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Эмоциональная устойчивость | | Эмоциональная неустойчивость | |
| высокая | средняя | высокая | очень высокая |
| до 10 | 11–14 | 15–18 | 19–24 |

По шкале лжи показатель в 4-5 баллов рассматривается как критический, более 5 баллов — результаты теста рассматриваются как недостоверные.

1) Экстраверсия — интроверсия. Типичного экстраверта характеризует общительность и обращенность индивида вовне, широкий круг знакомств, необходимость в контактах. Действует под влиянием момента, импульсивен, вспыльчив. Он беззаботен, оптимистичен, добродушен, весел. Предпочитает движение и действие, имеет тенденцию к агрессивности. Чувства и эмоции не имеют строгого контроля, склонен к рискованным поступкам. На него не всегда можно положиться.

Типичный интроверт — это спокойный застенчивый, интроективный человек, склонный к самоанализу. Сдержан и отдален от всех, кроме близких друзей. Планирует и обдумывает свои действия заранее, не доверяет внезапным побуждениям, серьезно относится к принятию решений, любит во всем порядок. Контролирует свои чувства, его нелегко вывести из себя. Обладает пессимистичностью, высоко ценит нравственные нормы.

2) Нейротизм — эмоциональная устойчивость. Характеризует эмоциональную устойчивость или неустойчивость (эмоциональная стабильность или нестабильность). Нейротизм по некоторым данным связан с показателями лабильности нервной системы. Эмоциональная устойчивость — черта, характеризующая сохранение организованного поведения, ситуативной целенаправленности в обычных и стрессовых ситуациях. Эмоциональная устойчивость характеризуется зрелостью, отличной адаптацией, отсутствием большой напряженности, беспокойства, а также склонностью к лидерству, общительности. Нейротизм выражается в чрезвычайной нервности, неустойчивости, плохой адаптации, склонности к быстрой смене настроений (лабильности), чувстве виновности и беспокойства, озабоченности, депрессивных реакциях, рассеянности внимания, неустойчивости в стрессовых ситуациях. Нейротизму соответствует эмоциональность, импульсивность, неровность в контактах с людьми, изменчивость интересов, неуверенность в себе, выраженная чувствительность, впечатлительность, склонность к раздражительности. Нейротическая личность характеризуется неадекватно сильными реакциями по отношению к вызывающим их стимулам. У лиц с высокими показателями по шкале нейротизма в неблагоприятных стрессовых ситуациях развивается невроз.

***Инструкция: «***Вам предлагается ряд вопросов об особенностях Вашего поведения. Если Вы отвечаете на вопрос утвердительно («согласен»), то поставьте знак «+», если отрицательно, то знак «–». Отвечайте на вопросы быстро, не раздумывая, так как важна первая реакция».

Бланк

Ф.И.О.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Возраст\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Дата проведения\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. Любишь ли ты шум и суету вокруг себя?

2. Часто ли ты нуждаешься в друзьях, которые могли бы тебя поддержать или утешить?

3. Ты всегда находишь быстрый ответ, когда тебя о чем-нибудь спрашивают, если это не на уроке?

4. Бывает ли так, что ты раздражен чем-нибудь, сердит, злишься?

5. Часто ли у тебя меняется настроение?

6. Верно ли, что тебе легче и приятнее с книгами, чем с ребятами?

7. Часто ли тебе мешают уснуть разные мысли?

8. Ты всегда делаешь так, как тебе говорят?

9. Любишь ли ты подшутить над кем-нибудь?

10. Ты когда-нибудь чувствовал себя несчастным, хотя для этого не было настоящей причины?

11. Можешь ли ты сказать о себе, что ты веселый, живой человек?

12. Ты когда-нибудь нарушал правила поведения в школе?

13. Верно ли, что многое раздражает тебя?

14. Нравится ли тебе такая работа, где надо делать все быстро?

15. Ты переживаешь из–за всяких страшных событий, которые чуть было не произошли, хотя все кончилось хорошо?

16. Тебе можно доверить любую тайну?

17. Можешь ли ты без особого труда внести оживление в скучную компанию сверстников?

18. Бывает ли так, что у тебя без всякой причины (физической нагрузки) сильно бьется сердце?

19. Делаешь ли ты обычно первый шаг для того, чтобы подружиться с кем-нибудь?

20. Ты когда-нибудь говорил неправду?

21. Ты легко расстраиваешься, когда критикуют тебя и твою работу?

22. Ты часто шутишь и рассказываешь смешные истории своим друзьям?

23. Ты часто чувствуешь себя усталым без всякой причины?

24. Ты всегда сначала делаешь уроки, а все остальное потом?

25. Ты обычно весел и всем доволен?

26. Обидчив ли ты?

27. Любишь ли ты разговаривать и играть с другими ребятами?

28. Всегда ли ты выполняешь просьбы родных о помощи по хозяйству?

29. У тебя бывают головокружения?

30. Бывает ли так, что твои действия и поступки ставят других людей в неловкое положение?  
31. Ты часто чувствуешь, что тебе что-нибудь очень надоело?

32. Любишь ли ты иногда похвастаться?

33. Ты чаще всего сидишь и молчишь, когда попадаешь в общество незнакомых людей?

34. Волнуешься ли ты иногда так, что не можешь усидеть на месте?

35. Ты обычно быстро принимаешь решения?

36. Ты никогда не шумишь в классе, даже когда нет учителя?

37. Тебе часто снятся страшные сны?

38. Можешь ли ты забыть обо всем и повеселиться в обществе друзей?

39. Тебя легко огорчить?

40. Случалось ли тебе плохо говорить о ком-нибудь?

41. Верно ли, что ты обычно говоришь и действуешь быстро, не задерживаясь особенно на обдумывание?

42. Если оказываешься в глупом положении, то потом долго переживаешь?

43. Тебе очень нравятся шумные и веселые игры?

44. Ты всегда ешь то, что тебе подают?

45. Тебе трудно ответить «нет», когда тебя о чем-нибудь просят?

46. Ты любишь часто ходить в гости?

47. Бывают ли такие моменты, когда тебе не хочется жить?

48. Был ли ты когда-нибудь груб с родителями?

49. Считают ли тебя ребята веселым и живым человеком?

50. Ты часто отвлекаешься, когда делаешь уроки?

51. Ты чаще сидишь и смотришь, чем принимаешь активное участие в общем веселье?

52. Тебе обычно бывает трудно уснуть из–за разных мыслей?

53. Бываешь ли ты обычно уверен, что сможешь справиться с делом, которое должен выполнить?

54. Бывает ли, что ты чувствуешь себя одиноким?

55. Ты стесняешься заговорить первым с незнакомыми людьми?

56. Ты часто спохватываешься, когда уже поздно что-нибудь исправить?

57. Когда кто-нибудь из ребят кричит на тебя, ты тоже кричишь в ответ?

58. Бывает ли так, что ты иногда чувствуешь себя веселым или печальным без всякой причины?

59. Ты считаешь, что трудно получить настоящее удовольствие от оживленной компании сверстников?

60. Тебе часто приходится волноваться из–за того, что ты сделал что-нибудь не подумав?

**Проективная методика «Человек под дождем»**

Тест ориентирован на диагностику личностных резервов и особенностей защитных механизмов человека, его способности преодолевать неблагоприятные ситуации, противостоять им, он также может рассказать о возможности человека к адаптации.

Проективный тест «Человек под дождём» — возможность узнать, как испытуемый (ребенок или взрослый) привык взаимодействовать с окружающим миром. Результаты диагностики помогут определить, какие качества необходимо развить испытуемому, чтобы заложить основы хороших отношений с другими людьми и научиться справляться со стрессом.

Тест подходит как для детей 9-12 лет, так и для взрослых, выполняется по выбору обследуемого в черно-белом варианте (простым карандашом) или в цвете (например, цветными карандашами).

*Инструкция.* Для выполнения теста понадобится два листа бумаги, которые необходимо расположить вертикально, простой карандаш (или цветные карандаши), ластик. Попросите тестируемого нарисовать два рисунка на этих листах. Первый рисунок должен отображать фигуру человека, а второй – человека под дождем. Задание выполняется последовательно, а именно: после того как будет нарисован человек, предложите нарисовать на другом листе человека под дождем. При этом следует пояснить, что рисунки могут быть объединены общим сюжетом, но могут быть и абсолютно разными, не связанными между собой по смыслу.

*Ключ*

В процессе тестирования важно наблюдать за ходом рисования и обращать внимание на все высказывания испытуемого. Для получения более достоверной информации необходимо провести дополнительное интервью.

Примеры дополнительных вопросов:

* Расскажите об этом человеке: как он себя ощущает, чувствует?
* Как он здесь оказался?
* Насколько комфортно чувствует себя человек в этой ситуации?
* Какое у него настроение?
* Что ему больше всего хочется сделать?
* Дождь пошёл неожиданно или по прогнозу?
* Человек был готов к тому, что пойдёт дождь или для него это неожиданность? Любите ли Вы дождь? Почему?
* В какой момент времени мы его застали?
* Что с ним будет дальше?
* Если человеку под дождём плохо, то чем ему можно помочь?
* Что сам человек может сделать, чтобы себе помочь, чтобы справится с дождём? Что Вы чувствуете, когда смотрите на свой рисунок?
* Что для Вас значит каждая его деталь?

*Показатель психомоторного тонуса*

*Нажим*

Слабый нажим – пассивность, депрессия.

Сильный нажим – импульсивность.

Очень сильный нажим – гиперактивность, иногда агрессивность. Добивается своей цели.

*Особенности линий*

Легкие линии – недостаток энергии, скованность.

Линии с нажимом – агрессивность, властность, настойчивость, тревожность.

Неровный нажим – импульсивность, нестабильность, тревога.

*Характеристика линий, которыми рисуется контур фигуры человека*

Разрыв контура – сфера конфликта.

Неотрывные линии – изоляция.

Много острых углов – агрессивность, плохая адаптация.

Двойные линии – тревога, страх, подозрительность.

Штриховка – зона тревожности.

*Размещение рисунка*

1. Если рисунок расположен в верхней части листа, это может означать высокую самооценку человека, недовольство своим положением в обществе, нехватку признания.  
2. Когда в верхней части листа располагают очень маленькую фигуру человека, это говорит о том, что тестируемый считает себя своего рода непризнанным гением.  
3. Расположение рисунка преимущественно в нижней части листа указывает на низкую самооценку, подавленность, страхи, неуверенность в себе, незаинтересованность своего положения в обществе.

4. Если рисунок расположен больше в левой части листа, то это говорит о том, что в своих действиях автор рисунка чаще опирается на прошлый опыт, пассивен.  
5. Если большая часть рисунка располагается в правой стороне листа, то это указывает на человека действия, энергичного и активного, который акцентирует свое внимание на будущее.

*Человек*

*Поза, ракурс*

Если человек повернут влево – внимание сосредоточено на себе, своих мыслях, переживаниях в прошлом.

Если человек повернут вправо – автор рисунка устремлен в будущее, активен.

Человек изображен спиной – проявление замкнутости, конфликтность, иногда негативизм.  
Человек идет или бежит – творческая направленность, в некоторых случаях желание скрыться от кого-либо.

Человек на рисунке стоит неустойчиво – это может означать напряжение, отсутствие стержня, равновесия.

Человек лежит или сидит – пассивность.

Голова в профиль, тело анфас – тревожность, иногда потребность в общении.

Занимается какой-нибудь работой – высокая активность.

Фигура из палочек указывает на негативизм, сопротивление методике.

*Голова*Непропорционально большая голова – высокая значимость интеллекта.

Маленькая голова – низкая значимость интеллекта

Голова отсутствует – гиперактивность, импульсивность.

*Глаза*Большие заштрихованные глаза говорят о наличии страхов, желании контролировать внешнюю среду.

Маленькие глаза-точки (палочки) – погруженность в себя, избегание визуальных стимулов.  
Закрытые глаза – стремление избегать неприятных визуальных контактов.

Пустые глаза – астения, импульсивность, иногда страхи.

Подведенные глаза с ресницами – демонстративность.

Отсутствие глаз – свидетельство гиперактивности, высокой импульсивности.

*Нос*Нос выдающийся с горбинкой – презрение, ирония.

Нос особенно большой – недовольство своей внешностью.

Хорошо прорисованные ноздри выражают агрессию.

*Рот*Рот отсутствует или очень маленький – астения, негативизм.

Впалый рот – пассивность.

Рот перекошен – негативизм, иногда отрицательное отношение к тестированию.

Очень большие губы, жирно обведенные – значимость сексуальной сферы.

Рот с хорошо прорисованными зубами – агрессия.

*Уши*Уши очень большие – подозрительность.

Уши маленькие – стремление не слышать и не воспринимать критику.

*Волосы*

Волосы сильно зашрихованы – тревожность.

Тщательно прорисованы как волосы, так и прическа – демонстративность.

*Фигура*Очень полная – в некоторых случаях недовольство своей внешностью.

Длинная, худощавая – астения.

Уродливая – негативизм, импульсивность.

Фигура обнажена или просвечивает через одежду – повышенный интерес к сексуальной сфере.

Фигура, согнувшаяся от ветра, – потребность в любви и заботе.

Фигура с ранами и шрамами – невротическое состояние.

Фигура с татуировкой – негативизм.

*Руки*Отсутствие рук – импульсивность, нарушение общения.

Руки расположены близко к телу – напряжение.

За спиной, скрещены на груди, в карманах, уперты в бока – нежелание общения, в некоторых случаях враждебность.

Руки расставлены в разные стороны – общительность.

Руки длинные и мускулистые – стремление к физической силе, храбрости.

Руки очень короткие – отсутствие стремлений, чувство неадекватности.

Кисти рук отсутствуют или укорочены – недостаток в общении.

Очень большие кисти – потребность в общении.

Кисти рук зачернены – конфликтность.

Большой кулак, острые ногти – агрессивность.

Большие пальцы – грубость, агрессия.

*Ноги*Ноги широко расставлены – потребность в общении.

Ступни ног отсутствуют – пассивность.

Ступни ног очень маленькие – неумелость в социальных отношениях.

Ступни ног большие – потребность в опоре.

*Средства защиты от дождя*

Зонт, головной убор, плащ и т.д. – это символы защитных механизмов, способов справляться с неприятностями.

Очень большой зонт – желание в трудной ситуации получить поддержку от авторитетных лиц.

Отсутствие шляпы, зонта и других средств защиты говорит о плохой адаптированности и потребности в защите.

Шляпа на голове – потребность в защите от вышестоящих людей.

*Изображена фигура в профиль или со спины — испытуемый старается отрешиться от действительности (так проявляется самозащита). Соответственно, это говорит о том, что у испытуемого сложности с установлением контакта с другими людьми.*

*Фон, окружение*

*Дождь*

По линиям, которыми изображен дождь, можно судить об отношении автора рисунка к окружающей среде.

Уравновешенные, одинаковые, в одну сторону, штрихи говорят о сбалансированной окружающей среде.

Беспорядочные штрихи – окружающая среда тревожная, нестабильная.

Вертикальные штрихи говорят об упрямстве, решительности.

Короткие, неровные штрихи по всему полю и отсутствие всех защит указывают на тревогу и восприятие окружающей среды как враждебной.

*Лужи, грязь*

Символизируют нерешенные проблемы, отражают последствия тревожной ситуации, те переживания, которые остаются после «дождя».

Если лужа находится слева, значит, человек видит проблемы в прошлом.

Если справа – предвидит их в будущем.

Если человек стоит в луже, это может означать неудовлетворенность, потерю ориентиров.  
*Тучи*Косматые, темные и многочисленные тучи говорят о том, что человек склонен заранее ожидать неприятности.

*Молния*Молния может символизировать начало нового цикла в развитии и драматические изменения в жизни человека.

*Радуга*  
Нередко возникающая после грозы, предвещает появление солнца, символизирует мечту о несбыточном стремлении к совершенству.

*Одежда*Детально вырисованная одежда (карманы, шляпа, туфли, украшения, отделка и т. п.) – демонстративность.

Многочисленные пуговицы – ригидность, в некоторых случаях закрытость.

Другие дополнительные детали и предметы, изображенные на рисунке (фонарь, солнце и т. д.), обычно символизируют значимых людей для автора рисунка. Когда персонаж одет во много вещей, то это позволяет сделать вывод о том, что испытуемый нуждается в опеке; если же человек на изображении раздет (или тело прикрыто незначительным количеством предметов гардероба), значит, испытуемый импульсивен, отвергает определённые стереотипы поведения в тех или иных ситуациях.

*Чрезмерно детские, игровые рисунки говорят о потребности в одобрении. Рисунки-шаржи означают желание избежать оценочных суждений в свой адрес, переживание неполноценности, враждебности.*

*Интерпретация цвета в рисунке*

Обедненная цветовая гамма (использование простого карандаша или одного-двух цветов) – пассивность, астения, депрессия.

Пониженная плотность цвета (слабый нажим, незакрашенный контур) – астения или отрицательное отношение к обследованию.

Преобладание холодных тонов – снижение настроения, субдепрессия.

Преобладание темных тонов (особенно сочетание черного с коричневым или синим) – депрессия, повышенная напряженность.

Много красного цвета указывает на тревогу, эмоциональное напряжение, иногда агрессивность.

Много красного цвета в сочетании с темными тонами – депрессия.

1. **Тревожность**

**«Личностная шкала проявления тревоги»**

(Дж. Тейлор, адаптация Т. А. Немчинова)

Методика предназначена для диагностики уровня тревоги испытуемого. Шкала лживости, введенная В. Г. Норакидзе в 1975 г., позволяет судить о демонстративности и неискренности. Опросник состоит из 60 утверждений. Для удобства использования каждое утверждение предлагается испытуемому на отдельной карточке.

*Инструкция.* Распределите карточки на две группы, в зависимости от согласия или несогласия с утверждением. Время тестирования - 20-25 минут.

Текст опросника

1. Я могу долго работать не уставая.
2. Я всегда выполняю свои обещания, не считаясь с тем, удобно мне это или нет.
3. Обычно руки и ноги у меня теплые.
4. У меня редко болит голова.
5. Я уверен в своих силах.
6. Ожидание меня нервирует.
7. Порой мне кажется, что я ни на что не годен.
8. Обычно я чувствую себя вполне счастливым.
9. Я не могу сосредоточиться на чем-то одном.
10. В детстве я всегда немедленно и безропотно выполнял все то, что мне поручали.
11. Раз в месяц или чаще у меня бывает расстройство желудка.
12. Я часто ловлю себя на том, что меня что-то тревожит.
13. Я думаю, что я не более нервный, чем большинство людей.
14. Я не слишком застенчив.
15. Жизнь для меня почти всегда связана с большим напряжением.
16. Иногда бывает, что я говорю о вещах, в которых не разбираюсь.
17. Я краснею не чаще, чем другие.
18. Я часто расстраиваюсь из-за пустяков.
19. Я редко замечаю у себя сердцебиение или одышку.Не все люди, которых я знаю, мне нравятся.
20. Я не могу уснуть, если меня что-то тревожит.
21. Обычно я спокоен и меня не легко расстроить.
22. Меня часто мучают ночные кошмары.
23. Я склонен все принимать слишком серьезно.
24. Когда я нервничаю, у меня усиливается потливость.
25. У меня беспокойный и прерывистый сон.
26. В играх я предпочитаю скорее выигрывать, чем проигрывать.
27. Я более чувствителен, чем большинство людей.
28. Бывает, что нескромные шутки и остроты вызывают у меня смех.
29. Я хотел бы быть так же доволен своей жизнью, как, вероятно, довольны другие
30. Мой желудок сильно беспокоит меня.
31. Я постоянно озабочен своими материальными и служебными делами.
32. Я настороженно отношусь к некоторым людям, хотя знаю, что они не могут причинить мне вреда.
33. Мне порой кажется, что передо мной нагромождены такие трудности, которых мне не преодолеть.
34. Я легко прихожу в замешательство.
35. Временами я становлюсь настолько возбужденными, что это мешает мне заснуть.
36. Я предпочитаю уклоняться от конфликтов и затруднительных положений.
37. У меня бывают приступы тошноты и рвоты.
38. Я никогда не опаздывал на свидание или paботу.
39. Временами я определенно чувствую себя бесполезным.
40. Иногда мне хочется выругаться
41. Почти всегда я испытываю тревогу в связи с чем-либо или с кем-либо
42. Меня беспокоят возможные неудачи.
43. Я часто боюсь, что вот-вот покраснею.
44. Меня нередко охватывает отчаяние.
45. Я - человек нервный и легко возбудимый.
46. Я часто замечаю, что мои руки дрожат, когда я пытаюсь что-нибудь сделать.
47. Я почти всегда испытываю чувство голода.
48. Мне не хватает уверенности в себе.
49. Я легко потею, даже в прохладные дни.
50. Я часто мечтаю о таких вещах, о которых лучше никому не рассказывать.
51. У меня очень редко болит живот.
52. Я считаю, что мне очень трудно сосредоточиться на какой-либо задаче или работе.
53. У меня бывают периоды такого сильною беспокойства, что я не могу долго усидеть на одном месте.
54. Я всегда отвечаю на письма сразу же после прочтения.
55. Я легко расстраиваюсь.
56. Практически я никогда не краснею.
57. У меня гораздо меньше опасений и страхов чем у моих друзей и знакомых.
58. Бывает, что я откладываю на завтра то, что следует сделать сегодня.
59. Обычно я работаю с большим напряжением.

*Обработка и интерпретация данных*

*Шкала тревоги.* В 1 балл оцениваются ответы «Да» к пунктам 6, 7, 9 11, 12, 13, 15, 18, 21, 23, 24, 25, 26, 28, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 40, 42, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 54, 56, 60.

Ответы «Heт» к пунктам 1, 3, 4, 5, 8, 14, 17, 19, 22, 39, 43, 52, 57, 58.

*Шкала лжи*. В 1 балл оцениваются ответы «Да» к пунктам 2, 10, 55; ответы «Нет» к пунктам 16, 20, 27, 29, 41, 51, 59.

Вначале следует обработать результаты по шкале лжи. Она диагностирует склонность давать социально желательные ответы. Если этот показатель превышает 6 баллов, то эго свидетельствует о неискренности испытуемого.

Затем подсчитывается суммарная оценка по шкале тревоги:

40 – 50 баллов рассматривается как показа (ель очень высокого уровня тревоги;

25 – 40 баллов - свидетельствует о высоком у ровне тревоги;

15 – 25 баллов - о среднем (с тенденцией к высокому) уровню;

5 – 15 баллов - о среднем (с тенденцией к низкому) уровню;

0 – 5 баллов - о низком уровне тревоги.

**Диагностика поведенческих стратегий и моделей преодолевающего поведения (шесть стратегий)** (С.В. Неделина)

Предлагаемая модель оценки поведенческих стратегий и моделей преодолевающего поведения поможет выяснить особенности поведения в сложных (стрессовых) ситуациях, а также определить вашу модель поведения в таких ситуациях.

Оцените по 5-балльной шкале 54 утверждения относительно поведения в напряженных (стрессовых) ситуациях, как вы обычно поступаете в данных случаях. Рядом с номером вопроса нужно поставить баллы, которые соответствуют вашей оценке:

1 – нет, это совсем не верно;

2 – скорее нет, чем да;

3 – не знаю;

4 – скорее да (чаще да);

5 – да, совершенно верно.

*Вопросы*

1. В любых сложных ситуациях вы не сдаетесь.
2. Вы объединяетесь с другими людьми, чтобы вместе разрешить ситуацию.
3. Вы советуетесь с друзьями или близкими о том, что бы они сделали, оказавшись в вашем положении.
4. Вы всегда очень тщательно взвешиваете возможные варианты решений (лучше быть осторожным, чем подвергать себя риску).
5. Вы полагаетесь на свою интуицию.
6. Как правило, вы откладываете решение возникшей проблемы в надежде, что она разрешится сама.
7. Вы стараетесь держать все под контролем, хотя и не показываете этого другим.
8. Вы полагаете, что иногда необходимо действовать столь быстро и решительно, чтобы застать других врасплох.
9. Решая неприятные проблемы, вы часто выходите из себя и можете наломать немало дров.
10. Когда кто-либо из близких поступает с вами несправедливо, вы пытаетесь вести себя так, чтобы они не почувствовали, что вы расстроены или обижены.
11. Вы стараетесь помочь другим при решении ваших общих проблем.
12. Вы не стесняетесь при необходимости обращаться к другим людям за помощью или поддержкой.
13. Без необходимости вы не выкладываетесь полностью, предпочитая экономить свои силы.
14. Вы часто удивляетесь, что наиболее правильным является то решение, которое первым пришло в голову.
15. Вы иногда предпочитаете заняться чем угодно, лишь бы забыть о неприятном деле, которое нужно делать.
16. Для достижения своих целей вам часто приходится подыгрывать другим или подстраиваться под других людей (несколько «кривить душой»).
17. В определенных ситуациях вы ставите свои личные интересы превыше всего, даже если это пойдет во вред другим.
18. Как правило, препятствия для решения ваших проблем или достижения желаемого сильно выводят вас из себя.
19. Вы считаете, что в сложной ситуации лучше действовать самостоятельно, чем ждать, когда ее будут решать другие.
20. Находясь в трудной ситуации, вы раздумываете о том, как поступили бы в этом случае другие люди.
21. В трудные минуты для вас очень важна эмоциональная поддержка близких людей.
22. Считаете, что во всех случаях лучше «семь и более раз отмерить, прежде чем отрезать».
23. Вы часто проигрываете из-за того, что не полагаетесь на свои предчувствия.
24. Вы не тратите свою энергию на разрешение того, что, возможно, решится само по себе.
25. Вы позволяете другим людям думать, что они могут повлиять на вас, но на самом деле вы никому не позволяете манипулировать собой.
26. Вы считаете, что полезно демонстрировать свою власть и превосходство для укрепления собственного авторитета.
27. Вас можно назвать вспыльчивым человеком.
28. Вам бывает достаточно трудно ответить отказом на чьи-либо требования или просьбы.
29. Вы полагаете, что в критических ситуациях лучше действовать сообща с другими.
30. Вы считаете, что на душе может стать легче, если поделиться с другими своими переживаниями.
31. Вы ничего не принимаете на веру, так как полагаете, что в любой ситуации могут быть «подводные камни».
32. Ваша интуиция вас никогда не подводит.
33. В конфликтной ситуации вы убеждаете себя и других, что проблема «не стоит и выеденного яйца».
34. Иногда вам приходится немного манипулировать людьми (решать свои проблемы, невзирая на интересы других).
35. Бывает очень выгодно поставить другого человека в неловкое и зависимое положение.
36. Вы считаете, что лучше решительно и быстро дать отпор тем, кто не согласен с вашим мнением, чем «тянуть кота за хвост».
37. Вы легко и спокойно можете защитить себя от несправедливых действий со стороны других; в случае необходимости сказать «нет» в ситуации эмоционального давления.
38. Вы считаете, что общение с другими людьми обогащает ваш жизненный опыт.
39. Вы полагаете, что поддержка других людей очень помогает вам в трудных ситуациях.
40. В трудных ситуациях вы долго готовитесь и предпочитаете сначала успокоиться, а потом уже действовать.
41. В сложных ситуациях лучше следовать первому импульсу, чем долго взвешивать возможные варианты.
42. По возможности избегаете решительных действий, требующих большой напряженности и ответственности за последствия.
43. Для достижения своих заветных целей можно идти на компромиссы.
44. Вы ищете слабости других людей и используете их со своей выгодой.
45. Грубость и глупость других людей часто выводят вас из себя.
46. Вы испытываете неловкость, когда вас хвалят или говорят комплименты.
47. Вы считаете, что совместные усилия с другими принесут больше пользы в любых ситуациях (при решении любых задач).
48. Вы уверены, что в трудных ситуациях вы всегда найдете понимание и сочувствие со стороны близких людей.
49. Вы полагаете, что во всех случаях нужно следовать принципу «тише едешь, дальше будешь».
50. Действие под влиянием первого порыва всегда хуже, чем трезвый расчет.
51. В конфликтных ситуациях вы предпочитаете найти какие-либо важные и неотложные дела, позволяя другим заняться решением проблемы или надеясь, что время все расставит на свои места.
52. Вы полагаете, что хитростью можно добиться порою больше, чем действуя напрямую.
53. Цель оправдывает средство.
54. В значимых и конфликтных ситуациях вы бываете агрессивны.

*Обработка и интерпретация результатов*

В соответствии с «ключом» подсчитывается сумма баллов по каждой строке, которая отражает степень предпочтения той или иной модели поведения в сложной (стрессогенной) ситуации.

*Ключ*

|  |  |
| --- | --- |
| Субшкала | Номер утверждений |
| Ассертивные действия | 1,10,19,28,37,46 |
| Вступление в социальный контакт | 2,11,20,29,38,47 |
| Поиск социальной поддержки | 3,12,21,30,39,48 |
| Осторожные действия | 4,13,22,31,40,49 |
| Импульсивные действия | 5,14,23,32,41,50 |
| Избегание | 6,15,24,33,42,51 |
| Непрямые действия | 7,16,25,34,43,52 |
| Асоциальные действия | 8,17,26,35,44,53 |
| Агрессивные действия | 9,18,27,36,45.54 |

По общему количеству баллов в каждом параметре ранжируются предпочтительные действия и стратегии поведения.

Измеряемые параметры

*Ассертивные действия (*активная стратегия преодоления)

*Вступление в социальный контакт (*просоциальная стратегия преодоления)

*Поиск социальной поддержки (п*росоциальная стратегия преодоления)

*Осторожные действия (*пассивная стратегия преодоления)

*Импульсивные действия (*прямая стратегия преодоления)

*Избегание (п*ассивная стратегия преодоления)

*Непрямые (манипулятивные) действия (*непрямая стратегия преодоления)

*Асоциальные действия (а*социальная стратегия преодоления)

*Агрессивные действия (а*социальная стратегия преодоления)

Методика диагностики уровня школьной тревожности Филлипса

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

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

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

Отвечая на вопрос, записывайте его номер и ответ «+», если Вы согласны с ним, или «-», если не согласны».

*Обработка и интерпретация результатов.*

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

1. Общее число несовпадений по всему тексту. Если оно больше 50%, можно говорить о повышенной тревожности ребенка, если больше 75% от общего числа вопросов теста – о высокой тревожности.

2. Число совпадений по каждому из 8 факторов тревожности, выделяемых в тексте. Уровень тревожности определяется так же, как в первом случае. Анализируется общее внутреннее эмоциональное состояние школьника, во многом определяющееся наличием тех или иных тревожных синдромов (факторов) и их количеством.

|  |  |
| --- | --- |
| Факторы | № вопросов |
| 1. Общая тревожность в школе | 2, 3, 7, 12, 16, 21, 23, 26, 28, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53. 54. 55, 56, 57, 58;  сумма = 22 |
| 2. Переживание социального стресса | 5, 10, 15, 20, 24. 30, 33, 36, 39, 42, 44 сумма = 11 |
| 3.Фрустрация потребности в достижение успеха | 1, 3, 6, 11, 17, 19, 25, 29, 32, 35, 38, 41, 43; сумма = 13 |
| 4. Страх самовыражения | 27, 31, 34, 37, 40, 45; сумма = 6 |
| 5. Страх ситуации проверки знаний | 2, 7, 12, 16, 21, 26; сумма = 6 |
| 6.Страх не соответствовать ожиданиям окружающих | 3, 8, 13, 17, 22; сумма = 5 |
| 7.Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу | 9, 14, 18, 23, 28; сумма = 5 |
| 8. Проблемы и страхи в отношениях с учителями | 2, 6, 11, 32, 35, 41, 44, 47; сумма = 8 |

*Ключ к вопросам*

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

*Результаты*

1) Число несовпадений знаков («+» - да, «-» - нет) по каждому фактору (абсолютное число несовпадений в процентах: < 50 %; > 50 % и 75%).

Для каждого респондента.

2) Представление этих данных в виде индивидуальных диаграмм.

3) Число несовпадений по каждому измерению для всего класса; абсолютное значение - < 50 %; > 50 % и 75%.

4) Представление этих данных в виде диаграммы.

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

6) Представление сравнительных результатов при повторных замерах.

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

*Содержательная характеристика каждого синдрома (фактора).*

1. Общая тревожность в школе – общее эмоциональное состояние ребенка, связанное с различными формами его включения в жизнь школы.
2. Переживания социального стресса – эмоциональное состояние ребенка, на фоне которого развиваются его социальные контакты (прежде всего - со сверстниками).
3. Фрустрация потребности в достижении успеха – неблагоприятный психический фон, не позволяющий ребенку развивать свои потребности в успехе, достижении высокого результата и т. д.
4. Страх самовыражения – негативные эмоциональные переживания ситуаций, сопряженных с необходимостью самораскрытия, предъявления себя другим, демонстрации своих возможностей.
5. Страх ситуации проверки знаний – негативное отношение и переживание тревоги в ситуациях проверки (особенно-публичной) знаний, достижений, возможностей.
6. Страх не соответствовать ожиданиям окружающих – ориентация на значимость других в оценке своих результатов, поступков, и мыслей, тревога по поводу оценок, даваемых окружающим, ожидание негативных оценок.
7. Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу – особенности психофизиологической организации, снижающие приспособляемость ребенка к ситуациям стрессогенного характера, повышающие вероятность неадекватного, деструктивного реагирования на тревожный фактор среды.
8. Проблемы и страхи в отношениях с учителями – общий негативный эмоциональный фон отношений со взрослыми в школе, снижающий успешность обучения ребенка.

Текст опросника

1. Трудно ли тебе держаться на одном уровне со всем классом?
2. Волнуешься ли ты, когда учитель говорит, что собирается проверить, насколько ты знаешь материал?
3. Трудно ли тебе работать в классе так, как этого хочет учитель?
4. Снится ли тебе временами, что учитель в ярости от того, что ты не знаешь урок?
5. Случалось ли, что кто-нибудь из твоего класса бил или ударял тебя?
6. Часто ли тебе хочется, чтобы учитель не торопился при объяснении нового материала, пока ты не поймешь, что он говорит?
7. Сильно ли ты волнуешься при ответе или выполнении задания?
8. Случается ли с тобой, что ты боишься высказываться на уроке, потому что боишься сделать глупую ошибку?
9. Дрожат ли у тебя колени, когда тебя вызывают отвечать?
10. Часто ли твои одноклассники смеются над тобой, когда вы играете в разные игры?
11. Случается ли, что тебе ставят более низкую оценку, чем ты ожидал?
12. Волнует ли тебя вопрос о том, не оставят ли тебя на второй год?
13. Стараешься ли ты избегать игр, в которых делается выбор, потому что тебя, как правило, не выбирают?
14. Бывает ли временами, что ты весь дрожишь, когда тебя вызывают отвечать?
15. Часто ли у тебя возникает ощущение, что никто из твоих одноклассников не хочет делать то, чего хочешь ты?
16. Сильно ли ты волнуешься перед тем, как начать выполнять задание?
17. Трудно ли тебе получать такие отметки, каких ждут от тебя родители?
18. Боишься ли ты временами, что тебе станет дурно в классе?
19. Будут ли твои одноклассники смеяться над тобой, ли ты сделаешь ошибку при ответе?
20. Похож ли ты на своих одноклассников?
21. Выполнив задание, беспокоишься ли ты о том, хорошо ли с ним справился?
22. Когда ты работаешь в классе, уверен ли ты в том, что все хорошо запомнишь?
23. Снится ли тебе иногда, что ты в школе и не можешь ответить на вопрос учителя?
24. Верно ли, что большинство ребят относится к тебе по-дружески?
25. Работаешь ли ты более усердно, если знаешь, что результаты твоей работы будут сравниваться в классе с результатами твоих одноклассников?
26. Часто ли ты мечтаешь о том, чтобы поменьше волноваться, когда тебя спрашивают?
27. Боишься ли ты временами вступать в спор?
28. Чувствуешь ли ты, что твое сердце начинает сильно биться, когда учитель говорит, что собирается проверить твою готовность к уроку?
29. Когда ты получаешь хорошие отметки, думает ли кто-нибудь из твоих друзей, что ты хочешь выслужиться?
30. Хорошо ли ты себя чувствуешь с теми из твоих одноклассников, к которым ребята относятся с особым вниманием?
31. Бывает ли, что некоторые ребята в классе говорят что-то, что тебя задевает?
32. Как ты думаешь, теряют ли расположение те из учеников, которые не справляются с учебой?
33. Похоже ли на то, что большинство твоих одноклассников не обращают на тебя внимание?
34. Часто ли ты боишься выглядеть нелепо?
35. Доволен ли ты тем, как к тебе относятся учителя?
36. Помогает ли твоя мама в организации вечеров, как другие мамы твоих одноклассников?
37. Волновало ли тебя когда-нибудь, что думают о тебе окружающие?
38. Надеешься ли ты в будущем учиться лучше, чем раньше?
39. Считаешь ли ты, что одеваешься в школу так же хорошо, как и твои одноклассники?
40. Часто ли ты задумываешься, отвечая на уроке, что думают о тебе в это время другие?
41. Обладают ли способные ученики какими-то особыми правами, которых нет у других ребят в классе?
42. Злятся ли некоторые из твоих одноклассников, когда тебе удается быть лучше их?
43. Доволен ли ты тем, как к тебе относятся одноклассники?
44. Хорошо ли ты себя чувствуешь, когда остаешься один на один с учителем?
45. Высмеивают ли временами твои одноклассники твою внешность и поведение?
46. Думаешь ли ты, что беспокоишься о своих школьных делах больше, чем другие ребята?
47. Если ты не можешь ответить, когда тебя спрашивают, чувствуешь ли ты, что вот-вот расплачешься?
48. Когда вечером ты лежишь в постели, думаешь ли ты временами с беспокойством о том, что будет завтра в школе?
49. Работая над трудным заданием, чувствуешь ли ты порой, что совершенно забыл вещи, которые хорошо знал раньше?
50. Дрожит ли слегка твоя рука, когда ты работаешь над заданием?
51. Чувствуешь ли ты, что начинаешь нервничать, когда учитель говорит, что собирается дать классу задание?
52. Пугает ли тебя проверка твоих знаний в школе?
53. Когда учитель говорит, что собирается дать классу задание, чувствуешь ли ты страх, что не справишься с ним?
54. Снилось ли тебе временами, что твои одноклассники могут сделать то, чего не можешь ты?
55. Когда учитель объясняет материал, кажется ли тебе, что твои одноклассники понимают его лучше, чем ты?
56. Беспокоишься ли ты по дороге в школу, что учитель может дать классу проверочную работу?
57. Когда ты выполняешь задание, чувствуешь ли ты обычно, что делаешь это плохо?
58. Дрожит ли слегка твоя рука, когда учитель просит сделать задание на доске перед всем классом?

*Протокол по результатам исследования уровня тревожности*

*Цель*: определить уровень и характер тревожности, связанной со школой, у обучающихся

Класс \_\_\_\_\_ Количество испытуемых \_\_\_\_\_ Дата \_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Фамилия, имя | Уровень  трев-ти | Уровень тревожности по каждому фактору | | | | | | | | Всего  факторов |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |  |
| 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 9 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 11 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 12 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 13 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 14 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 15 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 16 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 17 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Всего для класса | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

*Низкая Повышенная Высокая*

*тревожность (НТ) \_\_\_\_\_ тревожность (ПТ) \_\_\_\_\_\_ тревожность (ВТ) \_\_\_\_\_*

*Наиболее тревожные факторы для учащихся класса (почеркнуть):*

|  |  |
| --- | --- |
| 1 – общая тревожность в школе | 5 – страх ситуации проверки знаний |
| 2 – переживание социального стресса | 6 – страх не соответствовать окружающих |
| 3 – фрустрация потребности в сопротивляемость достижении успеха | 7 – низкая физиологическая стрессу |
| 4 – страх самовыражения | 8 – проблемы и страхи в отношении с учителями |

**Определение уровня тревожности в ситуациях проверки знаний  
(на основе методики многомерной оценки детской тревожности (МОДТ),**

**автор: Е.Е. Ромицына)**

*Инструкция:* Ребята,следующее задание позволит вам узнать свой уровень тревожности в ситуациях проверки знаний. Для этого поставьтев колонку с ответами «+» (если, вы согласны с утверждением) или «-» (если не согласны). Затем посчитайте количество «+», учитывая, что один плюс равен одному баллу.

*Вопросы:*

1. Волнуешься ли ты, когда учитель говорит, что собирается проверить, насколько хорошо ты знаешь материал?
2. Обычно ты волнуешься при ответе или выполнении контрольных заданий?
3. Выполнив задание, беспокоишься ли ты о том, хорошо ли с ним справился?
4. Мечтаешь ли ты о том, чтобы поменьше волноваться, когда тебя спрашивают?
5. Бывает ли так, что, отвечая перед классом, ты начинаешь заикаться и не можешь ясно произнести ни одного слова?
6. Обычно ты спишь неспокойно накануне контрольной или экзамена?
7. Часто ли ты получаешь низкую оценку, хорошо зная материал, только из-за того, что волнуешься и теряешься при ответе?
8. Если ты не можешь ответить, когда тебя спрашивают, чувствуешь ли ты, что вот-вот расплачешься?
9. Часто ли бывает такое, что у тебя слегка дрожит рука при выполнении контрольных заданий?
10. Беспокоишься ли ты по дороге в школу о том, что учитель может дать классу проверочную работу?

**Тест Е.В. Беспаловой «Твое самочувствие накануне экзаменов»**

Инструкция: «Ответьте на вопросы теста, выбирая один из вариантов ответа».

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Утверждение** | **Вариант ответа** | |
| **Да** | **Нет** |
| 1 | У меня часто плохой аппетит |  |  |
| 2 | После нескольких часов работы у меня начинает болеть голова |  |  |
| 3 | Часто я выгляжу усталым и подавленным, иногда раздраженным и угрюмым |  |  |
| 4 | Периодически у меня бывают серьезные заболевания, когда я вынужден несколько дней оставаться в постели |  |  |
| 5 | Я почти не занимаюсь спортом |  |  |
| 6 | В последнее время я несколько прибавил в весе |  |  |
| 7 | У меня часто кружится голова |  |  |
| 8 | В настоящее время я курю |  |  |
| 9 | В детстве я перенес несколько серьезных заболеваний |  |  |
| 10 | У меня плохой сон и неприятные ощущения утром после пробуждения |  |  |
|  | **Сумма баллов:** |  |  |

Обработка и анализ результатов

После того, как ребята ответят на вопросы, ведущий сообщает им, что за каждый ответ «Да» они должны поставить себе 1 балл, затем подсчитать общую сумму баллов.

1-2 балла. Несмотря на некоторые признаки ухудшения здоровья, Вы в хорошей форме. Ни в коем случае не оставляйте усилий по сохранению своего самочувствия.

3-6 баллов. Ваше отношение к своему здоровью трудно назвать нормальным, уже чувствуется, что вы расстроили его довольно основательно.

7-10 баллов. Как Вы умудрились довести себя до такого состояния? Удивительно, что вы еще в состоянии ходить и учиться. А ведь Вам сдавать экзамены! Самые большие трудности еще впереди! Вам нужно немедленно менять свои привычки, иначе…

**«Определение уровня тревожности в ситуациях проверки знаний»**

(Барышев А.Ю.)

*Инструкция:* Ребята,следующее задание позволит вам узнать свой уровень тревожности в ситуациях проверки знаний. Для этого поставьтев колонку с ответами «+» (если, вы согласны с утверждением) или «–»(если не согласны).Затем посчитайте количество «+», учитывая, что один плюс равен одному баллу.

|  |  |
| --- | --- |
| Утверждения | Ответы  («+» / «–») |
| Волнуешься ли ты, когда учитель говорит, что собирается проверить, насколько хорошо ты знаешь материал? |  |
| Обычно ты волнуешься при ответе или выполнении контрольных заданий? |  |
| Выполнив задание, беспокоишься ли ты о том, хорошо ли с ним справился? |  |
| Мечтаешь ли ты о том, чтобы поменьше волноваться, когда тебя спрашивают? |  |
| Бывает ли так, что, отвечая перед классом, ты начинаешь заикаться и не можешь ясно произнести ни одного слова? |  |
| Обычно ты спишь неспокойно накануне контрольной или экзамена? |  |
| Часто ли ты получаешь низкую оценку, хорошо зная материал, только из-за того, что волнуешься и теряешься при ответе? |  |
| Если ты не можешь ответить, когда тебя спрашивают, чувствуешь ли ты, что вот-вот расплачешься? |  |
| Часто ли бывает такое, что у тебя слегка дрожит рука при выполнении контрольных заданий? |  |
| Беспокоишься ли ты по дороге в школу о том, что учитель может дать классу проверочную работу? |  |

*Обработка результатов*

*У мальчиков:*

* *низкий уровень* тревожности при проверке знаний, если набрано 0 баллов;
* *средний уровень*, если набрано от 1 до 4 баллов;
* *повышенный уровень* – от 5 до 6 баллов;
* *крайне высокий уровень* – от 7 до 10.

*У девочек:*

* *низкий уровень* тревожности при проверке знаний, если набрано от 0 до 1 балла;
* *средний уровень*, если набрано от 2 до 6 баллов;
* *повышенный уровень* – 7–8 баллов;
* *крайне высокий уровень* – от 9 до 10.

*Интерпретация результатов*

*Низкий уровень.* Состояние тревоги в ситуациях проверки знаний вам не свойственно. Демонстрация знаний (или их отсутствия), достижений, возможностей вас не смущает. Напротив, вы стремитесь вызвать как можно более бурную реакцию со стороны окружающих в ответ на собственные высказывания или поступки, смутить учителя или шокировать одноклассников. Вы любите быть на виду вне зависимости от того, какое впечатление вы производите на окружающих. У вас, по всей видимости, учеба и отношение к ней стоят не на первом месте в списке приоритетов. Вероятно, этот вид деятельности конкурирует с другими, ему уделяется меньше внимания. Можно предположить и некоторую облегченность восприятия и мышления, высокую самооценку и уверенность в себе, свободное проявление эмоций в поведении и независимость. Также не следует исключать и нежелание искренне отвечать на тест.

*Средний уровень.* Нормальный уровень тревожности в ситуациях проверки знаний, необходимый для адаптации и продуктивной деятельности. Ваши эмоциональные переживания в условиях проверки знаний, достижений, возможностей имеют адекватный характер. Вы достаточно ответственно относитесь к подобным ситуациям, объективно оценивая свои возможности. Для вас характерны адекватность самооценки, уравновешенность поведения, отсутствие повышенной чувствительности, социальной зависимости и сверхконтроля. В поведении можно наблюдать черты уверенности, решительности, самостоятельности. Вы достаточно спокойно чувствуете себя у классной доски, демонстрируя свои знания и возможности.

*Повышенный уровень.* Вы можете испытывать негативное отношение к демонстрации своих знаний, не любить «устные» предметы, предпочитая отвечать письменно. Переживание тревоги в ситуациях проверки (особенно – публичной) знаний, достижений, возможностей особенно выражено, когда аудитория слушателей незнакома либо значима для вас. Сама по себе учеба для вас нетрудна, но вы, возможно, боитесь отвечать у доски, т. к. теряетесь, и поэтому ничего не можете вспомнить. Страх перед публичной демонстрацией своих знаний провоцирует чувство тревоги и неуверенности в себе. В то же время вы достаточно успешно справляетесь с письменными заданиями, контрольными и внеклассными работами, поскольку здесь отсутствует так называемая «публичная оценка».

*Крайне высокий уровень.* Очень высокий уровень тревожности в ситуациях проверки знаний, проявляющийся как в ситуациях публичной оценки, так и при выполнении индивидуальных и письменных работ. Вы испытываете резко негативное отношение к демонстрации своих знаний, боитесь отвечать перед классом и особенно у доски. Переживание тревоги в ситуациях проверки (особенно – публичной) знаний, достижений, возможностей порой бывает неадекватно сильным. У вас иногда может появляться слабость и дрожь в ногах и руках, иногда не можете связно произнести ни одного слова. Экзаменационная ситуация с ее помпезностью, нервозностью родителей, предварительной «накачкой», с непременным ожиданием своей очереди за дверью становится для вас серьезной психотравмой. У вас могут рано формироваться чувства долга, ответственности, высокие моральные и этические требования к себе. Именно у себя вы находите массу недостатков. Вас отличает склонность к детальному анализу своего поведения и реакций и высокому интеллектуальному контролю над ними. Данные особенности могут обусловливать такие изменения в познавательной деятельности, как ослабление концентрации и переключаемости внимания, трудности при отделении главного от второстепенного и др.

1. **Оценка профессиональной направленности**

**Опросник креативности Джонсона, адаптированный Е.Е.Туник**

*Творческая личность способна:*

1. Ощущать тонкие, неопределенные, сложные особенности окружающего мира (чувствительность к проблеме, предпочтение сложностей).
2. Выдвигать и выражать большое количество различных идей в данных условиях (беглость).
3. Предлагать разные виды, типы, категории идей (гибкость).
4. Предлагать дополнительные детали, идеи, версии или решения (находчивость, изобретательность).
5. Проявлять воображение, чувство юмора и развивать гипотетические возможности (воображение, способности к структурированию).
6. Демонстрироватьповедение, которое является неожиданным, оригинальным, но полезным для решения проблемы (оригинальность, изобретательность и продуктивность).
7. Воздерживаться от принятия первой пришедшей в голову, типичной, общепринятой позиции, выдвигать различные идеи и выбирать лучшую (независимость, нестандартность).
8. Проявлять уверенность в своем решении, несмотря на возникшие затруднения, брать на себя ответственность за нестандартную позицию, мнение, содействующее решению проблемы (уверенный стиль поведения с опорой на себя, самодостаточное поведение).

*Лист ответов*

Дата \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Школа\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Класс\_\_\_\_\_\_\_Возраст\_\_\_\_\_\_\_\_

Респондент (Ф.И.О.) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

В листе ответов c номерами от 1 до 8 отмечены характеристики творческого проявления (креативности). Пожалуйста, оцените, используя пятибалльную систему, в какой степени у каждого ученика проявляются вышеописанные характеристики. Возможные оценочные баллы: 1 - никогда, 2 - редко, 3 - иногда, 4 - часто, 5 - постоянно.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Ф.И. | Характеристика креативности | | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Дифференцированно-диагностический опросник Е.А.Климова**

Цель методики – выявление предрасположенности человека, которая выражается в [ценностных ориентациях](https://psychologyc.ru/cennostnye-orientacii-lichnosti/), к определенным типам профессий.

Методика предназначена для отбора на различные типы профессий в соответствии с классификацией типов профессий Е.А.Климова. Можно использовать при профориентации подростков и взрослых.

*Шкалы:*типы профессий - человек-человек, человек-техника, человек-знаковая система, человек-художественный образ, человек-природа.

*Возраст:* Методика применяется, начиная со старшего школьного возраста.

*Оборудование:* Бланк ответов и опросник на каждого испытуемого.

*Процедура проведения*

Испытуемый должен в каждой из 20 пар предлагаемых видов деятельности выбрать только один вид и в соответствующей клетке листа ответов поставить знак « + ». Время обследования не ограничивается. Хотя, испытуемого следует предупредить о том, что над вопросами не следует долго задумываться и обычно на выполнение задания требуется 20–30 мин.

Возможно использование методики индивидуально и в группе. Экспериментатор может зачитывать вопросы группе испытуемых, но в этом случае ограничивается время ответа. Такой способ применяется, когда экспериментатор должен работать в ограниченном временном интервале.

*Инструкция к тесту:* «Предположим, что после соответствующего обучения Вы сможете выполнить любую работу. Но если бы Вам пришлось выбирать только из двух возможностей, что бы Вы предпочли?».

*Обработка результатов*

В каждом из пяти вертикальных столбцов бланка подсчитывается сумма плюсов. Вопросы подобраны и сгруппированы следующим; образом:

• в первом столбце — направленность на профессии «человек—природа»;

• во втором столбце— «человек—техника»;

• в третьем столбце — «человек—человек»;

• в четвертом столбце— «человек—знаковая система»;

• в пятом — «человек—художественный образ».

Максимальные суммы плюсов в том или ином столбце указывают на склонность к соответствующей сфере профессиональной деятельности.

*Интерпретация результатов*

Человек - Человек (Ч-Ч)

Труд людей этой группы профессий связан с:

* воспитанием, обучением, тренировкой других людей (воспитатель дошкольных учреждений, детских домов, преподаватель в школах и других учебных заведениях, мастер производственного обучения, тренер по спорту и др.);
* медицинским обслуживанием людей и уходом за ними (врач, зубной техник, медицинская сестра);
* правовой помощью (судья, адвокат, юрисконсульт, работник милиции и т.д.);
* организацией людей, руководством и управлением ими (администратор, менеджер и пр.);
* изучением, описанием, исследованием других людей (социолог, психолог, журналист, следователь и пр.).

Человек - Техника (Ч-Т)

Труд людей этой группы профессий связан с:

* преобразованием деталей, изделий, механизмов (изготовление деталей, машин, механизмов вручную, на станках и автоматических линиях, слесарно-сборочные работы, монтажные и электромонтажные, строительно-отделочные, работы по добыче и переработке промышленного сырья, изготовление пищевых продуктов);
* обслуживанием технических объектов (наладка и обслуживание оборудования, управление станками, машинами, механизмами, транспортными средствами и строительными машинами);
* восстановлением (восстановление и ремонт технического оборудования, изделий);
* изучением (контроль и анализ качества изделий и механизмов, испытание качества изделий).

*Человек - Природа (Ч-П)*

Труд людей этой группы профессий связан с:

* преобразованием, переработкой (садовник, технолог пищевой промышленности, рыбообработчик и пр.);
* обслуживанием, охраной флоры и фауны (работник лесного хозяйства, цветовод, птицевод, животновод и пр.);
* заготовкой продуктов, эксплуатацией природных ресурсов (охотник, рыбак, лесоруб, агроном, зоотехник и пр.);
* восстановлением, лечением (ветеринар, эколог, лесовод и пр.);
* изучением, описанием, изысканием (генетик, геолог, ботаник, зоолог, метролог и пр.).

*Человек - Знаковая система (Ч-З)*

Труд людей этой группы профессий связан с:

* преобразованием, расчетом, сортировкой (бухгалтер, экономист, почтальон и пр.);
* шифровкой, дешифровкой, распознаванием символов (стенографист, радист, лингвист, филолог, историк, математик, библиотекарь и пр.);
* управлением движения (диспетчер, инспектор ГИБДД и пр.);
* составлением и хранением документации (нотариус, архивариус, делопроизводитель и пр.);
* восстановлением, устранением искажений (корректор, редактор и пр.).

*Человек - Художественный образ (Ч-Х)*

Труд людей этой группы профессий связан с:

* преобразованием, созданием (архитектор, дизайнер, скульптор, модельер, художник, режиссер, композитор и пр.);
* исполнением, изготовлением изделий по образцу в единичном экземпляре (дирижер, музыкант, вокалист, актер, ювелир, реставратор, оформитель и пр.);
* с воспроизведением, копированием, размножением художественных произведений (мастер по росписи, шлифовщик по камню, маляр и пр.).

*Тест на профориентацию*

*ФИО, класс\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*

Предлагаем вам 20 пар утверждений. Внимательно прочитав оба утверждения, выберите то, которое больше соответствует вашему желанию. Выбор нужно сделать в каждой паре утверждений.

*Ответьте на вопрос: «Мне нравится…»*

|  |  |
| --- | --- |
| 1а. Ухаживать за животными. | 1б Обслуживать машины, приборы (следить, регулировать) |
| 2а. Помогать больным людям, лечить их. | 2б. Составлять таблицы, схемы, программы вычислительных машин. |
| 3а. Следить за качеством книжных иллюстраций, плакатов, художественных открыток, грампластинок. | 3б. Следить за состоянием, развитием растений. |
| 4а. Обрабатывать материалы (дерево, ткань, пластмассу и т.д.). | 4б. Доводить товары до потребителя (рекламировать, продавать). |
| 5а. Обсуждать научно-популярные книги, статьи. | 5б. Обсуждать художественные книги. |
| 6а. Выращивать молодняк животных какой-либо породы. | 6б. Тренировать сверстников (или младших) в выполнении каких-либо действий (трудовых, учебных, спортивных). |
| 7а. Копировать рисунки, изображения, настраивать музыкальные инструменты. | 7б. Управлять каким-либо грузовым, подъёмным, транс­ портным средством (подъёмным краном, машиной и т.п.). |
| 8а. Сообщать, разъяснять людям нужные для них сведения в справочном бюро, во время экскурсии и т.д. | 8б. Художественно оформлять выставки, витрины, участвовать в подготовке концертов, пьес и т.п. |
| 9а. Ремонтировать изделия, вещи (одежду, технику), жилище. | 9б. Искать и исправлять ошибки в текстах, таблицах, рисунках. |
| 10а. Лечить животных. | 10б. Выполнять расчёты, вычисления. |
| 11а. Выводить новые сорта растений. | 11б. Конструировать новые виды промышленных изделий (машины, одежду, дома и т.д.). |
| 12а. Разбирать споры, ссоры между людьми, убеждать, разъяснять, поощрять, наказывать. | 12б. Разбираться в чертежах, схемах, таблицах (проверять, уточнять, приводить в порядок). |
| 13а. Наблюдать, изучать работу кружков художественной самодеятельности. | 13б. Наблюдать, изучать жизнь микробов. |
| 14а. Обслуживать, налаживать медицинские приборы и аппараты. | 14б. Оказывать людям медицинскую помощь при ранениях, ушибах, ожогах и т.п. |
| 15а. Составлять точные описания, отчёты о наблюдаемых явлениях, событиях, измеряемых объектах и др. | 15б. Художественно описывать, изображать события наблюдаемые или представляемые. |
| 16а. Делать лабораторные анализы в больнице. | 16б. Принимать, осматривать больных, беседовать с ними, назначать лечение. |
| 17а. Красить или расписывать стены помещений, поверхность изделий. | 17б. Осуществлять монтаж здания или сборку машин, приборов. |
| 18а. Организовывать культ­ походы людей в театры, музеи, на экскурсии, в туристические путешествия и т.п. | 18б. Играть на сцене, принимать участие в концертах. |
| 19а. Изготовлять по чертежам детали, изделия (машины, одежду), строить здания. | 19б. Заниматься черчением, копировать карты, чертежи. |
| 20а. Вести борьбу с болезнями растений, с вредителями леса, сада. | 20б. Работать на машинах (пишущая машина, компьютер, телетайп, телефакс). |

*Запишите свои ответы в таблицу*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Группы профессий | | | | |
| Человек — природа | Человек — техника | Человек — человек | Человек — знаковая система | Человек — художественный образ |
| 1а | 1б | 2а | 2б | 3а |
| 3б | 4а | 4б | 5а | 5б |
| 6а |  | 6б |  | 7а |
|  | 7б | 8а |  | 8б |
|  | 9а |  | 9б |  |
| 10а |  |  | 10б |  |
| 11а | 11б | 12а | 12б | 13а |
| 13б | 14а | 14б | 15а | 15б |
| 16а |  | 16б |  | 17а |
|  | 17б | 18а |  | 18б |
|  | 19а |  | 19б |  |
| 20а |  |  | 20б |  |
|  |  |  |  |  |

*Результаты тестирования*

Теперь подсчитайте, сколько вариантов вы отметили в каждом столбике. Там, где оказалось наибольшее количество ответов — ваша профессиональная сфера.

*Человек — природа*. Сюда входят профессии, в которых человек имеет дело с различными явлениями неживой и живой природы, например биолог, географ, геолог, математик, физик, химик и другие профессии, относящиеся к разряду естественных наук.

*Человек — техника*. В эту группу профессий включены различные виды трудовой деятельности, в которых человек  имеет дело с техникой, её использованием или конструированием, например профессия инженера, оператора, машиниста, механизатора, сварщика и т.п.

*Человек — человек*. Сюда включены все виды профессий, предполагающих взаимодействие людей, например политика, религия, педагогика, психология, медицина, торговля, право.

*Человек — знаковая система*. В эту группу включены профессии, касающиеся создания, изучения и использования

различных знаковых систем, например лингвистика, языки математического программирования, способы графического представления результатов наблюдений и т.п.

*Человек — художественный образ*. Эта группа профессий представляет собой различные виды художественно-творческого труда, например литература, музыка, театр, изобразительное искусство.

**Диагностика структуры сигнальных систем Э.Ф. Зеер, А.М. Павлова,**

**Н.О. Садовникова**

Впервые понятия «первая сигнальная система» и «вторая сигнальная система» были введены И.П. Павловым для обозначения качественно различных уровней эволюционного развития высшей нервной деятельности.

У животных сигналами приспособительных условно-рефлекторных реакций являются непосредственные раздражители - зрительные, слуховые, тактильные и т. д. Совокупность непосредственных условных раздражителей, вызываемых ими возбуждений в анализаторах и условно-рефлекторных процессов И.П. Павлов назвал первой сигнальной системой.

Совокупность словесных сигналов, вызываемых ими нервных процессов и систему возникающих на этой основе временных нервных связей И.П. Павлов отнес ко второй сигнальной системе, которая присуща только человеку. Поскольку слово является орудием отвлечения и обобщения, вторая сигнальная система обеспечивает более высокий уровень отражения.

Несмотря на принципиальные отличия этих двух систем, в норме всегда имеет место взаимодействие первой и второй сигнальных систем.

На основе относительного преобладания у человека первой или второй сигнальной системы определяются выделенные И.П. Павловым специфические типы высшей нервной деятельности: художественный (преобладание первой сигнальной системы), мыслительный (преобладание второй сигнальной системы) и средний (относительно одинаковая роль обоих систем).

Основные отличия художественного типа от мыслительного проявляются в сфере восприятия, где для «художника» характерны целостное восприятие, яркость образов, эмоциональность, а для «мыслителя» дробление его на отдельные части, поиске смысла. В сфере воображения и мышления у «художников» отмечается преобладание образного мышления и воображения, в то время как для «мыслителей» характерно абстрактное, теоретическое мышление; в эмоциональной сфере лица художественного типа отличаются повышенной эмоциональностью, аффективностью, а для мыслительного типа более свойственны рассудочные, интеллектуальные реакции на события.

Таким образом, люди художественного типа в большей степени склонны к профессиональной деятельности, требующей впечатлительности, образности и живости фантазии. Люди мыслительного типа лучше будут справляться с деятельность, связанной с оперированием абстрактным материалом, математическими и логическими формулами, различными понятиями.

Представители среднего типа сочетают в себе черты и художественного, и мыслительного типов.

В целом И.П. Павлов считал, что специфика высшей нервной деятельности человека возникла в результате нового способа взаимодействия с внешним миром, который стал возможен при трудовой деятельности людей и выразился в речи. Речь возникла как средство общения между людьми в процессе труда. Ее развитие привело к возникновению языка, и, следовательно, у человека появилась новая система раздражителей в виде слов. На основе этих теоретических положений был разработан опросник, позволяющий выявить структуру сигнальных систем личности.

*Инструкция.* Ответьте «да» (+) или «нет» (-) на предложенные ниже вопросы.

*Вопросы*

1. Чтобы понять что-либо, Вы часто обращаетесь к образным представлениям?
2. У Вас есть тяга к рисованию?
3. Вам вполне понятен язык знаков, формул, графиков?
4. Доставляет ли Вам удовольствие пересказывать увиденное друзьям?
5. Вы стараетесь скорее обобщить имеющуюся информацию, уйти от конкретики к обобщенным, абстрактным формулам?
6. У Вас обычно много времени занимает переосмысление того, что Вы видели, слышали, что происходит вокруг?
7. Вам проще понять что-либо, повертев в своих руках, собрав, разобрав?
8. Вы стараетесь обогатить свою речь метафорическими выражениями?
9. Являются ли рисование, лепка, декоративно-прикладное искусство Вашими любимыми занятиями?
10. При объяснении чего-либо Вы часто прибегаете к языку знаков, символов, чертежей?
11. Вы обладаете литературными способностями?
12. Вам нравится абстрактная живопись?
13. Вы легко находите смысл в абстрактных изображениях?
14. Вам удавалось своими руками собрать или отремонтировать какое-нибудь техническое устройство?
15. Вы согласны, что речь без эпитетов, метафор, образных выражений суха и неинтересна?
16. Читая книгу, Вы живо представляете себе происходящее, как будто Вы являетесь непосредственным участником событий?
17. У Вас хорошая память на знаки, символы, цифры?
18. Вас считают хорошим рассказчиком?
19. Вы легко составляете для себя какую-нибудь абракадабру, чтобы заменить большое словесное выражение?
20. Вы ловите себя на мысли, что каждый символ, знак в художественном произведении несет в себе большой смысл?
21. Вас часто тянет к рукоделию, ручной работе, поделкам?
22. Вас радует удачно употребленная метафора, иносказание, притча или анекдот в речи говорящего?
23. Вы стремитесь собрать у себя коллекцию репродукций живописи, книг по искусству?
24. Вы свободно владеете языком знаков, формул?
25. Вы пишете стихи?
26. Ваши знакомые говорят Вам, что Вы слишком часто прибегаете к абстракциям?
27. Случается, что Вы смотрите один и тот же фильм по нескольку раз, переосмысливая его по-новому?
28. Вас называют «мастер - золотые руки»?
29. Вы любите поэзию за оригинальность высказываний, интересные ассоциации?
30. Язык наглядных образов Вам более понятен, чем язык знаков и формул?
31. Вы стараетесь при письме использовать аббревиатуру, сокращения слов до начальных букв?
32. Вам нравится выступать перед аудиторий?
33. Хотели бы Вы, чтобы Ваша деятельность была связана со знаковыми системами, машинными языками и т. д.?
34. Ложась спать, Вы часто перебираете в памяти прошедший день, стремитесь привести в порядок впечатления?
35. Работа с техникой доставляет Вам удовольствие?
36. Вы стараетесь чаще обращаться к художественным произведениям в поиске нужных Вам образов, метафор, метких выражений, забавных высказываний?
37. Вы обладаете богатым воображением, яркой и буйной фантазией?
38. Вам легко даются языки программирования на ЭВМ?
39. Вы владеете иностранными языками?
40. Вас иногда подмывает ввернуть в разговор фразу позаковыристей и понепонятней?
41. Вы стремитесь тщательно обдумывать свои поступки, рассчитывая свои шаги заранее?
42. Вы обладаете способностью к техническому изобретательству?
43. Вам нравится придумывать образные метафоры?
44. Вас часто можно застать за рисованием?
45. Чтобы упростить объяснения, Вы часто используете графики, формулы?
46. Вы много времени уделяете стихосложению?
47. Для запоминания чего-либо Вы часто используете абстрактные знаки и изображения, понятные только Вам?
48. Ваши друзья и знакомые считают Вас чересчур глубокомысленным человеком?
49. Вам много приходится заниматься ручной работой, требующей терпения и аккуратности?
50. Вы хорошо владеете речью, языком метафор, оригинальных образов?
51. Вам часто снятся яркие, интересные сны, полные захватывающих событий?
52. Вам не составляет труда придумать свою систему знаков, хотя бы для собственного употребления?
53. Вам доставляет удовольствие рассказывать о чем-либо так, что слова сами льются из Ваших уст?
54. Вы часто используете в речи абстрактные понятия?
55. Вам удается обычно найти в тех или иных событиях свой, весьма неординарный смысл?
56. Вам легче делать что-либо руками, чем решать теоретические задачи?

*Бланк ответов*

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

*Обработка и интерпретация результатов*

http://testoteka.narod.ru/0.pngАнализ и обработка результатов проводятся по семи шкалам. Для получения общего количества баллов по каждой шкале необходимо подсчитать количество плюсов в горизонтальных строках в бланке ответов. Максимальное количество баллов, которое можно набрать по каждой шкале - 8. Минимальное количество - 2-3 балла.

*Значение шкал:*

1. *Метафоризация* - способность замечать метафоры в речи, образах, стихах, художественных произведениях, использовать метафоры в речи, умение придумывать метафорические выражения (признак творческой одаренности). Сумма плюсов (ответов «да») 1-го ряда: 1, 8, 15, 22, 29, 36, 43, 50.

2. *Образность представлений* - способность к яркому образному представлению, фантазированию, образному мышлению, стремление выразить образы в рисунках, художественные способности. Сумма плюсов 2-го ряда: 2, 9, 16, 23, 30, 37, 44, 51.

3. *Символизация* - способность к обозначению тех или иных явлений знаками, оперирование формулами, графиками, языковые способности. Сумма плюсов 3-го ряда: 3, 10, 17, 24, 31, 38, 45, 52.

4. *Вербализация* - легкость речи, способность рассказчика без напряжения передавать словами сведения о тех или иных событиях. Сумма плюсов 4-го ряда: 4, 11, 18, 25, 32, 39, 46, 53.

5. *Абстрагирование* - способность успешно обобщать конкретное, выходить в область абстракции, умение опираться на абстрактные слова, образы в процессе мышления, отсутствие конкретных предметных представлений. Сумма плюсов 5-го ряда: 5, 12, 19, 26, 33, 40, 47, 54.

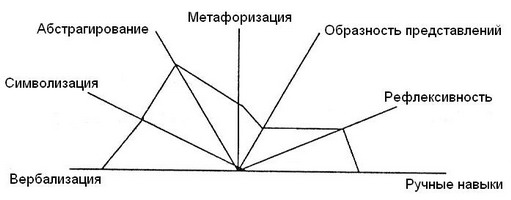
6. *Рефлексивность* - способность долго удерживать одну и ту же информацию в памяти, каждый раз переосмысливая ее по-новому, высокая степень рефлексии, тщательное продумывание своих действий. Сумма плюсов 6-го ряда: 6, 13, 20, 27, 34, 41, 48, 55.

7. *Ручные навыки* - способность мастерить, ремонтировать, осуществлять точные ручные манипуляции с предметами, технические навыки. Суммы плюсов 7-го ряда: 7, 14, 21, 28, 35, 42, 49, 56.

Результаты диагностики можно изобразить в виде графика, на лучах которого откладывается количество баллов, полученных по соответствующей шкале, затем точки на шкалах соединяются (см. рис.). В результате на графике хорошо видна степень выраженности и преобладание тех или иных функциональных способностей. По результатам диагностики выдаются рекомендации о том, какой вид трудовой деятельности более всего подходит испытуемому.

Уточнение сферы профессиональной деятельности, подбор профессий осуществляются в процессе дальнейшей профориентационной работы и профессиональной диагностики.

Рис. Графическое представление полученных данных



**Тест Голланда «Определение типа профессиональной направленности личности»**

М*е*тодика, разработанная американским психологом **Джоном Голландом** (или Холландом). Модель RIASEC, предложенная Голландом, описывает одновременно тип личности и вид деятельности, к которой человек данного типа имеет наибольшие склонность, предрасположенность, способности.Методика является примером субъективного типологического подхода к изучению личности.

Стимульный материал текста отличается от подобного рода опросников и представляет собой 40 дихотомических альтернатив, каждая из которых задана в виде определенной профессии. Испытуемому необходимо осуществить предпочтительный выбор одной из них. Иными словами ответить на гипотетический вопрос: «Кем предпочтительней для него было бы быть: поваром или наборщиком, садовником или метеорологом?» и т.д.

На основе психологического анализа профессий, использованных в тексте, автор выделил 6 шкал соответствующих 6 типам личности:

I. *Реалистический* – предпочитает работать с вещами, а не с людьми. Это несоциальный, эмоционально-стабильный тип. Ориентирован на настоящее, определенное. Занимается конкретными объектами и их использованием (вещи, инструменты, техника). Хорошо приспосабливается к обстановке, пластичен, трудолюбив. В структуре способностей преобладает невербальные, то есть математические. Люди, относящиеся к этому типу, предпочитают выполнять работу, требующую силы, ловкости, подвижности, хорошей координации движений, навыков практической работы. Результаты труда профессионалов этого типа ощутимы и реальны – их руками создан весь окружающий нас предметный мир. Люди реалистического типа охотнее делают, чем говорят, они настойчивы и уверены в себе, в работе предпочитают четкие и конкретные указания. Придерживаются традиционных ценностей, поэтому критически относятся к новым идеям. Предпочитает занятия требующие конкретности, четкости (оператор ПК, техник, шофер, ювелир, автомеханик, фермер инженер и др.).

*Близкие типы:* интеллектуальный и конвенциальный.

*Противоположный тип:* социальный.

II. *Интеллектуальный* (исследовательский) – ориентирован на труд с идеями и с вещами (объектами). Присуща как пластичность, так и ригидность в действиях. Характеризуется как любознательный, методичный (система в работе), любит работать в одиночку. Отличается целеустремленностью, настойчивостью, терпеливостью. Предпочитает изыскательные профессии (узнать, распознать). Людей, относящихся к этому типу, отличают аналитические способности, рационализм, независимость и оригинальность мышления, умение точно формулировать и излагать свои мысли, решать логические задачи, генерировать новые идеи. Они часто выбирают научную и исследовательскую работу. Им нужна свобода для творчества. Работа способна увлечь их настолько, что стирается грань между рабочим временем и досугом. Мир идей для них может быть важнее, чем общение с людьми. Материальное благополучие для них обычно не на первом месте. Рекомендуемые профессии - метеоролог, научный работник, автор научно - популярных книг и статей, физик, химик, хирург, биолог и др.)

*Близкие типы:* реалистический и артистический.

*Противоположный тип*: предприимчивый.

III. *Социальный* – ориентирован на общение, взаимодействие с другими людьми. Нуждается в контактах, не терпит уединение. Предпочитает работать с людьми, а не с вещами. Ответственен, терпелив, эмпатичен. Развитые вербальные способности, повышенная приспособляемость «пластичность» к меняющейся обстановке. Профессии (сферы деятельности) – обучение, лечение, обслуживание и т.д. Люди, относящиеся к этому типу, предпочитают профессиональную деятельность, связанную с обучением, воспитанием, лечением, консультированием, обслуживанием. Люди этого типа гуманны, чувствительны, активны, ориентированы на социальные нормы, способны понять эмоциональное состояние другого человека. Для них характерно хорошее речевое развитие, живая мимика, интерес к людям, готовность прийти на помощь. Материальное благополучие для них обычно не на первом месте. Рекомендуемые профессии: учитель, преподаватель, психолог, логопед, священнослужитель, врач, продавец др.)

*Близкие типы:* артистический и предприимчивый.

*Противоположный тип:* реалистический.

IV. *Конвенциальный* – отдает предпочтение четко структурированной деятельности. Выбирает такие цели и задачи, которые четко подтверждаются обществом и обычаями. Связан с традиционными видами деятельности – канцелярскими, конторскими. Подход к чему-либо – практичен, стереотипен, он не оригинален. Характерны консерватизм, ригидность, но обладает хорошими навыками общения, а также моторными навыками. Настойчив, практичен, дисциплинирован, добросовестен. Преобладают невербальные способности, прекрасный исполнитель. Люди этого типа обычно проявляют склонность к работе, связанной с обработкой и систематизацией информации, предоставленной в виде условных знаков, цифр, формул, текстов (ведение документации, установление количественных соотношений между числами и условными знаками). Они отличаются аккуратностью, пунктуальностью, практичностью, ориентированы на социальные нормы, предпочитают четко регламентированную работу. Материальное благополучие для них более значимо, чем для других типов. Склонны к работе, не связанной с широкими контактами и принятием ответственных решений. Рекомендуемые профессии: экономист, кассир в банке, налоговый инспектор, ревизор, оператор ЭВМ, судебный исполнитель, архивариус, бухгалтер, нотариус, библиотекарь и др.

*Близкие типы:* реалистический и предприимчивый.

*Противоположный тип:* артистический.

V. *Предприимчивый* – выбирает цели и задачи, которые позволяют ему проявить энергию, энтузиазм. Сочетаются импульсивность и холодный расчет. Наделен как вербальными, так и невербальными способностями, обладает интуицией и навыками эффективного межличностного взаимодействия. Интересуется различными сферами жизни и деятельности. Предпочитает работать с людьми и идеями. Самоуверен, тщеславен, склонен к авантюризму. Настойчив в достижении цели, лабилен. Типы темпераментов – холеристический и сангвиник. Люди этого типа находчивы, практичны, быстро ориентируются в сложной обстановке, склонны к самостоятельному принятию решений, социально активны, готовы рисковать, ищут острые ощущения. Любят и умеют общаться. Имеют высокий уровень притязаний. Избегают занятий, требующих усидчивости, большой и длительной концентрации внимания. Для них значимо материальное благополучие. Предпочитают деятельность, требующую энергии, организаторских способностей, связанную с руководством, управлением и влиянием на людей. Рекомендуемые профессии: руководитель, директор, судья, адвокат, брокер, предприниматель, риэлтор и др.

*Близкие типы:* конвенциальный и социальный.

*Противоположный тип:* исследовательский.

VI. *Артистический* – сложный взгляд на жизнь, гибкость и независимость в принятии решений. Часто свойственен фатализм. Очень чувствителен, не социален, оригинален. Имеет богатое воображение, склонности к творческой деятельности, обладает хорошей интуицией, независим, эмоционален. Предпочитает занятия творческого характера. Преобладают вербальные способности. Для этого типа характерны исключительные способности восприятия и моторики, высокая чувствительность всех анализаторов. Имеет высокий жизненный идеал, нетривиален. Люди этого типа оригинальны, независимы в принятии решений, редко ориентируются на социальные нормы и одобрение, обладают необычным взглядом на жизнь, гибкостью мышления, эмоциональной чувствительностью. Отношения с людьми строят, опираясь на свои ощущения, эмоции, воображение, интуицию. Они не выносят жесткой регламентации, предпочитая свободный график работы. Часто выбирают профессии, связанные с литературой, театром, кино, музыкой, изобразительным искусством (писатель, фотограф, музыкант, художник, певец, журналист, архитектор, актер, дизайнер).

*Близкие типы:* интеллектуальный и социальный.

*Противоположный тип*: конвенциальный

*Инструкция:* Вам будут предложены 42 пары профессий. Из каждой пары нужно будет выбрать один вариант, который вам больше нравится и лучше всего подходит, но не с точки зрения престижности, а с точки зрения содержания работы и вашего отношения к тому, что необходимо делать. Вам нужно определить, можете ли вы успешно заниматься данным видом деятельности и хотите ли вы этим заниматься.

|  |  |
| --- | --- |
| Вариант А | Вариант В |
| 1) инженер-технолог | 1) инженер-конструктор |
| 2) электрорадиотехник | 2) врач-терапевт |
| 3) оператор станков с числовым программным управлением | 3) кодировщик (обработка информации) |
| 4) фотограф | 4) коммерсант |
| 5) спасатель МЧС | 5) дизайнер |
| 6) политолог | 6) психиатр |
| 7) ученый химик | 7) бухгалтер |
| 8) философ | 8) частный предприниматель |
| 9) лингвист | 9) модельер |
| 10) инспектор службы занятости населения | 10) статист |
| 11) социальный педагог | 11) биржевой маклер |
| 12) тренер | 12) искусствовед |
| 13) нотариус | 13) менеджер |
| 14) перфораторщик | 14) художник |
| 15) лидер политической партии, общего движения | 15) писатель |
| 16) закройщик | 16) метеоролог |
| 17) водитель | 17) работник пресс-службы |
| 18) чертежник | 18) риэлтер |
| 19) специалист по ремонту компьютеров и оргтехники | 19) секретарь-референт |
| 20) микробиолог | 20) психолог |
| 21) видеооператор | 21) режиссер |
| 22) экономист | 22) провизор |
| 23) зоолог | 23) главный инженер |
| 24) программист | 24) архитектор |
| 25) работник инспекции по делам несовершеннолетних | 25) коммивояжер (сетевой маркетинг) |
| 26) преподаватель | 26) биржевой маклер |
| 27) воспитатель | 27) декоратор |
| 28) реставратор | 28) зав. отделом предприятия |
| 29) корректор | 29) литератор и кинокритик |
| 30) фермер | 30) визажист |
| 31) парикмахер | 31) социолог |
| 32) экспедитор | 32) редактор |
| 33) ветеринар | 33) директор (финансовый) |
| 34) автомеханик | 34) стилист |
| 35) археолог | 35) эксперт |
| 36) библиограф | 36) корреспондент |
| 37) эколог | 37) актер |
| 38) логопед | 38) контролер |
| 39) адвокат | 39) директор (глава АО) |
| 40) кассир | 40) продюсер |
| 41) поэт, писатель | 41) продавец |
| 42) криминалист (баллистик) | 42) композитор |

*Обработка результатов*

Для подсчета баллов вам необходимо отмечать в своем листке ответов совпадения по шести шкалам таблицы. Чем больше совпадений с одним из шести типов шкал, тем больше ваша предрасположенность к тому или иному виду деятельности. В начале отмечаются совпадения по первой шкале и подсчитывается сумма баллов (по числу совпадений), затем по второй и т.д.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| I | II | III | IV | V | VI |
| 1а  2а  3а  4а  5а  16а  17а  19а  21а  28а  31а  32а  33а  34а | 1в  6а  7а  8а  9а  16в  20а  22а  23а  24а  31в  35а  36а  37а | 2в  6в  10а  11а  12а  17в  20в  25а  26а  27а  36в  38а  39а  41в | 3в  7в  10в  13а  14а  18а  19в  22в  29а  32в  35в  38в  40а  42а | 4в  8в  11в  13в  15а  18в  23в  25в  26в  28в  30а  33в  39в  40в | 5в  9в  12в  14в  15в  21в  24в  27в  29в  30в  34в  37в  41а  42в |
| Итого: | Итого: | Итого: | Итого: | Итого: | Итого: |

**Опросник профессиональных склонностей Л.Йовайши**

**(в модификации Г. Резапкиной)**

Тест предназначен для изучения профессиональной направленности выпускников средних школ, а также молодежи, недавно закончивших школу. Л.Йовайши выделяет в структуре личности выпускника четыре компонента, определяющие выбор профессии: активность, возможность, стиль и направленность. Личность изучается пот направлениям активности (в том числе при выборе профессии) и характеру самовыражения (целостная организация индивида, представленная в направленности, возможностях и стиле деятельности человека). Все эти качества личности проявляются во всех областях жизнедеятельности, в том числе в профессиональной деятельности и при выборе профессии. При этом в выборе профессии основопологающее значение принадлежит системе ценностей человека, определяемых его глубокими, коренными потребностями. Каждая конкретная личность характеризуется своей иерархией типов ценностей и направленностью активности в соответствии с преобладающими у нее потребностями.

*Инструкция.* Для того, чтобы определить свои профессиональные склонности, выберите один из трех вариантов – «а», «б» или «в» – и отметьте его в бланке.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Образец бланка | | | | | | |
|  | I | II | III | IV | V | VI |
| 1 | а |  |  | б |  | в |
| 2 |  | а |  | б | в |  |
| 3 | а | б |  | в |  |  |
| 4 |  |  | а |  | б | в |
| 5 | а | б | в |  |  |  |
| 6 | а | б |  |  |  | в |
| 7 |  | а | б | в |  |  |
| 8 | а |  |  |  | б | в |
| 9 |  | а |  | б | в |  |
| 10 |  |  |  | а | б | в |
| 11 | а | б | в |  |  |  |
| 12 |  |  | а | б | в |  |
| 13 | а |  |  |  | б | в |
| 14 |  | а |  | б | в |  |
| 15 | а |  | б |  | в |  |
| 16 | а |  | б |  |  | в |
| 17 |  |  |  | а | б | в |
| 18 | а | б | в |  |  |  |
| 19 |  |  | а |  | б | в |
| 20 | а |  | б |  |  | в |
| 21 |  | а | б | в |  |  |
| 22 |  | а | б | в |  |  |
| 23 |  | а |  | б |  | в |
| 24 | а |  |  |  | б | в |
| Сумма баллов |  |  |  |  |  |  |

*1. Мне хотелось бы в своей профессиональной деятельности*

а) общаться с самыми разными людьми;  
б) снимать фильмы, писать книги, рисовать, выступать на сцене и т.д.  
в) заниматься расчетами; вести документацию.

*2. В книге или кинофильме меня больше всего привлекает*

а) возможность следить за ходом мыслей автора;  
б) художественная форма, мастерство писателя или режиссера;  
в) сюжет, действия героев.

*3. Меня больше обрадует Нобелевская премия*

а) за общественную деятельность;  
б) в области науки;  
в) в области искусства.

*4. Я скорее соглашусь стать*

а) главным механиком;  
б) начальником экспедиции;  
в) главным бухгалтером.

*5. Будущее людей определяют*

а) взаимопонимание между людьми;  
б) научные открытия;  
в) развитие производства.

*6. Если я стану руководителем, то в первую очередь займусь*

а) созданием дружного, сплоченного коллектива;  
б) разработкой новых технологий обучения;  
в) работой с документами.

*7. На технической выставке меня больше привлечет*

а) внутреннее устройство экспонатов;  
б) их практическое применение;  
в) внешний вид экспонатов (цвет, форма).

*8. В людях я ценю, прежде всего*

а) дружелюбие и отзывчивость;  
б) смелость и выносливость;  
в) обязательность и аккуратность.

*9. В свободное время мне хотелось бы*

а) ставить различные опыты, эксперименты;  
б) писать стихи, сочинять музыку или рисовать;  
в) тренироваться.

*10. В заграничных поездках меня скорее заинтересует*

а) возможность знакомства с историей и культурой другой страны;  
б) экстремальный туризм (альпинизм, виндсерфинг, горные лыжи);  
в) деловое общение

*11. Мне интереснее беседовать о*

а) человеческих взаимоотношениях;  
б) новой научной гипотезе;  
в) технических характеристиках новой модели машины, компьютера.

*12. Если бы в моей школе было всего три кружка, я бы выбрал (а)*

а) технический;  
б) музыкальный;  
в) спортивный.

*13. В школе следует обратить особое внимание на*

а) улучшение взаимопонимания между учителями и учениками;  
б) поддержание здоровья учащихся, занятия спортом;  
в) укрепление дисциплины.

*14. Я с большим удовольствием смотрю*

а) научно-популярные фильмы;  
б) программы о культуре и искусстве;  
в) спортивные программы.

*15. Мне хотелось бы работать*

а) с детьми или сверстниками;  
б) с машинами, механизмами;  
в) с объектами природы.

*16. Школа в первую очередь должна*

а) учить общению с другими людьми;  
б) давать знания;  
в) обучать навыкам работы.

*17. Главное в жизни*

а) иметь возможность заниматься творчеством;  
б) вести здоровый образ жизни;  
в) тщательно планировать свои дела.

*18. Государство должно в первую очередь заботиться о*

а) защите интересов и прав граждан;  
б) достижениях в области науки и техники;  
в) материальном благополучии граждан.

*19. Мне больше всего нравятся уроки*

а) труда;  
б) физкультуры;  
в) математики.

*20. Мне интереснее было бы*

а) заниматься сбытом товаров;  
б) изготавливать изделия;  
в) планировать производство товаров.

*21. Я предпочитаю читать статьи о*

а) выдающихся ученых и их открытиях;  
б) интересных изобретениях;  
в) жизни и творчестве писателей, художников, музыкантов.

*22. В свободное время я люблю*

а) читать, думать, рассуждать;  
б) что-нибудь мастерить, шить, ухаживать за животными, растениями;  
в) ходить на выставки, концерты, в музеи.

*23. Больший интерес у меня вызовет сообщение о*

а) научном открытии;  
б) художественной выставке;  
в) экономической ситуации.

*24. Я предпочту работать*

а) в помещении, где много людей;  
б) в необычных условиях;  
в) в обычном кабинете.

*Обработка результатов.*

Подсчитайте число обведенных букв в каждом из шести столбцов и запишите эти шесть чисел в пустых клетках нижней строчки.

10-12 баллов – ярко выраженная профессиональная склонность.

7-9 баллов – склонность к определенному виду деятельности.

4-6 баллов – слабо выраженная профессиональная склонность.

0-3 баллов – профессиональная склонность не выражена.

Шесть столбцов – это шесть видов деятельности. Обратите внимание на те виды деятельности, которые набрали большее количество баллов. Совпадает ли ваш выбор профессии с полученными результатами?

*1 - склонность к работе с людьми.* Профессии, связанные с управлением, обучением, воспитанием, обслуживанием (бытовым, медицинским, справочно-информационным). Людей, успешных в профессиях этой группы, отличает общительность, способность находить общий язык с разными людьми, понимать их настроение, намерения.

*2 - склонность к исследовательской (интеллектуальной) работе.* Профессии, связанные с научной деятельностью. Кроме специальных знаний такие люди обычно отличаются рациональностью, независимостью суждений, аналитическим складом ума.

*3 - склонность к практической деятельности.* Круг этих профессий очень широк: производство и обработка металла; сборка, монтаж приборов и механизмов; ремонт, наладка, обслуживание электронного и механического оборудования; монтаж, ремонт зданий, конструкций; управление транспортом; изготовление изделий.

*4 - склонность к эстетическим видам деятельности.* Профессии творческого характера, связанные с изобразительной, музыкальной, литературно-художественной, актерско-сценической деятельностью. Людей творческих профессий кроме специальных способностей (музыкальных, литературных, актерских) отличает оригинальность и независимость.

*5 - склонность к экстремальным видам деятельности.* Профессии, связанные с занятиями спортом, путешествиями, экспедиционной работой, охранной и оперативно-розыскной деятельности, службой в армии. Все они предъявляют особые требования к физической подготовке, здоровью, волевым качествам.

*6 - склонность к планово-экономическим видам деятельности.* Профессии, связанные с расчетами и планированием (бухгалтер, экономист); делопроизводством, анализом текстов и их преобразованием (редактор, переводчик, лингвист); схематическим изображением объектов (чертежник, топограф). Эти профессии требуют от человека собранности и аккуратности.

1. **Знания правил проведения ГИА, психологическая готовность к экзамену**

**Анкета «Определение детей группы риска»**

(Чибисова М.Ю.)

Анкета предназначена для экспресс-диагностики, позволяющей выявить детей групп риска. Ответить на вопросы анкеты предлагается учителям или родителям.

*Инструкция.*Пожалуйста, отметьте, присущи ли вашему ребенку (ученику) перечисленные ниже формы поведения. Для этого поставьте «плюс» в соответствующем столбце.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Утверждение | да | нет |
| 1 | Выполнение порученного дела всегда требует контроля со стороны взрослого |  |  |
| 2 | Очень переживает перед любой проверочной работой, контрольной, диктантом, экзаменом |  |  |
| 3 | Решение по какому-либо вопросу принимает с трудом, часто перекладывая его на других |  |  |
| 4 | Всегда и во всем исполнителен |  |  |
| 5 | Часто бывает несдержанным |  |  |
| 6 | Хорошо делает что-либо по образцу или по примеру, но свои способы выполнения предлагает редко |  |  |
| 7 | К успехам или неуспехам в школе относится равнодушно |  |  |
| 8 | В своих делах и действиях часто надеется на «авось» |  |  |
| 9 | Правильность и качество своей работы сам не проверяет, доверяя сделать это кому-нибудь другому |  |  |
| 10 | Часто перепроверяет себя, постоянно что-то исправляет в сделанном |  |  |
| 11 | Перед выполнением чего-либо ему требуется период «раскачки» |  |  |
| 12 | При выполнении какой-либо работы может делать ее  то очень быстро, то медленно, постоянно отвлекаясь |  |  |
| 13 | Выполненную работу обычно не проверяет |  |  |
| 14 | Иногда проявляются невротические реакции: грызет ногти, кончик карандаша или ручки, теребит волосы и т.п. |  |  |
| 15 | При выполнении какой-либо работы очень быстро устает |  |  |
| 16 | Всегда и во всем претендует на самые высокие результаты |  |  |
| 17 | Часто бывает неаккуратным |  |  |
| 18 | При необходимости поменять вид работы или род деятельности делает это с трудом |  |  |
| 19 | Часто не может уложиться во временные рамки при выполнении чего-либо |  |  |
| 20 | Чаще поддерживает чужую точку зрения, свою отстаивает редко |  |  |
| 21 | Часто отвлекается при выполнении какой-либо работы |  |  |
| 22 | В работе часто бывает небрежен |  |  |
| 23 | Всегда стремится получать только отличные оценки |  |  |
| 24 | Всегда и во всем медлителен и малоподвижен |  |  |
| 25 | Обычно в начале делает что-либо быстро и активно, а затем темп выполнения становится все медленнее и медленнее |  |  |
| 26 | Старается все делать очень быстро, но часто не проверяет сделанное, пропускает ошибки |  |  |
| 27 | Всегда стремится быть и выполнять все лучше всех |  |  |
| 28 | Во время выполнения чего-либо необходимы перерывы для отдыха |  |  |
| 29 | Постоянно требует подтверждения правильности своего выполнения чего-либо |  |  |
| 30 | Равнодушен к опенке своей работы |  |  |
| 31 | Заранее свои действия планирует с трудом |  |  |
| 32 | Часто жалуется на усталость |  |  |
| 33 | Все делает медленно, но основательно |  |  |

*Ключ*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Группа риска | Ответ «да»  на вопросы: | Группа риска | Ответ «да»  на вопросы: |
| Инфантильные  дети | 1, 8, 13,30 | Дети с трудностями  произвольности и  самоорганизации | 12, 19, 21, 31 |
| Тревожные дети | 2, 10, 14, 29 | Астеничные дети | 15, 25, 28, 32 |
| Неуверенные дети | 3, 6, 9, 20 | Гипертимные дети | 5,7, 17. 22,26 |
| Отличники и перфекционисты | 4, 16,23, 27 | Застревающие дети | 11, 18, 24,33 |

**Анкета «Готовность к ГИА» (М.Ю.Чибисовой)**

Данная анкета имеет ориентировочный характер и позволяет оценить готовность к ЕГЭ глазами самих выпускников. Она затрагивает такие составляющие, как способность к самоорганизации (познавательный компонент), уровень тревоги (личностный компонент) и знакомство с процедурой экзамена (процессуальный компонент). Анкета может проводится для скрининговой диагностики в выпускных классах, а также для оценки результативности деятельности психолога (в этом случае она проводится до и после занятий). Наш опыт работы с анкетой показывает, что во втором случае показателем эффективности не обязательно будет являться рост показателей. Напротив, зачастую в результате занятий дети осознают дефицит знаний по той или иной проблеме, что и найдет отражение в снижении показателей.

*Друзья!*

Приближается время сдачи Единого государственного экзамена. Для нас очень важно знать, что вы думаете по этому поводу. Результаты анкеты используются только психологом.

Просим вас оценить свое согласие или несогласие с данными утверждениями по 10 балльной шкале от 1 – полностью не согласен до 10 – абсолютно согласен.

Пожалуйста, обведите цифру, отражающую ваше мнение.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Я хорошо представляю, как проходит ЕГЭ | Полностью не согласен | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 | Абсолютно согласен |
| Полагаю, что смогу правильно распределить время и силы во время ЕГЭ | Полностью не согласен | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 | Абсолютно согласен |
| Я знаю, как выбрать наилучший для меня способ выполнения заданий | Полностью не согласен | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 | Абсолютно согласен |
| Считаю, что результаты ЕГЭ важны для моего будущего | Полностью не согласен | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 | Абсолютно согласен |
| Я волнуюсь, когда думаю о предстоящем экзамене | Полностью не согласен | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 | Абсолютно согласен |
| Я знаю, какие задания необходимо выполнить, чтобы получить желаемую оценку | Полностью не согласен | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 | Абсолютно согласен |
| Думаю, что у ЕГЭ есть свои преимущества | Полностью не согласен | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 | Абсолютно согласен |
| Считаю, что могу сдать ЕГЭ на высокую оценку | Полностью не согласен | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 | Абсолютно согласен |
| Я знаю, как можно успокоиться в трудной ситуации | Полностью не согласен | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 | Абсолютно согласен |
| Я понимаю, какие мои качества могут мне помочь при сдаче ЕГЭ | Полностью не согласен | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 | Абсолютно согласен |
| Думаю, что смогу справиться с тревогой на экзамене | Полностью не согласен | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 | Абсолютно согласен |
| Я достаточно много знаю про ЕГЭ | Полностью не согласен | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 | Абсолютно согласен |
| Чувствую, что сдать этот экзамен мне по силам | Полностью не согласен | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 | Абсолютно согласен |

*Анализ данных*

Низкими показателями считается 4 и меньше, высокими – 8 и больше

*Знакомство с процедурой*: низкие показатели по вопросам 1, 4, 6, 7, 12 указывают на низкий уровень знакомства с процедурой

*Уровень тревоги*: высокий показатель по вопросу 5, низкие показатели по вопросам 8, 11, 13 указывают на высокий уровень тревоги

*Владение навыками самоконтроля, самоорганизации*: низкие показатели по вопросам 2, 3, 9 указывают на недостаточное владение навыками самоконтроля

**Анкета «Правила проведения ОГЭ»**

*Уважаемые выпускники и их родители!*

Приближается время государственной итоговой аттестации. Знание правил ее проведения очень важно для успешной сдачи экзаменов.

Просим вас выбрать один вариант ответа на вопросы 1-5, 7-13 и самостоятельно дописать ответы на вопросы 6,14.

1. До какого срока необходимо подать в школе заявление о сдаче экзаменов по выбору с указанием предметов?

а) до 1 февраля включительно;

в) до 1 марта включительно;

б) до 25 апреля включительно;

г) до 25 мая включительно.

2. Какая категория обучающихся допускается к ОГЭ?

а) обучающиеся, имеющие одну неудовлетворительную отметку за год;

б) обучающиеся, не имеющие академической задолженности и в полном объеме выполнившие учебный план или индивидуальный учебный план;

в) все обучающиеся вне зависимости от успеваемости.

3. Какой из перечисленных предметов можно выбрать для сдачи ОГЭ?

а) физкультура;

б) ОБЖ;

в) география;

г) ограничений в выборе предметов нет.

4.Имеет ли право обучающийся изменить или дополнить перечень указанных в заявлении экзаменов?

а) да, но только при наличии уважительных причин (болезни или иных обстоятельств, подтвержденных документально, не позднее, чем за 2 недели до соответствующего экзамена);

б) нет.

**5. Во сколько необходимо явиться на ППЭ в день экзамена?**

**а) за 20 минут до начала экзамена;**

**б) за 45 минут до начала экзамена;**

**в) не позднее 9.00.**

6. Во время экзамена на рабочем столе обучающегося, помимо экзаменационных материалов, могут находиться (*допишите*):

а) гелевая, капиллярная ручка с чернилами черного цвета;

б) документ, удостоверяющий личность;

в) средства обучения и воспитания;

г) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_;

д) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_;

е) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

7. Чем можно пользоваться на экзамене по математике?

а) линейкой, справочными материалами, содержащими основные формулы курса математики, выдаваемые вместе с КИМ;

б) линейкой, транспортиром;

в) линейкой, транспортиром, карандашом;

г) непрограммируемым калькулятором;

д) ничем.

8. Где оставляют экзаменационные материалы и черновики обучающиеся при выходе из аудитории?

а) на рабочем столе организатора;

б) берут с собой;

в) оставляют на своем рабочем столе.

9. За какое нарушение выпускник будет удален с экзамена?

а) за завершение работы раньше установленного срока;

б) за наличие большего количества исправлений в бланках ответов;

в) за наличие мобильного телефона;

г) за незнание правил заполнения бланков ответов.

10. Апелляция по процедуре проведения экзамена подается участником:

а) в день проведения экзамена уполномоченному представителю ГЭК, не покидая ППЭ;

б) на следующий день после проведения экзамена;

в) в любое время после окончания экзамена в день его проведения.

11. Апелляция о несогласии с выставленными баллами подается**:**

**а) в течение двух рабочих дней** после официального дня объявления результатов**;**

**б) в течение пяти рабочих дней** после официального **дня объявления результатов экзамена;**

**в) в течение семи рабочих дней** после официального **дня объявления результатов экзамена.**

12. Куда подают апелляцию о несогласии с выставленными баллами?

а) в пункт проведения экзамена;

б) непосредственно в конфликтную комиссию или руководителю школы, в которой выпускник обучался для передачи в конфликтную комиссию;

в) в управление образования района (города).

13. Когда можно сдать ОГЭ, если он пропущен по уважительной причине?

а) в июле;

б) в резервный день;

в) на следующий год.

14. Повторно к сдаче ОГЭ в дополнительные сроки допускаются следующие категории обучающихся (*допишите*):

а) обучающиеся, получившие на ОГЭ неудовлетворительные результаты не более чем по двум учебным предметам;

б) обучающиеся, апелляция которых о нарушении установленного порядка проведения ОГЭ конфликтной комиссией была удовлетворена;

в) обучающиеся, результаты которых были аннулированы ГЭК в случае выявления фактов нарушений установленного порядка проведения ОГЭ, совершенных лицами, привлекаемыми к проведению ОГЭ.

г) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_;

д)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

*Ключ*

|  |  |
| --- | --- |
| Вопрос | Правильный ответ |
| 1 | в |
| 2 | б |
| 3 | в |
| 4 | а |
| 5 | в |
| 6 | г) лекарства и питание (при необходимости);  д) специальные технические средства для лиц с ОВЗ;  е) черновики (кроме ОГЭ по ин. яз. (устная часть). |
| 7 | а |
| 8 | в |
| 9 | в |
| 10 | а |
| 11 | а |
| 12 | б |
| 13 | б |
| 14 | г) обучающиеся, не явившиеся на экзамены по уважительным причинам (болезнь или иные обстоятельства, подтвержденные документально);  д) обучающиеся, не завершившие выполнение экзаменационной работы по уважительным причинам (болезнь или иные обстоятельства, подтвержденные документально). |

*Интерпретация результатов анкетирования*

За каждый правильный ответ начисляется 1 балл, баллы суммируются и определяется уровень знаний правил процедуры ОГЭ по следующим уровням:

0-5 баллов – низкий уровень знаний;

6-10 баллов – средний уровень знаний;

11-14 баллов – высокий уровень знаний.

**Анкета на выявление готовности выпускника к сдаче экзаменов**

Процедура проведения. Перед началом анкетирования учащимся раздают бланки, они подписывают их и самостоятельно работают с ними.

*Инструкция:* «Всем вам предстоит сдавать выпускные экзамены. Какие чувства, мысли охватывают вас, когда вы слышите об этом? Очевидно, что многим из вас небезразлично, как вы справитесь с данным испытанием. Известно ли вам, что к экзаменам нужно готовиться не только умственно и физически, но и психологически? Педагогам и психологам, а также вам самим важно знать, готовы ли вы к сдаче экзаменов психологически.

Вам предложено рассмотреть 30 утверждений. Напротив каждого утверждения, с которым вы согласны или не согласны, в соответствующей ячейке, поставьте галочку. Пожалуйста, работайте последовательно, не пропуская ни одного утверждения».

*Анкета*

Отвечать «Да», «Нет»

1. Мне с трудом удается сосредоточиться на подготовке к экзамену.

2. Отступление учителя от основной темы урока сильно мешает мне усвоить учебный материал.

3. Меня постоянно тревожит мысль о предстоящих экзаменах.

4. Мои школьные знания по отдельным предметам порой кажутся мне ничтожными.

5. При подготовке к экзаменам у меня обычно «опускаются руки», если долго не

получается выполнить какое-либо задание.

6. Я не успеваю усваивать учебный материал, и это вызывает чувство неуверенности в своих знаниях.

7. Я болезненно реагирую на критические замечания учителя по поводу моей

готовности к предстоящим экзаменам.

8. Неожиданный вопрос учителя по теме урока приводит меня в замешательство.

9. Меня сильно беспокоит уровень моей подготовки в классе.

10. Я слабовольный человек, и это негативно сказывается на моей успеваемости.

11. При подготовке к экзаменам я с трудом сосредоточиваюсь на каком-либо задании.

12. Я уверен в своих знаниях, но все равно испытываю страх перед экзаменами.

13. Иногда во время подготовки к экзаменам мне кажется, что я не смогу усвоить весь учебный материал, и это меня пугает.

14. Отвечая на уроке, я обычно сильно смущаюсь.

15. Возможные неудачи на экзаменах очень тревожат меня.

16. Во время выступления или ответа на уроке я начинаю заикаться.

17. Мое эмоциональное состояние во многом зависит от успешного выполнения

учебных заданий.

18. Я часто ссорюсь с товарищами по школе из-за пустяков и потом жалею об этом.

19. Атмосфера в классе и отношение одноклассников ко мне сильно сказываются на моем настроении.

20. После спора или ссоры в школе я долго не могу успокоиться.

21. Обычно у меня не бывает головных болей после длительной и напряженной учебы.

22. Мысли о предстоящих экзаменах не портят мне настроение.

23. Я не волнуюсь по поводу несделанных заданий или неудачно выполненных

тренировочных экзаменационных работ.

24. Я не волнуюсь и не испытываю сильного сердцебиения перед предстоящими

экзаменами.

25. Обычно я в числе первых заканчиваю тренировочную экзаменационную работу и стараюсь не думать о возможных ошибках.

26. Обычно мне не требуется много времени на обдумывание дополнительного

вопроса, заданного учителем, экзаменатором.

27. Насмешки одноклассников не влияют на мое отношение к учебе и предстоящим экзаменам.

28. Я всегда хорошо сплю, даже если в школе у меня неприятности.

29. В классе я чувствую себя легко и непринужденно.

30. Мне легко организовать свой распорядок дня, обычно я успеваю сделать все, что запланировано.

*Обработка результатов*

1. Подсчитать количество ответов "да" в утверждениях с 1-го по 20-е.

2. Подсчитать количество ответов "нет" в утверждениях с 21-го по 30-е.

3. Сложить сумму ответов "да" и сумму ответов "нет", полученные результат оценить по предлагаемой шкале.

*Шкала оценки*

• 0–10 баллов – высокий уровень психологической готовности к экзаменам;

• 11–20 баллов – средний уровень;

• 21–30 баллов – низкий уровень.

*Показатели психологической готовности*

|  |  |
| --- | --- |
| Показатель | Номера вопросов |
| Умение устанавливать контакты | 7, 8, 18, 19, 20, 27, 29 |
| Уровень тревожности перед экзаменами | 3, 6, 9, 12, 13, 15, 23, 24 |
| Эмоциональное состояние | 14, 16, 17, 21, 22, 28 |
| Навыки самоконтроля, самоорганизации | 1, 5, 6, 10, 11, 25, 26, 30 |
| Наличие знаний по предмету и общеучебных навыков | 2, 4, 6, 8, 13 |

*Примечание*. При интерпретации результатов с одной стороны можно просто выделить уровень (высокий, средний, низкий). С другой – используя таблицу с показателями психологической готовности, выяснить какой из них у учащегося "западает". Например, у учащегося выявлен средний уровень и в основном его проблемы в несформированных навыках самоконтроля, а у другого тот же средний уровень, но при этом еще и высокий уровень тревожности.

*Интерпретация*

1. Высокий уровень психологической готовности. Учащиеся психологически готовы к сдаче экзаменов, уверены в своих силах, могут выбрать наилучший способ выполнения заданий, правильно распределить время и силы во время экзамена, адекватно оценивают свои знания, умения и способности, умеют устанавливать контакты в непривычной обстановке с незнакомыми людьми. Эти учащиеся спокойно выдерживают стрессовые ситуации и способны, преодолевая волнение, активно и успешно действовать.

Некоторые учащиеся относятся к предстоящим экзаменам формально, их не волнуют ни подготовка, ни будущие результаты, им все равно, какую оценку они получат, у них преобладает безразличное отношение к ГИА / ЕГЭ.

2. Средний уровень психологической готовности. У учащихся преобладают тревожные мысли, их пугают возможные неудачи на экзаменах, они испытывают некоторую неуверенность в своих знаниях, не всегда могут настроиться на продуктивную учебу и правильно организовать как подготовку к экзамену, так и свою работу непосредственно во время его сдачи. Им не хватает силы воли для полноценной подготовки; они перестают готовиться, если что-то не получается; занимаются подготовкой к экзаменам в зависимости от настроения.

Это скорее адаптационный уровень тревожности, т. е. связанный с изменением социальной ситуации учащихся. В целом же их эмоциональное состояние является удовлетворительным.

3. Низкий уровень психологической готовности. Учащиеся психологически не готовы к сдаче экзаменов. Приближающийся экзамен вызывает у них сильное беспокойство, тревогу, напряжение. Они постоянно волнуются по поводу предстоящих экзаменов и не знают, как успокоить себя во время их сдачи. У них не сформированы навыки управления своей деятельностью и самоконтроля, им тяжело переключаться с одного задания на другое. При этом их знания по предметам могут быть вполне удовлетворительными. Для таких учащихся характерны неверная оценка своих возможностей, состояние тревожного ожидания без имеющихся на то причин, высокая ранимость и обидчивость, ведущие к конфликтности в межличностных отношениях с учителями и одноклассниками.

При подготовке к экзаменам таким учащимся требуется дополнительная психолого - педагогическая помощь.