

Программа по профориентации



«Мой профессиональный выбор»

СОДЕРЖАНИЕ

I. Введение.	4
II. Основная часть.	7
Пояснительная записка	7
Структура программы.	15
Содержание программы.	19
Тематический план.	24
III. Заключительная часть.	25
IV. Использованная литература.	27
V. Приложения.	29
Приложение № 1. Портфолио достижений обучающегося	29
Приложение № 2. Внеклассное мероприятие «Калейдоскоп профессий».	37
Приложение № 3. Практическая работа «Составление личного профессионального плана».	42
Приложение № 4. Анкета.	43
Приложение № 5. Стратегия выбора профессии.	46
Приложение № 6. Методика «Кто Я?» (модификация методики М. Куна).	47
Приложение № 7. Опросник профессиональной готовности (ОПГ).	49
Приложение № 8. Опросник для самооценки индивидуальных особенностей цикла сон-бодрствование.	58
Приложение № 9. Методика экспресс-диагностики свойств нервной системы по психомоторным показателям Е.П.Ильина (Теппинг-тест).	62
Приложение № 10. Методика «Проба Лачинса».	78
Приложение № 11. Личностный опросник Г. Айзенка.	79
Приложение № 12. Опросник школьной тревожности Филлипса.	89
Приложение № 13. Опросник Басса-Дарки	95

Приложение № 14. Школьный тест умственного развития (ШТУР).	101
Приложение № 15. Методика «Свободная сортировка объектов.	119
Приложение № 16. Тест включенных фигур Готшильда.	121
Приложение № 17. Методика «Какая у меня сила воли?».	123
Приложение № 18. Методика «Перепутанные линии».	127
Приложение № 19. Методика «Отыскивание чисел».	130
Приложение № 20. Методика «Корректирующая проба».	131
Приложение № 21. Опросник потребности в общении.	136
Приложение № 22. Методика диагностики межличностных отношений Лири.	138
Приложение № 23. Опросник для диагностики способности к эмпатии.	148

I. ВВЕДЕНИЕ

Прозвенит последний звонок, затем закончатся экзамены и выпускной бал и на плечи ученика ложится большой груз, связанный с выбором профессии, о которой он толком ничего не знает, с подготовкой к тому, о чем он ничего не понимает. С высоких трибун твердят, что помогут ученику специализированные центры, психологи, социальные работники, классные руководители, учителя предметники, а на практике вся помощь сводится к тому, что ученик остается наедине со своими проблемами в лучшем случае обращается за советом к родителям.

В соответствии с «Концепцией модернизации российского образования» на период до 2010 года, основная идея которого состоит в обновлении старшей школы, образование должно стать более индивидуализированным, функциональным и эффективным. Практика убедительно показала, что, как минимум, начиная с позднего подросткового возраста, примерно с 15 лет, обучение должно быть, построено в значительной мере с возможностью реализации юношам и девушкам своих интересов, способностей и дальнейших (после школьных) жизненных планов. Профильное обучение обеспечивает углубленное изучение отдельных предметов и ориентировано, в первую очередь, на подготовку выпускников школы к последующему профессиональному образованию. Чтобы помочь школьнику, абитуриенту с выбором и с самоопределением профессии, проводится диагностика. В нашем техникуме это может провести психолог, куратор или классный руководитель. Также любой школьник, абитуриент, студент может обратиться в центр занятости населения или в центр психологической помощи.

Профориентация на сегодняшний день неизученная область науки, так как нет определенной универсальной программы, которая бы была однозначно эффективной. Данное направление находится в состоянии эксперимента, то есть разрабатываются различные программы.

Первая серьезная жизненная проблема, с которой сталкиваются старшеклассники, – это выбор будущей профессии. Вопрос «Кем я буду?»

задает себе каждый молодой человек. И здесь главное - не растеряться, сориентироваться и сделать правильный выбор, соответствующий интересам, способностям, возможностям, ценностным установкам и требованиям, которые предъявляют профессии к личности кандидата. Правильно сделанный старшим подростком выбор – это начало пути к успеху, к самореализации, к психологическому и материальному благополучию в будущем.

Вопрос профессионального самоопределения начинает осознаваться учащимися уже в 14-15 лет. Лишь 10-15% обучающихся имеют твердые профессиональные намерения. Примерно столько же вообще не задумываются о своих профессиональных планах. Около 70% не имеют четкой позиции, сомневаются в своем выборе; их одолевают противоречивые чувства: «Выбор сделать надо, но не знаю, что мне надо». Это действительно серьезная проблема, которую, так или иначе, необходимо решать. Было бы неверным оценивать позицию учащихся, опираясь на критерии «хорошо – плохо».

Обучающийся, совершая первый профессиональный выбор, приобретает ценный личный опыт. Препятствия вынуждают молодого человека собрать все силы и волю. Формируются необходимые навыки и умения, связанные с преодолением трудностей. Это непременно отразится на благополучии и комфорте подростка, как в эмоциональном, так и в личностном планах.

Чистая профориентация малоэффективна: проблемы профессионального самоопределения необходимо рассматривать в более широких контекстах планирования своей жизни и нахождения своего места в обществе. Профориентационная программа в большей степени должна быть проблемной, когда в дискуссионной форме обсуждаются не только проблемы трудоустройства в этом мире, но и улучшения этого мира через основное дело своей жизни, т.е. через свою профессию. С этой целью и была разработана программа по профориентации «Мой профессиональный выбор».

Естественно, такие дискуссии в подростковых классах должны быть управляемыми и контролируруемыми со стороны психологов, профконсультантов. А для этого важно разрабатывать принципиально новые

методы и формы работы, а не просто тестировать школьников, выдавая им рекомендации, проводя различные тренинги.

Но есть более интересные формы работы (экскурсии, поездки в учебные заведения, на производство), когда самоопределяющийся подросток постепенно начинает чувствовать свою сопричастность культурно-историческому процессу, видеть себя будущим социальным субъектом, гражданином своей страны, а не просто предприимчивым человеком, который сумел «неплохо устроиться», сумел «не упустить свое» и выгодно отличаться от других.

II. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по профориентации «Мой профессиональный выбор» призвана помочь школьникам в нелегкий переходный период. Это одна из нетрадиционных форм активной работы, учитывающей специфику возраста.

Цели программы:

1. Оказать эффективную психолого-педагогическую поддержку учащимся 9-х, 10-ых, 11-ых классов, обучающимся профессиональных учреждений.
2. Объединить работу психолога и классного руководителя в выполнении и достижении задач профориентации личности.
3. Открыть перед юношами и девушками перспективу в дальнейшем личностном развитии.
4. Помочь молодым людям определить свои жизненные планы и в соответствии с ними выстроить алгоритм действий.

Задачи программы:

1. Формирование актуального для подростков «информационного поля».
2. Обеспечение подростков средствами самопознания, развитие навыков и умений по планированию.
3. Формирование мотивов саморазвития, личностного роста.
4. Оказание профориентационной поддержки обучающимся в процессе выбора профиля обучения и сферы будущей профессиональной деятельности.
5. Получение диагностических данных о предпочтениях, склонностях и возможностях обучающихся для осознанного определения профиля обучения.
6. Обеспечение широкого диапазона вариативности профильного обучения за счет комплексных и нетрадиционных форм и методов, применяемых на уроках, курсах по выбору, факультативных занятиях и в системе воспитательной работы.

7. Дополнительная поддержка групп школьников, у которых легко спрогнозировать сложности трудоустройства – учащихся коррекционных классов и школ и др.

8. Выработка гибкой системы взаимодействия старшей ступени школы с учреждениями дополнительного и профессионального образования, а также с предприятиями города, региона.

Актуальность программы определяется значимостью формирования у обучающихся профессионального самосознания и осознанного профессионального намерения, осознанию интереса к будущей профессии.

Новизна программы в том, что она помогает актуализировать процесс профессионального самоопределения учащихся за счет специальной организации их деятельности, включающей получение знаний о себе, о мире профессионального труда.

Программа рассчитана на 34 часа.

Классный руководитель может проводить занятия в форме классных часов, психолог – в форме групповой психокоррекционной работы во внеурочное время.

Предусмотрено использование комплекса психологических методик, направленных, во-первых, на изучение и анализ индивидуальных психологических качеств учащихся, а во-вторых, на обеспечение их психологического развития.

Темы программы могут быть включены практически во все предметы, изучаемые в школе, техникуме. Знания о профессиях можно использовать на уроках русского языка (при выполнении упражнений) или математики (при решении задач).

Основные требования к знаниям, умениям и навыкам обучающихся

1. Знание названий и особенностей основных профессий, связанных с умственной и физической трудовой деятельностью людей.
2. Усвоение основных требований к человеку той или иной профессии.

3. Овладение простейшими трудовыми навыками, использование их в повседневной жизни.
4. Уметь соотносить свои индивидуальные особенности с требованиями конкретной профессии; составлять личный профессиональный план; анализировать информацию о профессиях.
5. Иметь представления о смысле и значении труда в жизни человека и общества.

Основные направления работы классного руководителя, куратора

1. Выявление интересов и склонностей обучающихся, их способностей.
2. Оказание психолого-педагогической помощи в приобретении обучающимися представлений о жизненных, социальных ценностях, в том числе связанных профессиональным становлением.
3. Развитие ключевых компетентностей, обеспечивающих успешность в выборе будущей профессиональной деятельности.
4. Групповое и индивидуальное консультирование, соответствующее интересам и способностям, ценностным ориентациям.
5. Составляет для конкретного класса (группы) план педагогической поддержки самоопределения учащихся, включающий разнообразные формы, методы, средства, активизирующие познавательную, творческую активность обучающихся.
6. Организует индивидуальные и групповые профориентационные беседы, диспуты, конференции.
7. Ведет психолого-педагогические наблюдения склонностей учащихся (данные наблюдений, анкет, тестов фиксируются в индивидуальной карте обучающегося).
8. Помогает обучающемуся проектировать индивидуальную образовательную траекторию, моделировать варианты профильного обучения и профессионального становления, осуществлять анализ собственных достижений.
9. Организует посещение учащимися дней открытых дверей в вузах.

10. Организует тематические и комплексные экскурсии учащихся на предприятия.
11. Оказывает помощь психологу в проведении анкетирования, учащихся и их родителей по проблеме самоопределения.
12. Проводит родительские собрания по проблеме формирования готовности учащихся к профильному и профессиональному самоопределению.
13. Организует встречи учащихся с выпускниками школы – студентами вузов, средних профессиональных учебных заведений.
14. Способствует развитию познавательного интереса, творческой направленности личности учащегося, используя разнообразные методы и средства: проектную деятельность, деловые игры, семинары, круглые столы, конференции, предметные недели, олимпиады, факультативы, конкурсы стенных газет, домашние сочинения и т.д..
15. Обеспечивает профориентационную направленность уроков, формирует у учащихся общетрудовые, профессионально важные навыки.
16. Способствует формированию у обучающихся адекватной самооценки.
17. Проводит наблюдения по выявлению склонностей и способностей учащихся.
18. Адаптирует учебные программы.

Заместитель директора по воспитательной работе, как координатор профориентационной работы в школе, техникуме реализует следующие направления:

1. выработка стратегии взаимодействия субъектов, ответственных за педагогическую поддержку самоопределения учащихся с целью согласования и координации их деятельности;
2. поддержание связей общеобразовательного учреждения с социальными партнерами, влияющими на самоопределение учащихся;
3. планирование работы педагогического коллектива по формированию готовности обучающихся к профильному и профессиональному самоопределению в соответствии с концепцией и образовательной

программой общеобразовательного учреждения;

4. осуществление анализа и коррекции деятельности педагогического коллектива по данному направлению (консультации учителей-предметников, классных руководителей по организации системы учебно-воспитательной работы, направленной на самоопределение учащихся: профпросвещение, профконсультирование, профдиагностика определения индивидуальной образовательной траектории;
5. проведение педагогических советов, производственных совещаний по проблеме профильного и профессионального самоопределения обучающихся;
6. создание ученических производственных бригад, организация летней трудовой практики;
7. организация участия одаренных детей в предметных олимпиадах разного уровня;
8. организация системы повышения квалификации классных руководителей (кураторов), учителей-предметников, школьного психолога по проблеме самоопределения учащихся;
9. осуществление контролирующих функций работы классных руководителей (кураторов), учителей-предметников, школьного психолога по проблеме профильного и профессионального самоопределения учащихся;
10. организация занятий учащихся в сети допрофильной подготовки и профильного обучения;
11. курирование преподавания профориентационных курсов в ходе допрофильной подготовки («Твоя профессиональная карьера») и профильного обучения («Технология профессионального успеха»).

Библиотекарь:

1. регулярно подбирает литературу для учителей и учащихся в помощь выбору профессии (по годам обучения) и профориентационной работе;
2. изучает читательские интересы учащихся и рекомендует им литературу, помогающую в выборе профессии; организует выставки книг о

профессиях и читательские диспуты-конференции на темы выбора профессии;

3. обобщает и систематизирует методические материалы, справочные данные о потребностях региона в кадрах и другие вспомогательные материалы (фотографии, вырезки, схемы, проспекты, программы, описания профессий);
4. регулярно устраивает выставки литературы о профессиях по сферам и отраслям (машиностроение, транспорт, строительство, в мире искусства и т.д.).

Социальный педагог:

1. способствует формированию у обучающихся группы риска адекватной самооценки, поскольку, как правило, у таких детей она занижена;
2. оказывает педагогическую поддержку детям группы риска в процессе их профессионального и жизненного самоопределения;
3. осуществляет консультации учащихся по социальным вопросам;
4. оказывает помощь классному руководителю в анализе и оценке социальных факторов, затрудняющих процесс самоопределения школьника.

Психолог:

1. изучает профессиональный интерес и склонностей учащихся;
2. осуществляет мониторинг готовности учащегося к профильному и профессиональному самоопределению через анкетирование учащихся и их родителей;
3. проведение тренинговых занятий по профориентации учащихся;
4. проводит беседы, психологическое просвещение для родителей и педагогов на тему выбора;
5. осуществляет психологические консультации с учётом возрастных особенностей учащихся;
6. способствует формированию у школьников адекватной самооценки;
7. приглашает родителей учащихся для выступлений перед учениками о своей профессии, привлекает их для работы руководителями кружков;

8. оказывает помощь классному руководителю в анализе и оценке интересов и склонностей учащихся.

Медицинский работник:

1. способствует формированию у обучающихся установки на здоровый образ жизни, используя разнообразные формы, методы, средства;
2. проводит с учащимися беседы о взаимосвязи успешности профессиональной карьеры и здоровья человека;
3. организует консультации по проблеме влияния состояния здоровья на профессиональную карьеру;
4. оказывает помощь классному руководителю, психологу и социальному педагогу в анализе деятельности учащихся.

Материально-техническое, информационное обеспечение программы

1. Пополнение библиотечного фонда специальной литературой по профориентационной работе, медиатеки сведениями из интернета.
2. Организация рекламной деятельности (использование различных форм массового изучения различных профессий).
3. Анализ учебных программ по общеобразовательным и специальным дисциплинам, включение в перспективно-тематические планы уроков по профориентации.
4. Апробация на уроках новых форм и методов, способствующих определению у обучающихся интересов, склонностей, способностей, личностных качеств.
5. Создание диагностического комплекса для выявления физических и психологических возможностей обучающихся.
6. Совместная работа школы, техникума и родителей.
7. Формирование материально-технической базы наглядных пособий и материалов для практических занятий.
8. Заключение договоров с предприятиями и фирмами города для проведения экскурсий и практических занятий (Нижекамскнефтехим, ТАНЭКО, Нижекамскшина и др.).

Основные формы работы:

1. Классные часы.
2. Беседы о профессиях.
3. Тренинговые тематические занятия.
4. Целевые встречи со специалистами средних и высших учебных заведений.
5. Сотрудничество со службой занятости, летнее трудоустройство подростков.
6. Встречи с людьми востребованных профессий.
7. Посещение тематических выставок – «Карьера и образование», «Знание и карьера».
8. Конкурсы сочинений.
9. Целевые экскурсии на предприятия города.
10. Научно-исследовательская работа учащихся.
11. Проведение обзоров научно-популярной и художественной литературы по вопросам профориентации.
12. Профориентационная декада (игры, конкурсы, выпуск газет и т.д.).
13. Родительские собрания.

СТРУКТУРА ПРОГРАММЫ

Программа рассчитана на 33 занятия (34 часа).

Этапы проведения программы:

1) *Ознакомительно-ориентировочный (занятия с 1 по 4).*

Цель: подготовить условия для профориентационной работы с обучающимися в классе, группе.

С помощью профориентационной деятельности (ролевые, дидактические игры, беседы, конкурсы, общественно полезный труд, экскурсии на предприятия, где работают родители, семейные праздники и др.) формируется представление о мире профессий, добросовестное отношение к труду, понимание его роли в жизни человека и общества, дается установка на выбор профессии, развивается интерес к будущей профессии.

Формируется осознание учащимися своих интересов, способностей, общественных ценностей, связанных с выбором профессии и своего места в обществе. При этом будущая профессиональная деятельность выступает как способ создания определенного образа жизни, как путь реализации своих возможностей.

2) *Проективный, коррекционный (занятия с 5 по 23).*

Цель: апробация системы профориентационной работы с обучающимися.

Формируется представление о профессиональных навыках, перспективах профессионального роста и мастерства, правилах выбора профессии, умение адекватно оценить свои личностные возможности в соответствии с требованиями избираемой профессии. Основное внимание уделяется консультационной помощи в выборе профессии, определяется стратегия действий по освоению запасного варианта.

На этом этапе работы с наиболее целесообразны групповые формы работы: спецкурсы, миникурсы, «мозговые штурмы», ролевые тренинги, научно-практические работы, зачеты, проектные задания, диагностики, опросники и т.д.

Учащиеся изучают профессии, которые наиболее востребованы на рынке труда, знакомятся с профессиями, требующими повышенной моральной

ответственности: сотрудник внутренних дел, спасатель, работник МЧС, здравоохранения, образования. На данном этапе активизируется диагностическая работа, проводимая психологом, проводятся уроки выбора профессии. В этот период учащиеся начинают заниматься исследовательской деятельностью, делают первые шаги в составлении профессиограмм, участвуют в создании банка данных «Азбука профессий» в школьном информационном центре.

3) *Основной, развивающий (занятия с 24 по 33).*

Цель: организация научно-исследовательской и поисковой деятельности обучающихся для усовершенствования процесса обучения и профориентации, воспитание устойчивого интереса к самообразованию, самосовершенствованию.

Профессиональное самоопределение осуществляется на базе углубленного изучения тех предметов, к которым у обучающихся проявляется устойчивый интерес и способности. Основное внимание обращается на формирование профессионально важных качеств в избранном виде деятельности, оценку и коррекцию профессиональных планов; знакомство со способами достижения результатов в профессиональной деятельности, самоподготовки к избранной профессии.

В системе профориентационной работы является самым ответственным и направлен на содействие обучающимся в их профессиональном самоопределении. В этот период более масштабно разворачивается консультационная деятельность среди учащихся и их родителей.

Используются различные формы работы с учащимися: беседы, консультации по вопросам выбора профиля обучения, информирование о способах получения желаемого образования, требованиях профессии к человеку, оплате труда. Продолжается работа по созданию профессиограммы, в которых отражены психофизические особенности профессий, расширяется база данных об учебных заведениях, о редких профессиях, гностических профессиях.

В школе, техникуме открывают гимназические классы, группы и классы технологического профиля, углубленного изучения иностранного языка; работают группы повышенного уровня изучения математики, информатики, иностранного языка. Учащиеся имеют право выбора факультативных занятий и курсов по выбору.

Обучающиеся делают первые шаги в профессию через «Дни дублера», которые проводятся в школе, техникуме. Будущие выпускники делают первые шаги в управленческой деятельности, практикуются экскурсии в профессионально-технические училища, расположенные в ближайших районах, в высшие учебные заведения, на предприятия города.

Эффективным направлением в системе профориентационной работы является создание ученических портфолио: портфолио достижений обучающегося, портфолио компетентности. Данная деятельность формирует у учащихся умение ставить цели, планировать и организовывать свою деятельность, расширяет возможности самообучения, развивает навыки рефлексивной деятельности. Результаты деятельности обучающегося среднего звена, отраженные в его портфолио, учитываются при зачислении в профильные классы.

Предполагаемые занятия могут проводить педагоги, не имеющие специального образования, поэтому в содержание не включены приемы и методы психосинтеза. Таким образом, работа осуществляется с помощью игровых методов, методов моделирования; использования диагностических методик, методов групповой работы, таких, как дискуссия и «генерация идей» («мозговой штурм»).

Данная программа объединяет профориентационную работу психолога, классных руководителей, родителей для совместной целенаправленной работы, что, безусловно, дает более высокий показатель её эффективности.

Во-первых, развитие рыночных отношений в нашей стране предполагает жесткую конкуренцию на рынке рабочей силы. Чем быстрее молодой человек

разрешит проблемную ситуацию с выбором профессии, тем больше у него будет времени и возможностей для целенаправленного саморазвития, подготовки.

Во-вторых, специфика сегодняшнего полного среднего образования заключается в том. Что практически повсеместно в 10-11-х классах введено профильное обучение, то есть обучение старшеклассников ориентировано на конкретную профессиональную сферу.

В-третьих, на рынке труда появляется все больше новых профессий со своей системой требований к личности кандидата. Информация об этих профессиях учащиеся либо не имеют вообще, либо имеют в ограниченном, чаще искаженном виде.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Вводное занятие (1 час).

Цели и задачи программы.

Содержание, специфика занятий по психологическим основам выбора профессий.

2. Внутренний мир человека и возможности его познания (1 час).

Понятие личности.

Уникальность личности каждого человека.

Многообразие личностных особенностей.

Практическая работа. Составление «дерева» психологических качеств личности.

Практическая работа. Анкета.

3. Многообразие мира профессий (1 час).

Разнообразие профессий. Развитие личности и профессиональное самоопределение.

Практическая работа. Составление словаря профессий.

Внеклассное мероприятие «Калейдоскоп профессий».

4. Представление о себе и проблема выбора профессии (1 час).

Образ «Я» как система представлений о себе.

Структура образа «Я» (знание о себе, оценка себя, умение управлять собой).

5. Диагностические процедуры (1 час).

Методика «Кто я?».

6. «Секреты» выбора профессии («хочу» — «могу» — «надо») (1 час).

«Хочу» — склонности, желания, интересы личности; «могу» — человеческие возможности (физиологические и психологические ресурсы личности);

«надо» — потребности рынка труда в кадрах.

Типичные ошибки при выборе профессии.

Общее понятие о профессии, специальности, должности.

7. Личный профессиональный план (1 час).

Практическая работа. Составление личного профессионального плана.

8. Склонности и интересы в профессиональном выборе («хочу») (1 час).

Индивидуальные интересы. Профессиональные намерения.

9. Диагностические процедуры (1 час).

Карта интересов; опросник профессиональной готовности.

10. Возможности личности в профессиональной деятельности («могу») (1 час).

Понятие профпригодности. Профессионально важные качества.

Практическая работа. Методика самооценки индивидуальных особенностей.

Практическая работа. Знакомство с описаниями профессий.

11. Социальные проблемы труда (1 час).

12. Рейтинг профессий. Самые-самые... (1 час).

13. Анализ профессий (1 час).

Основные признаки профессиональной деятельности.

Предмет труда. Цели труда. Средства труда. Условия труда.

Формула профессии. Понятие о профессиограмме.

14. Классификация профессий (1 час).

Практическая работа. Составление формул профессий.

15. Здоровье и выбор профессии (1 час).

Учет состояния здоровья при выборе профессии.

Практическая работа. Типы профессий по медицинским противопоказаниям.

16. Свойства нервной системы в профессиональной деятельности (1 час).

Общее представление о нервной системе и ее свойствах (сила, подвижность, уравновешенность).

Ограничения при выборе некоторых профессий, обусловленные свойствами нервной системы.

17. Свойства нервной системы. Диагностические процедуры (1 час).

Теппинг-тест. Проба Ланчиса.

18. Темперамент в профессиональном становлении личности (1 час).

Общее представление о темпераменте. Психологическая характеристика

основных типов темперамента, особенности их проявления в учебной и профессиональной деятельности.

19. Темперамент. Диагностические процедуры (1 час).

Опросник Айзенка.

Практическая работа. Анализ особенностей поведения людей, имеющих разные типы темперамента, в конкретных ситуациях.

20. Эмоциональные состояния личности (1 час).

Эмоции и чувства, их функции в профессиональной деятельности. Основные формы эмоциональных переживаний (настроения, аффекты, фрустрация, стрессовые состояния).

Диагностические процедуры. Опросник «Беспокойство — тревога». Опросник Баса-Дарки.

21. Волевые качества личности (1 час).

Диагностические процедуры. Опросник «Какая у меня воля?».

22. Интеллектуальные способности и успешность профессионального труда (1 час).

23. Секреты памяти (1 час).

24. Внимание (1 час).

Методики «Перепутанные линии», «Отыскание чисел», «Корректирующая проба».

25. Мышление (1 час).

Тест «ШТУР».

26. Индивидуальные стили кодирования информации (1 час).

Соотношение трех основных форм кодирования информации: словесной, образной и чувственно-сенсорной.

Роль образного и чувственно-сенсорного опыта в стимулировании творческой профессиональной активности.

27. Индивидуальные стили переработки информации (1 час).

Индивидуальные различия в способах восприятия и понимания происходящего. Диагностические процедуры. Методики «Свободная сортировка», «Включение фигуры».

28. Успех в жизни. Что значит быть успешным? (1 час).

29. Неисчерпаемость человеческих ресурсов (1 час).

Творческое отношение к собственной жизни. Целеустремленность в преодолении жизненных сложностей при устройстве своей профессиональной судьбы.

30. Человек среди людей (1 час).

Личность и межличностные отношения в группах. Лидерство. Совместная деятельность в трудовом коллективе. Психологическая совместимость людей. Принятие групповых решений.

Виды общения. Конфликты, пути разрешения конфликтных ситуаций. Диагностические процедуры. Опросники «Потребность в общении», «Диагностика межличностных отношений», «Эмпатия».

31. Современный рынок труда и его требования к профессионалу (1 час).

Разнообразные виды предприятий и форм собственности. Занятость населения. Безработица.

32. Пути получения профессии (2 часа).

Система профессионально-технического образования. Типы профессиональных училищ, условия приема и обучения в них. Подготовка рабочих на производстве.

Средние специальные учебные заведения, их типы, условия приема и обучения.

Типы высших учебных заведений, условия приема и обучения студентов.

Практическая работа. Письменная работа «Мой путь в профессию».

Практическая работа. Стратегия выбора профессии.

33. Моя профессиональная карьера (1 час).

Понятие о профессиональной карьере. Профессиональное прогнозирование и профессиональное самоопределение.

Практическая работа. Анализ личного профессионального плана.

Практическая работа. Создание портфолио достижений обучающегося.

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

П./п.	Тема	Кол-во часов
-------	------	--------------

1	Вводное занятие.	1
2	Внутренний мир человека и возможности его познания.	1
3	Многообразии мира профессий.	1
4	Представление о себе и проблема выбора профессии.	1
5	Диагностические процедуры.	1
6	«Секреты» выбора профессии («хочу» — «могу» — «надо»).	1
7	Личный профессиональный план.	1
8	Склонности и интересы в профессиональном выборе («хочу»).	1
9	Диагностические процедуры.	1
10	Возможности личности в профессиональной деятельности («могу»).	1
11	Социальные проблемы труда.	1
12	Рейтинг профессий. Самые-самые...	1
13	Анализ профессий.	1
14	Классификация профессий.	1
15	Здоровье и выбор профессий.	1
16	Свойства нервной системы в профессиональной деятельности.	1
17	Свойства нервной системы Диагностические процедуры.	1
18	Темперамент в профессиональном становлении личности.	1
19	Темперамент. Диагностические процедуры.	1
20	Эмоциональные состояния личности.	1
21	Волевые качества личности.	1
22	Интеллектуальные способности и успешность профессионального труда.	1
23	Секреты памяти.	1
24	Внимание.	1
25	Мышление.	1
26	Индивидуальные стили кодирования информации.	1
27	Индивидуальные стили переработки информации.	1
28	Успех в жизни. Что значит быть успешным?	1
29	Неисчерпаемость человеческих ресурсов.	1
30	Человек среди людей.	1
31	Современный рынок труда и его требования к профессионалу.	1
32	Пути получения профессии.	2
33	Моя профессиональная карьера.	1
	Всего	34 часа

III. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Современный этап развития общества характеризуется высоким динамизмом, качественными сдвигами во всех областях жизни. Социальный

прогресс, возрастание роли науки и техники, рост культуры требует усиления творческой активности личности, организованности, дисциплины, повышения требовательности к себе и своей деятельности. Ориентация в окружающем мире, способность применить свои способности с учетом своих интересов и нужд общества является главным фактором успешности человека, его самореализации и успешности жизни.

Все это возможно, если помочь ребенку определить для себя ценностные ориентиры, научить выделять цели и способы их достижений, развивать внутренний контроль, саморегулирование деятельности и поведения.

Именно стремление к самореализации является мотивом успешного человека. Человек получает большое моральное удовлетворение от своего движения вперед и развития.

Педагоги, работающие с подрастающими поколениями, должны осуществлять функцию личностной ориентации: ответить учащимся на наиболее острые, сложные вопросы нашей общественной жизни, помочь обучающимся продемонстрировать в социуме свои способности, знания, умения и навыки.

С этой целью и разработана программа по профориентации «Мой профессиональный выбор», предоставляющая подросткам возможность не только приобрести опыт освоения посильных элементов профессиональной деятельности, но и осознать свои возможности, интересы, предпочтения.

Итогом программы должны стать следующие результаты:

- положительное отношение к труду;
- умение разбираться в содержании профессиональной деятельности;
- умение соотносить требования, предъявляемые профессией, с индивидуальными качествами;
- умение анализировать свои возможности и способности (сформировать потребность в осознании и оценке качеств и возможностей своей личности);

- оказание психологической помощи учащимся в осознанном выборе будущей профессии;
- обучение подростков основным принципам построения профессиональной карьеры и навыкам поведения на рынке труда;
- активация учащихся на реализацию собственных замыслов в реальных социальных условиях.

В ходе обучения учащиеся овладевают умениями, разнообразными способами деятельности, приобретают опыт:

- – планирования и осуществления разнообразной практической деятельности: выполнение рефератов, рисунков, номеров самодеятельности, посещение рабочих мест и др.;
- – решения разнообразных задач, требующих поиска пути и способов решения;
- – осуществления различных типов проектов: исследовательских, творческих, практико-ориентированных, информационных;
- – эстетического оценивания явлений окружающего мира, произведений и предметов искусства, выполненных мастерами своего дела и высказывания суждений о них;
- – поиска, систематизации и классификации информации, использования разнообразных информационных источников, включая справочную литературу, современные информационные технологии.

Результатом программы «Мой профессиональный выбор» должно стать культивирование права обучающегося на построение и реализацию своей жизни, а также профессиональной карьеры.

IV. ИСПОЛЬЗОВАННАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Бельницкая, Е.А. Мотивы и факторы выбора профиля обучения сельскими и городскими школьниками / М.: 2007. - № 6.

2. Бельницкая, Е.А. Особенности организации профильного обучения учащихся в сельской и городской местности / М.: 2007. - № 10.
3. Горячева, Е.Д. Профильное обучение как проблема управления развитием региональной системы образования / М.: 2005. – № 12.
4. Зеер, Э.Ф. Профориентология: Теория и практика: учебное пособие / Э.Ф.Зеер, А.М.Павлова, Н.О.Садовникова. М.: Академический проезд; Екатеринбург: Деловая книга, 2004.
5. Концепция профильного обучения в учреждениях, обеспечивающих получение общего среднего образования (XI – XII классы): утвержденная приказом Министерства образования Республики Беларусь от 24 сентября 2004. №893.
6. Кухарчук, А.М. Психодиагностика в профессиональном самоопределении учащихся: пособие для классных руководителей, психологов, социальных педагогов общеобразовательных школ / Мн.: Бел. навука, 2000.
7. Кухарчук, А.М. Человек и его профессия: учебное пособие / А.М.Кухарчук. – Мн., Современное слово, 2006.
8. Луцевич, Л.В. Психолого-педагогическое сопровождение формирования готовности старшеклассников к профессиональному самоопределению: от теории к практике / М.: 2006. - № 12.
9. Немова, Н.В. Управление системой профильного обучения в школе / Н.В,Немова. –М.:“Сентябрь”. – 2006.
- 10.Пальчик, Г.В. Организационно-управленческие аспекты профильного обучения: результаты мониторинговых исследований / М.: 2007. - № 6.
11. Прошицкая. Е.Н. Выбирайте профессию: учеб. пособие для ст. кл. сред. шк. / Е.Н.Прошицкая. – М.: Просвещение, 1991.
- 12.Резапкина, Г.В. Отбор в профильные классы / Г.В. Резапкина. – М.: Генезис, 2005.
13. Резапкина, Г.В. Секреты выбора профессии, или Путеводитель выпускника / Г.В. Резапкина. – М.: Генезис, 2005.

14. Тесты для выбирающих профессию / сост. А.М. Кухарчук, В.В. Лях, С.Г. Макарова. – Мн.: «Соврем. Слово», 2005.
15. Хаткевич, О.А. Профессиональная ориентация учащихся / О.А. Хаткевич. – Мн.: ИООО «Красико-Принт», 2004.
16. Хвостов, В. Предпрофильная подготовка и профессиональная ориентация должны идти одновременно / В.Хвостов // Директор школы. – 2006. - № 6 – с. 83-85.
17. Чистякова С. Профессиональная ориентация школьников на этапе перехода к профильному обучению / С.Чистякова // Народное образование. – 2006. - № 9.

Информационные ресурсы:

<http://nsportal.ru/shkola/vneklassnaya-rabota/library/programma-po-proforientatsii-moi-vybor>

http://nveduga2411.narod.ru/prof_orient.htm

http://school-3312007.narod.ru/uhebn_pro_regim_proforientaciay.html

<http://school347.ru/2011-02-24-19-00-51/34-2011-02-24-19-11-07/115-2011-02-24-19-07-00.html>

<http://www.proforientator.ru/tests/po-demo/po-demo.php>

<http://www.proforientator.ru/tests/po-demo/po-demo.php>

<http://www.zhenskie-sekrety.ru/pages/testy/vybor-professii-t.htm>

<http://www.profguide.ru/>

У. ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение № 1

Портфолио достижений обучающегося

Одним из средств оценивания и учета достижений учащегося, в том числе и творческих успехов, является Портфель достижений ученика (Portfolio).

Родиной «портфеля» или «портфолио» являются США. Однако эта модель уже завоевала популярность во многих странах мира. Так, например, в Финляндии именно с внедрения этой формы учета достижений учащихся началась реформа системы образования. «Портфолио» - это модель аутентичного оценивания, которое в большей степени, чем традиционное нацелено на выявление:

- объективно существующего уровня владения умениями и навыками;
- пробелов в подготовке;
- трудностей усвоения;
- уровня сформированности умений и их совершенствования путем внесения коррекции в учебный процесс;
- положительных мотивов учения;
- интереса к предмету;
- уровня развития мыслительной деятельности;
- уровня критического отношения к учебной деятельности.

Кроме этого, аутентичное оценивание в большей степени способствует формированию культуры мышления, логики, умений анализировать, обобщать, систематизировать, классифицировать.

Сегодня в научных и научно-популярных публикациях описано несколько моделей «портфеля». Они разработаны для разных категорий учащихся – одни для студентов, а другие для школьников. Специфика возраста влияет, в первую очередь, на методику работы с «портфелем». Так, студенты проявляют большую самостоятельность, чем школьники, и им необходимо

консультирование преподавателя, а школьники чаще всего ждут от него помощи.

В качестве примера рассмотрим модель «портфеля» в виде дневника, разработанную Н.Н. Сметанниковой (г. Москва) специально для оценки достижений учащихся общеобразовательной школы. Автор считает, что, пользуясь такой формой оценки учебных достижений, учитель способен создать для каждого ученика ситуацию переживания УСПЕХА, поскольку ученик перестает быть полностью зависимым от учителя. Он становится более самостоятельным, так как у него постепенно формируется адекватная самооценка, т.е. ученик учится сам себя оценивать.

«Портфель», разрабатываемый в виде *дневника* должен отвечать определенным требованиям:

1. Дневник выбран. Прежде чем начинать собирать Дневник самооценки, обучающийся должен знать цель сбора. Целью может являться: самооценка; документация прогресса в учебе; помощь учителю при принятии решения; для отчета перед администрацией или родителями.

2. Дневник - это подборка работ обучающихся, показывающая его прогресс.

3. В дневник собирается разнообразная информация, отражающая объективно существующий уровень подготовки учащегося – проблемы, трудности, необходимость коррекции.

4. Дневник демонстрирует прогресс во времени. Единица времени ведения (формирования) дневника выбирается изначально (год, полугодие, четверть и т. п.). Но "чистится" дневник регулярно, т. е. проводится отбор и оценивание работ, которые обучающийся в нем оставляет. Время «чисток» устанавливается совместно с учениками. Экспериментально удалось установить, что для учащихся начальных классов целесообразно установить это время с периодичностью две недели.

5. Дневник нацелен на рефлекссию, на самооценку.

6. Дневник - это совместная работа учащихся, учителей, родителей.

Существует три типа дневника: **дневник достижений**, **дневник – отчет** и **дневник - самооценка**. Любой дневник («портфель») имеет все три характеристики, но при его планировании изначально следует выбрать один тип, соответствующий цели.

Дневник достижений представляет собой личный выбор работ обучающимся. Учитель может поставить ученику цель: оценить прогресс в учебной деятельности. Обучающийся сам отбирает нужные, на его взгляд, 2-3 материала из работ, выполненных за определенный промежуток времени, и формирует свой «портфель». И так в течение того или иного периода обучения. К окончанию обозначенного периода (например, полугодия) остается несколько работ, которые отобраны учеником самостоятельно.

Это самый легкий тип он позволяет использовать дневник, как эффективную оценочную технологию. Этот вид дневника рекомендуется использовать в начальной школе.

Дневник – отчет содержит индивидуальные текущие работы, выполненные на занятии (уроке): тесты, эссе, проектные работы, списки литературы и т. д.. Это дневник для внешнего пользователя, его цель - показать, что учащийся справился с программой обучения.

План и единица сбора задается изначально учителем или преподавателем.

Этот вид «портфеля» лучше использовать на ступени основного обучения.

Дневник – самооценка содержит как работы обучающегося, так и заметки преподавателя по поводу работ, оценки за выполненные задания с характеристикой и объяснениями.

Разрешение собирать такой портфель означает, что преподаватель берет на себя обязательство давать письменное разъяснение, за что он поставил ту или иную отметку, вести дневник наблюдения, оценивать процесс и регресс, заполнять сертификат достижений. Этот вариант дневника целесообразнее использовать в работе с учениками старших классов.

Разделы дневника.

Дневник любого типа имеет четыре основных раздела: *портрет, коллектор, рабочие материалы и достижения.*

Портрет раскрывает личность обучающегося. В него собираются фотографии, корреспонденция, свидетельства, характеризующие его любимые занятия.

Коллектор - это папка, куда собирается материал урока, поступающий от учителя, материалы учебника, таблицы и др. Из него извлекаются необходимые модели или образцы для выполнения заданий.

Папка "Рабочие материалы" представляет собой зарегистрированные этапы работы над заданием: модель, инструкцию, этапы выполнения, конечная работа, ее проверка обучающимся и учителем, оценка и самооценка. Получившая оценку и самооценку выполненная работа либо перекладывается в раздел Достижения, либо остается в Рабочих материалах.

Единица сбора.

Важно определить единицу сбора. На первом этапе, когда собирается Дневник достижений, единицами сбора становятся текущие материалы, из которых обучающийся выбирает те, которые он считает своими достижениями. В Дневнике достижений, большую роль играет раздел - "Портрет".

В Дневнике - отчете единицами сбора становятся в большей степени проверочные, контрольные работы, тесты, т. к. на этом этапе обучающийся учится адекватной самооценке относительно заложенных в них стандартов. Прежде чем выполненная работа будет сдана учителю, ее проверяет сам обучающийся, затем его партнер по парной работе, если таковой имеется. Ошибки обсуждаются и при согласии автора корректируются. Обсуждение контрольной работы становится важным обучающим этапом. При проверке сданной работы педагог подчеркивает, но не исправляет и не квалифицирует ошибки, а на занятии объясняет их. Во время объяснения обучающиеся вносят коррективы в свои работы. Все эти этапы вносятся в Дневник.

В Дневнике – самооценке единицами сбора становятся как письменные работы, так и работа с любым изучаемым или создаваемым текстом: доклады, сообщения, самостоятельные аудио- и видеоматериалы, картинки, фотографии и т.д. Каждая единица снабжается листом самооценки выполнения задания или оценочным сертификатом, аргументацией в защиту выбора данной работы. Правило фиксирования в письменном виде учебной деятельности относится ко всем заданиям. Формы фиксации могут быть самыми разными.

Наличие проверочного листа качества исполнения деятельности позволяет соединить составляющие знаний и умений. Деятельность обучающихся по оценке качества выполнения задания становится осмысленной, корректируется их самооценка.

По окончании учебного года происходит публичная защита «портфеля». Это может быть и конференция обучающихся, родителей, администрации, учителя.

Таким образом, дневник (достижений; отчет; самооценки) - технология, призванная привлечь внимание к оценочной деятельности: процессу сбора информации для оценивания и определения ее ценности относительно мнения самого обучаемого, педагога, стандартных тестов, контрольных работ. Материал для оценивания собирается самим обучающимся. При желании ученик может обсудить его с педагогом, родителями, администрацией. Собранный и представленный учеником материал оценивается с точки зрения движения к намеченным целям. Это совместная работа обучающегося и педагогического коллектива.

Выше уже было сказано, что разделы «портфеля» и их наполнение может быть самым разнообразным. Представляем еще один вариант рассматриваемой модели, который с успехом может быть использован учителем в разных классах.

Разделы «портфолио»:

1. «Резюме» - представление себя.

2. «Самостоятельные работы» - этот раздел представляет собой собрание текущих самостоятельных, контрольных и зачетных работ, эссе на разные темы, дискуссионные очерки и бортовые журналы (Схемы написания эссе, дискуссионных очерков и бортовых журналов см. в разделе «Графический организатор»).

3. «Это интересно» - этот раздел может включать в себя проблемные вопросы, тезисы и высказывания, затрагивающие актуальные проблемы, изучаемой учебной дисциплины.

4. «Цикада цитат» - в этом разделе собираются высказывания великих людей об изучаемой науке. Важно не торопиться включать сюда только понравившиеся высказывания; может быть, те изречения, с которыми пока трудно согласиться, тоже помогут обосновать собственную точку зрения.

5. «Голоса» - в этот раздел помещаются вырезки или ксерокопии статей из журналов, газет и книг по проблемам изучаемой учебной дисциплины.

6. «Полезные советы» - в этом разделе собираются полезные советы, которые могут пригодиться в будущем. Материал целесообразно разносить по двум отделам: «Всегда» и «Никогда».

7. «Вредные советы» - в этот раздел, носящий юмористический характер, вкладываются вредные советы (придуманные или собранные) для себя, одноклассников, учителей, родителей. «Недавно ученые открыли, что на свете бывают непослушные дети, которые все делают наоборот. Им дают полезный совет: «Умывайтесь по утрам», - они берут и не умываются. Им говорят: «Здоровайтесь друг с другом», - они тут же начинают не здороваться. Ученые придумали, что таким детям нужно давать не полезные, а вредные советы. Они все сделают наоборот, и получится как раз правильно» (Г.Остер).

8. «Графический организатор» - сюда помещаются планы, алгоритмы и модели выполнения заданий, написания различных творческих работ.

9. «Библиография» - в этом разделе собирается собственная библиография прочитанных изданий по изучаемой дисциплине с краткой аннотацией каждого издания.

10. «Справочник» - в этом разделе можно собирать необходимые телефоны, адреса и даты.

Сундук регалий.

Еще одной моделью оценки личностных достижений и образовательных результатов учащихся можно назвать методику "Сундук регалий". "Сундук" составляют сами учащиеся, помещая туда все свои достижения, отмеченные какими - либо документами или иным способом за предшествующие годы обучения. Что может наполнять сундук:

- документы об образовании, свидетельства об окончании курсов, о прослушанных курсах;
- характеристики, данные педагогами;
- моя уникальность;
- членские удостоверения учреждений и организаций;
- рекомендации, благодарственные письма, грамоты, дипломы;
- перечисление заслуг (например, диаграмма успеваемости);
- образцы заслуг (например, печатные работы, рефераты, модели и т.д.);
- личные замечания и другие оценки;
- спортивные свидетельства.
- список открыт, и каждый может его дополнить по своему усмотрению.

Анализ подобных материалов позволяет учителям увидеть сферу интересов учеников, их возможность оценить свои умения и навыки, убеждает в необходимости определенного учета и анализа достижений каждого ученика.

Образец примерного оформления титульного листа

Название ОО



ПОРТФОЛИО

ОБУЧАЮЩЕГОСЯ
...класса

ИВАНОВА
ИВАНА ИВАНОВИЧА

Приложение № 2

Внеклассное мероприятие «Калейдоскоп профессий»

Цель: ознакомить учащихся с разнообразным миром профессий.

Задачи:

- Выявить у учащихся уже имеющиеся знания о разнообразных профессиях.
- Расширить знания, кругозор, словарный запас учащихся.
- Формировать познавательный интерес к людям труда и их профессиям.

Ведущий.

Здравствуйте, дорогие друзья! Сегодня мы с вами поговорим о различных профессиях. Что же обозначает слово “профессия”? (*Ответы детей*). Если мы обратимся к словарю русского языка, то прочтём, что **профессия** – это род трудовой деятельности, занятий, требующий определённой подготовки и являющийся обычно источником существования. А какие профессии вы знаете? (*Ответы детей. Как правило, ребята называют и профессии и должности*). Очень хорошо, но в ваши ответы закралась одна ошибка. Вы в своих ответах перемешали профессии и должности. Что же такое должность? Опять обратимся к словарю.

Должность – служебное положение, место в каком-либо учреждении, и связанные с ним служебные обязанности. Теперь вы сможете отличить эти понятия. Например, в нашей школе работают учителя. Это профессия. Но в школе есть и директор, и завуч – это должности, которые они занимают, оставаясь по профессии так же учителями.

Конкурс 1. «Профессия или должность?»

Для участия в конкурсе приглашаются два учащихся. На листочках бумаги напечатаны различные профессии и должности. Каждому игроку даётся одинаковый набор листочков с надписями. Необходимо как можно быстрее разложить их по двум столбикам: “профессия” и “должность”. Можно прикреплять на магнитную доску. Предлагаются примерно такие варианты: врач, педагог, директор, строитель, завуч, повар, заведующая, продавец, бригадир, металлург и т. д. (*Победитель получает жетон*).

С этим конкурсом вы справились.

А теперь обратите внимание

На следующее состязание...

Разберёмся мы в загадке,

Всё окажется в порядке.

Конкурс 2. «Кто перед тобой?»

Для участия в конкурсе приглашаются два учащихся. По спецодежде и форме мы можем определить, кто кем и где работает. Назовите профессии людей, изображённых на картинках (моряк, лётчик, врач, космонавт, милиционер, пожарный, бульдозерист, тракторист). А теперь вам предстоит представителю каждой профессии подобрать соответствующий транспорт. Ребятам предлагаются картинки с изображением корабля, самолёта, скорой помощи, космического корабля, милицейской машины, пожарной машины, бульдозера, трактора). Побеждает тот, кто быстрее выполнит задание. (Победитель получает жетон).

Игра со зрителями.

Загадки (за правильный ответ – жетон):

1. Топором, рубанком

Выстругал он планки,

Сделал подоконники

Без сучка – задоринки. (*Плотник*).

2. Ставят ловких две руки

Каблуки на башмаки.

И набойки на каблук –

Тоже дело этих рук. (*Сапожник*).

3. Кладёт кирпич за кирпичом,

Растёт этаж за этажом,

И с каждым часом, с каждым днём,

Всё выше, выше новый дом. (*Каменщик*).

4. На работе день-деньской

Управляет он рукой.

Поднимает та рука

Сто пудов под облака. (*Крановщик*).

5. Кто по рельсам – по путям

Поезда приводит к нам? (*Машинист*).

6. Любит он цветы сажать,

Их растить и поливать. (*Цветовод*).

Конкурс 3. «Кто потерял эту вещь?» Для участия в конкурсе приглашаются двое учащихся. На столе разложены различные вещи и инструменты. Участникам предлагается по очереди брать по одному предмету и называть профессию человека, которому на его взгляд она принадлежит, объяснить, почему он так считает. Побеждает тот, кто последним назовёт профессию. На стол можно положить электрическую лампочку (электрик), ручку с красной пастой (учитель), поварешку (повар), расчёску (парикмахер), катушку ниток с иглой (швея, портной) и др. (Победитель получает жетон).

Конкурс 4. «Художественный салон». Пяти ребятам предлагается взять конверты с вложенными в них названиями профессий. Необходимо прочитать задание и на листке бумаги нарисовать предмет, характеризующий ту или иную профессию. Если зрители сразу отгадывают, то “художник” получает жетон. Можно предложить профессии: художник, певец или музыкант, фотограф, кондитер, программист, врач, водитель, продавец, парикмахер, пчеловод и др.

Игра со зрителями. «А мне нравится...». В то время, когда участники конкурса рисуют, зрителям предлагается поиграть. Они становятся в круг. Первый ребёнок говорит: “А мне нравится профессия учителя”, следующий ребёнок говорит то же, что и первый, и добавляет другую профессию, например: “А мне нравится профессия учителя и врача”, третий опять прибавляет, например, “А мне нравится профессия учителя, врача и психолога” и т.д. Список профессий разрастается, и становится всё труднее и труднее повторить его. Ошибка в повторе или добавлении профессии означает, что

игрок выбыл. Побеждает тот игрок, кто останется в игре последним. Ему выдаётся жетон.

Конкурс 5. «Специалисты». Для участия в конкурсе приглашаются трое ребят. Каждый выбирает какую-нибудь профессию, которая ему нравится. Можно эти профессии записать на доске, чтобы зрители видели названия. Игрокам предлагается по очереди называть по одному предмету, принадлежащему представителю именно его профессии. Выбывает из игры тот, кто затруднится назвать предмет. *(Победитель получает жетон).*

Видеоролик о наименее известных профессиях.

Конкурс 6. «Храбрый портняжка». Приглашаются два мальчика. Необходимо как можно быстрее вдеть нитку в иголку. *(Победитель получает жетон).*

Конкурс 7. «Юные конструкторы». Приглашаются две девочки. Необходимо как можно быстрее сделать самолётик из бумаги. Жетон получает тот, кто быстрее его сделает. Можно провести испытания самолётов (испытатели) и дать жетон тому, чей самолёт полетит дальше.

Конкурс 8. «Актёры». Приглашаются желающие из зала и показывают пантомиму. Необходимо название показываемой профессии сказать тихонько педагогу, и так её изобразить, чтобы зрители отгадали. Если зрители сразу отгадали задуманную профессию, то “актёр” получает жетон.

Конкурс 9. «Знаток сельских профессий». Этот конкурс довольно сложен для городских жителей. Но всё-таки попытаемся вспомнить, какие профессии могут быть у жителей сельской местности. Для участия в конкурсе приглашаются все желающие. Ребят просят рассмотреть иллюстрации, на которых изображены: доярка, свиновод, птичница, зверовод, пастух, тракторист, ветеринар, агроном и др. Если нет иллюстраций, то можно рассказать о деятельности представителя той или иной профессии, а ребёнок должен будет её назвать. Например: “Женщина или мужчина, ухаживающие и выращивающие кур, уток, гусей и др.”, “Женщина или мужчина, которые лечат животных” и т.д. *(Победитель получает жетон).*

Конкурс 10. «Кто здесь работает?». Приглашаются двое учащихся. На доске вывешивается иллюстрация завода или детского сада (любого другого учреждения). Участникам предлагается назвать как можно больше профессий людей, работающих на этом предприятии. Побеждает и получает жетон тот, кто больше назовёт профессий.

Ведущий.

Вот и завершилась наша игровая программа «Калейдоскоп профессий». Многие из вас показали сегодня хорошие знания различных профессий. А сейчас подведём итоги нашей игры. Победители получают медали “Знаток профессий” 1, 2 и 3 степени, а участники – поощрительные призы.

Практическая работа «Составление личного профессионального плана».



АНКЕТА

Дорогой друг!

Для того чтобы помочь тебе в решении вопроса о выборе профессии, мы хотели бы лучше узнать тебя.

Заполни, пожалуйста, анкету, которая поможет нам вместе найти наиболее подходящую для тебя сферу профессиональной деятельности.

Мы рассчитываем на твою искренность

1. Ф.И.О. _____
 Год рождения _____ Школа _____ Класс _____
 Домашний адрес, телефон _____

2. Состав семьи:
 отец _____ образование, кем и где работает _____
 мать: _____ образование, кем и где работает _____
 брат, сестра, их возраст и занятия _____

3. Оцените свои учебные достижения и интересы: А – выше средних, В – средние, С – ниже средних; обведите нужную букву кружком

Предмет	Способности	Интересы
1. Алгебра	А В С	А В С
2. Геометрия	А В С	А В С
3. Физика	А В С	А В С
4. Химия	А В С	А В С
5. Биология	А В С	А В С
6. История	А В С	А В С
7. Литература	А В С	А В С
8. Иностранный язык	А В С	А В С
9. География	А В С	А В С
10. Информатика	А В С	А В С

4. Твои любимые предметы _____
 Твои нелюбимые предметы _____
 5. В какой работе класса (школы) ты принимал (принимаешь) участие? _____
 6. Чем ты занимаешься в свободное от учёбы время? _____
 7. В какой секции, кружке ты занимался или занимаешься? _____
 8. Состояние твоего здоровья (есть ли хронические заболевания) _____
 9. Какая работа тебе больше нравится (подчеркнуть):
 работа со взрослыми или сверстниками; работа с детьми; работа в коллективе; работа в одиночку; сидячая работа; спокойная работа; подвижная работа; малоответственная рабо-

та; работа, не требующая физической силы; популярная работа; работа, не требующая применения физической силы; та, где возможен профессиональный рост, хороший заработок; романтическая профессия; что-то ещё _____

10. Какая работа не нравится? _____
11. Какие профессии тебя привлекают? _____
12. Выбрал (а) ли ты свою будущую профессию? Да, нет, какую _____
13. Какую профессию тебе советуют выбрать:
родители: _____
учителя: _____
друзья: _____
14. Проранжируйте от 1 до 10 значимость (важность) каждого из данных факторов при выборе будущей профессии: 1 – не важен, 10 – имеет наибольшее значение.
Престиж (), зарплата (), перспективность (), возможность заниматься любимым делом (), возможность продолжить семейные традиции ().
15. К какой, по твоему мнению, области деятельности и знаний у тебя есть способности _____

16. Есть ли у тебя какие-нибудь профессиональные умения / навыки. Если есть, то какие? _____
17. Сколько классов общеобразовательной школы ты будешь заканчивать?
9 11 ещё не решил(а)
18. В каком городе ты желаешь продолжить обучение? _____
19. Имеете ли вы возможность получить платное образование? _____
20. Что ты собираешься делать по окончании школы:
а) учиться в училище, техникуме, колледже, институте (нужное подчеркнуть);
б) совмещать работу с учёбой;
в) получить ступенчатое образование: училище – техникум, колледж; училище – техникум, колледж – институт; училище – институт; техникум, колледж – институт (нужное подчеркнуть);
г) работать (где?) _____
д) не определился
21. Цель прихода на консультацию _____
22. Какая информация и помощь психолога тебе нужна для принятия решения о выборе профессии?
23. Оценка консультации
Я считаю, что данная консультация:
а) превзошла мои ожидания; б) оправдала мои ожидания; в) разочаровала меня.

РЕЗУЛЬТАТЫ ОБСЛЕДОВАНИЯ И КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ

КОНСУЛЬТАЦИЯ №1

Дата проведения

Применяемые методики, материалы	Результат

КОНСУЛЬТАЦИЯ №2

Дата проведения

Применяемые методики, материалы	Результат

Личностные особенности консультируемого: _____
Заключение профконсультанта (информированность о мире профессий, сформированность профплана) _____

Рекомендация профконсультанта:

Выбор осуществлён

Область деятельности, профессия _____

Учебное заведение _____

Запасной вариант _____

Перспектива роста _____

Выбор не осуществлён _____

Задание _____

Примечание _____

Стратегия выбора профессии

<p>ЧЕГО ДЕЛАТЬ НЕ СТОИТ:</p> <ul style="list-style-type: none"> • не относиться к выбору профессии как к неизменному; • не ставь престижность профессии выше своих интересов и способностей; • не выбирай профессию за компанию с друзьями; • не увлекайся внешней стороной профессии; • не отождествляй школьный предмет с профессией; • не переноси свое отношение к человеку, представителю какой-либо профессии, на саму профессию. 	<p>ШЕСТЬ ШАГОВ К УСПЕШНОМУ ВЫБОРУ ПРОФЕССИИ.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Составь список подходящих профессий. 2. Определи основные мотивы выбора (запиши по мере убывания важности). 3. Построй формулу профессии: <ul style="list-style-type: none"> - цели труда; - предмет труда; - средства труда; - условия и организация труда. 4. Оцени своё соответствие требованиям подходящей профессии (личностные качества, состояние здоровья, профессиональные склонности). 5. Проанализируй результаты (какая из профессий в списке больше других подходит именно тебе по всем пунктам). 6. Определи основные практические шаги к успеху: <ul style="list-style-type: none"> - выбор учебного заведения; - программа по самообразованию и саморазвитию; - приобретение практического опыта работы по данной профессии. 	<p>ТВОИ РЕАЛЬНЫЕ ШАГИ К УСПЕХУ УЖЕ СЕГОДНЯ</p> <ul style="list-style-type: none"> • обратись к психологу-консультанту за советом; • обратись за помощью к учителям, родителям; • самостоятельно сходи в учебное заведение на «День открытых дверей»; • обратись за консультацией к врачу, чтобы узнать, подходишь ли ты к данной профессии по состоянию здоровья; • самостоятельно почитай об интересующей тебя профессии; • постарайся повысить успеваемость по тем предметам, по которым придется сдавать экзамены в выбранное учебное заведение.
--	---	--

Методика «Кто Я?» (модификация методики М. Куна)

Цель: выявление сформированности Я - концепции и самооотношения.

Оцениваемые универсальные учебные действия: действия, направленные на определение своей позиции в отношении социальной роли ученика и школьной действительности; действия, устанавливающие смысл учения.

Возраст: 9—10 лет.

Метод оценивания: фронтальный письменный опрос.

Описание задания: каждому учащемуся предлагается написать как можно больше ответов на вопрос «Кто Я?».

Критерии оценивания:

1. Дифференцированность — количество категорий (социальные роли, умения, знания, навыки; интересы, предпочтения; личностные свойства, оценочные суждения).

2. Обобщенность — степень обобщенности суждений-характеристик «Я».

3. Самоотношение — соотношение положительных и отрицательных оценочных суждений.

Уровни оценивания:

• Дифференцированность

1. 1—2 определения, относящиеся к 1-й, 2-й категориям.

2. 3—5 определений, преимущественно относящихся ко 2-й, 3-й категориям (социальные роли, интересы, предпочтения).

3. От 6 определений и более, включая более 4 категорий, в том числе характеристику личностных свойств.

• Обобщенность

1. Учащиеся называют конкретные действия (я учусь в школе), свои интересы.

2. Совмещение категорий 1-й и 3-й.

3. Учащиеся указывают свою социальную роль (я ученик), обобщенные

личностные качества (сильный, смелый).

- Самоотношение

1. Преобладание отрицательных оценочных суждений о себе или одинаковое количество отрицательных и положительных суждений (низкое самопринятие или отвержение).

2. Незначительное преобладание положительных суждений или преобладание нейтральных суждений (амбивалентное или недостаточно позитивное самоотношение).

3. Преобладание положительных суждений (положительное самопринятие).

Опросник профессиональной готовности (ОПГ)

В основу данного опросника положен принцип самооценки учащимися одновременно своих возможностей в реализации определенных задаваемых опросником умений (учебных творческих, трудовых, социальных и т.д.), своего реального, пережитого и сформированного в личном опыте эмоционального отношения, возникающего всякий раз при выполнении описанных в опроснике видов деятельности и своего предпочтения или нежелания иметь оцениваемые виды деятельности в своей будущей профессии.

ОПГ дает возможность профконсультанту получать в достаточной степени достоверную информацию о наличии, взаимном сочетании, успешности реализации и эмоциональном подкреплении у подростков профессионально ориентированных умений и навыков, что позволяет ему на основе этих данных судить о степени готовности оптанта к успешному функционированию (учебе, работе) в определенной профессиональной сфере.

Основные принципы, положенные в основу ОПГ

Виды деятельности, занятия, ситуации, представленные в опроснике учащемуся для оценки, должны быть близки и понятны ему, т.е. должны быть обязательно представлены в его прошлом опыте. Оценивая свои возможности, свое отношение и профессиональное положение, оптанта лишь фиксирует свойственный ему способ поведения, свои осознанные и не раз оцененные (им самим, родителями, учителями, товарищами) успехи и неудачи в реализации определенной деятельности, свое эмоциональное переживание, которым, как правило, сопровождалось выполнение этой деятельности. В этом случае профконсультанту легко определить и обоснованность или необоснованность его профессиональных предпочтений.

Все описанные в опроснике виды деятельности, занятия и ситуации по требованиям, которые они предъявляют человеку, по условиям, средствам или предмету труда должны соотноситься с наиболее типичными представителями профессии пяти профессиональных сфер:

- Ч-З (Человек – знак)
- Ч-Т (Человек – техника)
- Ч-П (Человек – природа)
- Ч-Х.О. (Человек – художественный образ)
- Ч-Ч (Человек – человек)

Инструкция испытуемому.

Внимательно прочитайте каждое высказывание. На него Вы должны дать 3 ответа и оценить их в баллах (от 0 до 2):

1. Насколько хорошо Вы умеете делать то, что написано в вопросе:
 - делаю, как правило, хорошо - 2 балла
 - делаю средне - 1 балл
 - делаю плохо, совсем не умею - 0 баллов
2. Какие ощущения возникали у Вас, когда Вы это делали:
 - положительные (приятно, интересно, легко) – 2 балла
 - нейтральные (все равно) – 1 балл
 - отрицательные (неприятно, неинтересно, трудно) – 0 баллов
3. Хотели бы Вы, чтобы описанное в вопросе действие было включено в Вашу будущую работу:
 - да – 2 балла
 - все равно – 1 балл
 - нет – 0 баллов

Свои оценки в баллах Вы заносите в таблицу ответов (номер клетки в таблице соответствует номеру вопроса). В каждую клетку таблицы ответов Вы должны поставить баллы, соответствующие Вашим ответом на все 3 вопроса. В каждом вопросе Вы оцениваете сначала Ваше «умение», затем «отношение»

и затем «желание». В этой же последовательности Вы и проставляете оценочные баллы в клетку таблицы.

Если Вы никогда не делали того, что написано в вопросе, то вместо баллов поставьте в клетку прочерк в первых двух вопросах и попробуйте ответить только на третий вопрос.

Читая вопрос, обязательно обращайтесь внимание на слова «часто», «легко», «систематически» и т.д. Ваш ответ должен учитывать смысл этих слов.

Если из перечисленных в вопросе нескольких действий Вы умеете делать что-то одно, то именно его Вы и оцениваете тремя оценками.

Работайте внимательно, не спешите!

Порядок работы с опросником

Предлагается внимательно прочитать инструкцию по работе с опросником. И в случае индивидуальной консультации рассказать профконсультанту как он собирается с ним работать. При проведении групповой консультации профконсультант сам подробно рассказывает оптантам порядок заполнения опросника, обращая их внимание на следующее:

- 1) отвечать «хорошо умею делать», т.е. ставить 2 балла можно только в том случае, если он это делал не один раз, а много раз, и у него, как правило, это хорошо получалось.
- 2) Ставить «0» баллов в «умениях» надо и года школьник что-то делает плохо, и когда он не умеет это делать (т.е. пробовал, но не получалось);
- 3) Если школьник никогда не пробовал делать то, что написано в вопросе, то он вместо баллов в нужную клетку таблицы ответов ставит прочерк при оценке умений и своего отношения и, если сможет, то отвечает только на 3 вопрос о своем профессиональном предпочтении; если не сможет, то вместо 3-й оценки он так же ставит прочерк.

Фиксация результатов

В процессе работы с опросником оптант заполняет специальную таблицу ответов, которая содержит 4 столбцов. Номера и буквенные обозначения в клетках листа ответов соответствуют номерам и обозначениям вопросов.

Обработка результатов

Верхние клетки пяти столбцов обозначить в соответствии с типами профессий слева направо:

1. Ч-З 2. Ч-Т 3. Ч-П 4. Ч-Х.О. 5. Ч-Ч

В каждой клетке таблицы оптант ставит 3 оценки в баллах:

1. Оценка своих умений
2. Оценка своего эмоционального отношения
3. Оценка своего профессионального пожелания, предпочтения.

Приступая к обработке результатов, профконсультант сначала находит в таблице ответов те номера вопросов (клетки), на которые оптант при оценке умений дал 0 баллов или поставил прочерк. При подобной оценке умений следующие две оценки на этот же вопрос при подсчете общих сумм баллов по этим шкалам не учитываются (условно их можно в таблице вычеркнуть). Их профконсультант учитывает только при качественном анализе каждой сферы.

Профконсультант подсчитывает общую сумму баллов в каждой профессиональной сфере, которую набрали отдельно «умения», отдельно «отношения» и отдельно «профессиональные предпочтения». В результате этого подсчета профконсультант имеет наглядную картину соотношений оценок по 3 шкалам: умений оптанта, его эмоционального отношения и профессиональных пожеланий (предпочтений) как в каждой профессиональной сфере, так и по каждому конкретному вопросу (виду деятельности).

Оценка результатов

Сравнение и выбор предпочтительной для данного учащегося профессиональной сферы или нескольких сфер профконсультант делает на основе сопоставления, во-первых, сумм баллов, набранных разными профессиональными сферами отдельно по шкале «профпредпочтение». Обращается внимание на ту или те профессиональные сферы, в которых эти суммы наибольшие. Затем сравниваются в каждой сфере. Суммы баллов, набранные по данным трем шкалам между собой. Положительно оценивается такое сочетание, в котором оценки по 2 и 3 шкалам сочетаются количественно с реальными умениями оптанта, т.е. с 1 оценкой. Например, соотношение трех оценок типа *10-12-11* благоприятнее, чем соотношение *3-18-12*. Предпочтение оптанта в первом примере более обоснованно наличием у него соответствующих умений.

Обязательно анализируются во всех сферах вопросы, на которые оптанта дал наибольшую оценку в баллах, а также вопросы, в которых две наивысшие оценки сочетаются со средней. Это необходимо, во-первых, для того, чтобы сузить всю профессиональную сферу до некоторых специальностей этой сферы. Например, работа в области Ч-З может осуществляться с буквами, словами, текстами (филолог, историк, редактор), со знаками и текстами на иностранном языке (технический переводчик, гид-переводчик), с математическими знаками (программист, математик, экономист). Во-вторых, для того, чтобы «выйти за пределы одной сферы на профессии, занимающие промежуточное положение между разными сферами. Например, учитель математики (Ч-Ч и Ч-З), модельер (Ч-Х.О. и Ч-Т.) и т.д.

Выводы

По результатам ответов испытуемого делается вывод о том, к какой сфере профессиональной деятельности он склонен.

Характер работы с опросником и форма фиксации результатов предоставляют профконсультанту возможность количественно оценить в сравнительном плане соотношение умений, эмоциональных отношений и профессиональных предпочтений оптантов как внутри каждой

профессиональной сферы, так и между сферами. Это дает возможность дифференцировать полученные результаты, даже если количественно (по общей сумме баллов) они совпадают в нескольких профессиональных сферах.

Все выводы и гипотезы, сделанные профконсультантом в результате использования ОПГ, должны быть соотнесены со сведениями, полученными с помощью других методических средств, используемых в практике индивидуальной профконсультации.

ТЕКСТ ОПГ

Умею, могу (часто, легко, систематически, нравится, хочу).

- 1 . Анализировать содержание научных, учебных, художественных текстов, выделять главное, делать обобщения, выводы.
2. Ремонтировать механические и электротехнические устройства, используемые в быту (замок, кран, утюг, светильник, велосипед, мотоцикл).
3. В течение нескольких лет самостоятельно выращивать какие-либо растения, своевременно выполняя все работы, обеспечивающие их рост и развитие (полив, пересадку, удобрение и пр.).
4. Писать стихи, прозу, заметки, сочинения, оцениваемые многими в художественном плане достаточно высоко.
5. При общении с людьми одерживать внешнее проявление плохого настроения, раздражения; быть терпеливым и доброжелательным даже с не очень приятными людьми.
6. Из крупных текстов делать выписки, группировать их по определенному признаку, составлять конспекты.
7. Налаживать и чинить электронную аппаратуру, приемник, магнитофон, телевизор, аппаратуру для дискотек.
8. Собирать коллекции растений, изучать их различные виды.
9. Мастерить нарядные подарочные изделия из бумаги, дерева, материи, металла, растений и пр. (панно, украшения, сувениры, букеты).
10. Объяснять содержание учебного материала, способ решения сложной задачи и т.п. ясным, легко понятным каждому языком.

11. На иностранном языке отвечать на вопросы и задавать их, пересказывать тексты, участвовать в диалоге.
12. По четкому образцу (рецепту, схеме, выкройке, плану) подавать изделие - кулинарное, швейное, модель, деталь и пр.
13. Разбираться в особенностях развития и во внешних отличительных признаках многочисленных видов растений.
14. Создавать законченные произведения изобразительного искусства: живописи, графики, скульптуры.
15. Постоянно оказывать реальную помощь разным людям, нуждающимся в ней.
16. Работать с текстами на иностранном языке: переводить, анализировать, переписывать, править.
17. Составлять и собирать схемы различных приборов и устройств: разбираться в принципе их действий.
18. Отдавать много времени уходу и наблюдению за каким-либо животным: кормить, чистить, лечить, обучать.
19. Сочинять музыку, песни, имеющие успех у сверстников и взрослых.
20. Заниматься с детьми младшего возраста: играть, читать и пр.
21. Выполнять задания по математике, в которых требуется составить логическую цепочку действий, используя при этом различные формулы, законы, теоремы.
22. Из типовых деталей, предназначенных для изготовления (сборки, пошива и т.п.) определенных моделей или изделий, создавать новые, придуманные самостоятельно.
23. Специально наблюдать за жизнью животных в природе, изучать их повадки, характерные формы поведения.
24. Перед многими зрителями разыгрывать роли в спектаклях, декламировать стихи, прозу.

25. Быстро и правильно распознать сущность малознакомого человека, т.е. понимать причины его поступков, видеть "истинное лицо", часто скрытое за внешним поведением.
26. Выполнять количественные расчеты, подсчеты данных (по формулам и без них), выводить на основе этого определенные следствия, устанавливать закономерности.
27. Выполнять задания (по геометрии, черчению и др.), в которых требуется мысленно представить расположение предметов или их элементов в пространстве.
28. Разбираться в породах и видах домашних и диких животных, насекомых, рыб; их характерных внешних признаках и повадках.
29. Выступать с исполнением музыкальных произведений (пьес, песен), танцевальных номеров.
30. Оказывать активное влияние на разных людей: убеждать их поступать так, а не иначе, мирить, воспитывать, увлекать своими интересами.
31. Работать с информацией, представленной в виде условных знаков, символов; составлять и читать карты, схемы, чертежи, графики.
32. Находить более рациональный (простой, короткий) способ решения задачи: логической, технической, конструкторской, и т.п.
33. Изучать строение "живой ткани" и мир микроорганизмов с помощью микроскопа и других аналогичных устройств.
34. Придумывать и создавать новые оригинальные модели одежды, причесок, украшений, детали интерьера помещений, кулинарные блюда.
35. Организовывать коллективные вечера, походы и другие мероприятия.
36. Запоминать правила, законы, теоремы, условные обозначения, формулы.
37. Решать задачи по химии, разбираться в химических процессах.
38. При уходе за животными или растениями переносить ручной физический труд, соприкосновение с землей и отходами жизнедеятельности животных, специфический запах животных и др.

39. Рецензировать, оценивать, (устно или письменно) работу художников, писателей, режиссеров, драматургов и других специалистов творческих профессий.
40. Руководить работой других людей: давать им задания, добиваться их выполнения.
41. Проверять правильность и логичность написанного текста, вычислений, исправлять ошибки.
42. Разбираться в физических процессах и закономерностях, решать задачи по физике.
43. Пополнять свои знания по различным разделам биологии с помощью специальной научной литературы, лекций, докладов.
44. Быстрее и чаще других замечать в обычном необычное, удивительное.
45. Для выполнения работы вступать в контакты с незнакомыми или малознакомыми людьми.
46. Тщательно выполнять "бумажную работу" : писать, чертить, вычислять, проверять и т.п.
47. Работать на ЭВМ, решать какие либо задачи с помощью дисплея.
48. Длительное время проводить практические исследования, направленные на изучение животного или растительного мира.
49. Настойчиво и терпеливо "отделывать", обтачивать, переделывать и т.п., добиваясь совершенства в создаваемом или исполняемом произведении, продукте.
50. Делать устные сообщения, доклады для многих слушателей (говорить без "бумажки").

**Опросник для самооценки индивидуальных особенностей
цикла сон-бодрствование.**

ФИО _____ возраст _____ пол _____

Состав семьи тестируемого (по месту проживания тестируемого): муж, жена, отец, мать, дочь, сын, бабушка, дедушка, отчим, мачеха, брат, сестра, сводный брат, сводная сестра. *Нужное подчеркнуть.*

Инструкция к тесту.

Анкета включает высказывания о режиме сна и бодрствования, который вы имеете если работаете или учитесь только в дневные часы. Если Вы согласны с высказыванием, то подчеркните ответ "Да", если не согласны – подчеркните ответ "Нет".

Список тестовых предложений.

1. Если несколько дней подряд я встаю рано, то затем мне нужно отоспаться. Да (нужно) Нет (не нужно).
2. Мне редко хочется спать поздним вечером. Да (редко) Нет (не редко).
3. Временами из-за беспокойства у меня бывает бессонница. Да (бывает) Нет (не бывает).
4. Я всегда знаю, что утром проснусь вовремя. Да (всегда) Нет (не всегда).
5. Я легко сдвигаю время сна и бодрствования как на более ранние, так и на более поздние часы. Да (легко) Нет (не легко).
6. Бывает, я пробуждаюсь рано утром и не могу снова уснуть. Да (бывает) Нет (не бывает).
7. Как правило, по утрам я просыпаюсь быстро и без труда. Да (без труда) Нет (с трудом).
8. Временами мне легко работается в начале ночи. Да (легко) Нет (не легко).
9. Если я прилягу днём, то, пожалуй, смогу быстро уснуть. Да (смогу) Нет (не смогу).

10. Бывает, прежде чем уснуть окончательно, я несколько раз пробуждаюсь. Да (бывает) Нет (не бывает)
11. Я люблю по утрам вставать очень рано. Да (люблю) Нет (не люблю)
12. Временами по вечерам мне трудно заставить себя заниматься своими делами. Да (трудно) Нет (не трудно).
13. Если я хочу спать, кофе (или крепкий чай) бесполезен - я быстро усну. Да (быстро) Нет (не быстро).
14. Бывало так, что утром меня долго не могли добудиться. Да (бывало) Нет (не бывало).
15. У меня легко портится настроение, если мне не удалось выспаться. Да (легко) Нет (не легко).
16. Если я просыпаюсь в период сна, мне легко снова уснуть. Да (легко) Нет (не легко).
17. Очень часто по утрам мне не хочется просыпаться. Да (очень часто) Нет (не очень).
18. Мне тяжело вечерами работать допоздна. Да (тяжело) Нет (не тяжело).
19. Я очень редко дремлю после обеда, пусть даже условия для этого подходящие. Да (очень редко) Нет (не очень).
20. Обычно ночью я сплю "как убитый". Да (обычно) Нет (редко).
21. Недоспав в одну ночь я очень легко смогу спать дольше обычного в следующую. Да (смогу) Нет (не смогу).
22. Обычно к вечеру я чувствую себя бодрее, чем днем. Да (обычно) Нет (редко).
23. Бывает, я легко засыпаю после волнений и переживаний. Да (бывает) Нет (не бывает).
24. Утром я легко пробуждаюсь от разных звуков. Да (легко) Нет (не легко).
25. Я с трудом изменяю свой обычный режим сна и бодрствования. Да (с трудом) Нет (без труда).
26. Если меня разбудили среди ночи, я могу очень быстро вновь уснуть. Да (очень быстро) Нет (не очень).

27. Я очень редко просыпаюсь с неприятной мыслью, что уже пора вставать.
Да (очень редко) Нет (не очень).
28. Если работа интересная, я легко соглашусь работать ночью, а днём отдыхать. Да (легко) Нет (не легко)
29. Бывает, сон в дневное время вызывает у меня головную боль. Да (бывает)
Нет (не бывает).
30. Я быстро засыпаю, если ложусь спать в привычное для меня время. Да (быстро) Нет (не быстро).
31. Если в будни я просыпаюсь рано, то и в выходные дни я просыпаюсь рано.
Да (рано) Нет (не рано).
32. Часто к вечеру я чувствую упадок сил. Да (часто) Нет (не часто).
33. Стоит мне чуть-чуть поволноваться вечером, и я не в силах спокойно уснуть. Да (не в силах) Нет (в силах).
34. Мне трудно самому просыпаться в какое-то заранее назначенное время. Да (трудно) Нет (не трудно).
35. Если я недосыпаю, это слабо влияет на моё самочувствие. Да (слабо) Нет (не слабо).
36. Если я просыпаюсь под утро, мне трудно снова уснуть. Да (трудно) Нет (не трудно).
37. Я встаю неохотно и вяло, даже если ночью много сплю. Да (вяло) Нет (не вяло).
38. Мне всегда тяжело работать глубокой ночью. Да (всегда) Нет (не всегда).
39. Недостаток ночного сна я вполне могу восполнить послеобеденным сном.
Да (вполне) Нет (не вполне).
40. В начале ночи я легко пробуждаюсь от шума. Да (легко) Нет (не легко).
41. Я довольно быстро могу изменять время ежедневного отхода ко сну и подъёма. Да (быстро) Нет (не быстро).
42. Обычно перед сном моя активность и работоспособность ещё весьма высока. Да (обычно) Нет (редко).
43. Если это возможно, я охотно сплю днём. Да (охотно) Нет (не охотно).

44. Я плохо переношу изменения в ежедневном распорядке отдыха и работы.
Да (плохо) Нет (не плохо).
45. Мне легче закончить работу рано утром, чем делать её допоздна. Да (легче)
Нет (не легче).
46. Для меня сон в дневные часы – очень плохая замена ночного сна. Да (очень
плохая) Нет (не очень).
47. Если мне удастся поспать хотя бы полночи, я весь день чувствую себя
бодро. Да (весь день) Нет (не весь).
48. Часто вечером у меня настроение лучше, чем утром. Да (часто) Нет (не
часто).
49. Днём я могу заснуть почти так же быстро, как ночью. Да (так же) Нет
(медленнее).
50. Если я нарушу свой режим сна – бодрствования, то потом весь день буду
"клевать носом". Да (весь день) Нет (не весь).
51. Иногда вечером я соображаю несколько медленнее, чем утром. Да (иногда)
Нет (никогда).
52. Мне очень плохо спится днём, если, конечно, я высыпаюсь ночью. Да
(очень плохо) Нет (не очень).

Методика экспресс-диагностики свойств нервной системы по психомоторным показателям Е.П.Ильина (Теппинг-тест)

Тест отслеживает временные изменения максимального темпа движений кистью. Определение основных свойств нервной системы имеет большое значение в теоретических и прикладных исследованиях. Многие из лабораторных методов диагностики основных свойств нервной системы требуют специальных условий проведения и аппаратуры. Они трудоемки. Этим недостатком лишены экспресс-методики, в частности, теппинг-тест (или как ее иногда называют «Дятел»).

Скоростные показатели человека (качество быстроты) в физиологии принято понимать как проявление способности совершать различного рода действия в максимально быстром темпе. По своей природе качество быстроты — сложное и неоднородное [В. С.Горожанин, 1971]. Установлено, что быстрота не есть единое двигательное качество человека, а представляет собой комплекс целого ряда факторов. Анализ ряда показателей, характеризующих быстроту в заданиях различного рода, показал (М.А.Годик, 1966), что можно выделить 4 элементарные формы проявления быстроты:

- время двигательных реакций,
- способность к максимально быстрому началу движения,
- способность к максимально быстрому выполнению одиночного движения,
- способность выполнять движения с максимальной частотой.

Полагали, что различные проявления быстроты не имеют между собой достоверных связей. Однако экспериментально эти связи были обнаружены, в частности, положительная корреляция между максимальной частотой движений и быстротой реагирования на стимулы значительной интенсивности.

Одним из интегральных показателей быстроты может быть Максимальная частота движений. Согласно учению А.А.Ухтомского,

количество движений, которые живая система может осуществить в единицу времени, служит характеристикой ее лабильности. Способность человека совершать быстрые движения определяется многими факторами: весом и амплитудой перемещаемого звена, плоскостью, в которой производится движение, возрастом и полом и подвижностью нервных процессов и взаимными влияниями нервных центров. По мнению И.Ильина [1975], скорость выполнения движений определяется, главным образом, центральными нервными процессами.

Непосредственное участие в формировании ритмических движений принимает теменная область коры больших полушарий. А.А.Ухтомский полагал, что повышение максимальной Чистоты движений является результатом усвоения ритма функциональной системой и отражает повышением лабильности нервных центров и исполнительных органов. Экспериментально показано, что каждой группе мышц присущ свой собственный максимальный темп движений. Частота движений справа обычно выше, чем слева, и она повышается в результате тренировки. Наибольший интерес представляет изучение максимального темпа движений пальцев кистей рук, поскольку с одной стороны, эти движения достаточно легко зарегистрировать, а с другой, именно рука является «орудием Труда», в том числе, интеллектуального.

Сравнительный анализ показал, что максимальная частота движений, совершаемых большим, указательным и средним пальцами кисти руки (4,5-5,4 Гц), выше, чем безымянным и мизинцем (4,3-4,8 Гц).

Максимальная частота движений, выполняемых кистью РУКИ, может измеряться различными способами: с помощью механических или электроимпульсных счетчиков, либо по скорости нажатия рукой на телеграфный ключ, нанесения ударов шупом по функциональной панели специального устройства и т.д. [Кирой, 2003]. Почему выбран 30-секундный отрезок, а не больший. Первоначально максимальный темп измерялся в течение 1-1,5 мин работы, но, убедившись, что самая важная для диагностики

информация получается в течение первых 20-25 с и что длительная работа приводит лишь к потере времени и сил испытуемых, время тестирования было ограничено 30 с. Ведь задача теста — выявить сдвиги в центральной нервной системе, а не в мышцах. Правда, можно возразить, что у «слабых» физическое утомление все равно возникает даже при 30-секундной работе (как, кстати, и у многих «сильных»). Однако с точки зрения механизмов развития между разными видами утомления наблюдаются существенные различия. При работе умеренной и большой интенсивности основные причины утомления связаны с вегетатикой, а при работе максимальной интенсивности (как в нашем тесте) — с развитием запредельного торможения в нервных центрах. Именно поэтому с помощью теппинг-теста определяется выносливость нервной системы и обязательным условием выполнения теста для определения силы нервной системы становится работа в максимальном темпе. Если это условие не выполняется, диагностика будет неправильной. Отсюда следует и другой вывод: по выносливости человека нельзя судить об имеющейся у него силе нервной системы. М. Н. Ильиной, например, показано, что при работе большой и средней интенсивности выносливость людей со слабой и сильной нервными системами бывает одинаковой, но это происходит благодаря разным психофизиологическим механизмам.

Обязательное условие диагностирования силы нервной системы с помощью теппинг-теста — максимальная мобилизованность обследуемого. Чтобы добиться этого, надо не только заинтересовать субъекта результатами обследования, но и стимулировать его по ходу работы словами («не сдавайся», «работай быстрее» и т. п.). Это способствует более четкому разделению испытуемых на «сильных» и «слабых». Важно также акцентировать внимание обследуемых на том, что начинать выполнение требуемых действий надо сразу в максимальном темпе, иначе может искусственно создаться выпуклый тип кривой. Методику «Теппинг-тест» трудно применять в случае с детьми младшего возраста (до 6-7 лет), поскольку у них максимальная частота движений

небольшая и различия между индивидуумами сглаживаются. Кроме того, они не могут долго заставлять себя работать в максимальном темпе. В настоящее время разработаны компьютерные методы диагностики силы нервной системы с помощью теппинг-теста, которые значительно упрощают и уточняют диагностику.

В недавнем прошлом для изучения силы нервной системы использовались и другие методики («внешний тормоз» и кожно-гальванический вариант методики «Угашение с подкреплением» — в лаборатории В. С. Мерлина, электроэнцефалографический вариант методики «Угашение с подкреплением» — в лаборатории В. Д. Небылицына). Однако в большинстве своем они сложны для массового использования, поэтому широкого распространения не получили ни у психологов, ни у физиологов. Описанные выше методики чаще всего применялись при обследовании спортсменов. В ряде работ установлено, что они коррелируют друг с другом. В частности, методика «Теппинг-тест» коррелирует на уровне 0,01 с методикой «Наклон кривой», с рефлексометрической методикой «Угашение с подкреплением». Однако наличие корреляций не означает, что все методики имеют одинаковую диагностическую ценность. Они неравноценны по времени, которое затрачивается на постановку диагноза. Самое короткое время работы испытуемого (30 с) по методике «Теппинг-тест», в других же методиках оно составляет 20-40 мин, а то и больше. Разная оказывается и напряженность работы, что отражается на степени жесткости критериев диагностики. Самая высокая она именно в методике «Теппинг-тест», поэтому по ее критериям «сильных» выявляется меньше, чем по другим методикам. Но зато при ее использовании отчетливее проявляются различия между «сильными» и «слабыми» по ряду характеристик деятельности и поведения. Исходя из теоретических построений, суммация возбуждения должна проявляться не только у лиц с сильной, но и со слабой нервной системой. Следовательно, кратковременное увеличение темпа в первые секунды работы должно отмечаться у всех — этот признак не может быть дифференцирующим

для деления на типологические группы по свойству силы нервной системы. Почему же тогда суммация не проявляется у лиц со средней и слабой нервной системой?

Чтобы получить ответ на эти вопросы, было проведено следующее исследование. При выполнении испытуемыми теппинг-теста их движения записывались на лентопротяжном устройстве, благодаря чему динамику изменения максимального темпа можно было отследить при любых временных отрезках. Было выявлено, что если брать отрезки, равные 1,5 с, то и у лиц со средней, и у половины людей со слабой нервной системой обнаруживается непродолжительное возрастание максимального темпа (3-4,5 с). Следовательно, и у них проявляется эффект суммации возбуждения, но он кратковременный и выражен слабо. А поскольку в методике выбраны 5-секундные отрезки, такое увеличение темпа нейтрализуется в первые 5 с снижением и поэтому не замечается.

Для расчета коэффициента функциональной асимметрии задание выполняется правой и левой руками. Тест используется обычно в комплексе с другими, измеряющими разноуровневые характеристики личности. Особенно полезен при профориентации и для психологического консультирования по совершенствованию индивидуального стиля деятельности.

Оборудование.

Тестирование можно проводить как при помощи регистрирующей аппаратуры, так и графически. При использовании графического способа регистрации Вам понадобятся стандартные бланки, представляющие собой листы бумаги (203x283, А4), разделенные на шесть расположенных по три в ряд равных прямоугольника, секундомер, карандаш. Порядок простановки точек для правой и левой рук по отдельным полям – взаимно обратный: по и против часовой стрелки; поле №4 должно располагаться под полем №3.

Бланк.

1	2	3
6	5	4

О.П.Елисеев предлагает не 6 (как это обычно предлагается, например, для младшей группы подростков или в оригинальном варианте Е.П.Ильина), а 8 полей для простановки точек, чтобы тенденция изменения работоспособности обнаруживалась более отчетливо. Тогда порядок простановки точек для правой и левой руки по отдельным полям – взаимно обратный: по и против часовой стрелки; поле № 5 должно располагаться под полем № 4. Чтобы точки не ложились друг на друга, рекомендуется перемещать руку по кругу, но это не является обязательным условием выполнения методики.

Процедура проведения исследования.

Экспериментатор подает сигнал: «Начали», а затем через каждые 5 сек дает команду: «Следующий». По истечении 5 сек. работы в 6-м квадрате экспериментатор подает команду: «Стоп».

Протокол исследования.

№ квадрата	Промежуток времени работы (ВС)	Количество проставленных точек	
		правой рукой	левой рукой
1-й	0-5		
2-й	6-10		
3-й	11-15		
4-й	16-20		
5-й	21-25		
6-й	26-30		

Обработка.

Обработка включает следующие процедуры:

- 1) подсчитать количество точек в каждом квадрате;
- 2) построить график работоспособности, для чего отложить на оси абсцисс 5-секундные промежутки времени, а на оси ординат — количество точек в каждом квадрате.

Коэффициент силы нервной системы (КСНС) рассчитывают по следующей формуле:

$$КСНС = \frac{(X2 - X1) + (X3 - X1) + (X4 - X1) + (X5 - X1) + (X6 - X1)}{X1} \times 100\%, \text{ где}$$

$X1$ – сумма постукиваний в первом пятисекундном отрезке, $X2$ – сумма постукиваний во втором пятисекундном отрезке $X3$ – сумма постукиваний в третьем пятисекундном отрезке и т.д.

Рассчитать коэффициент функциональной асимметрии по работоспособности левой и правой рук, получив суммарные значения работоспособности рук путем сложения всех данных по каждому из прямоугольников. Абсолютное различие по работоспособности левой и правой рук делится на сумму работоспособностей, а затем умножается на 100%:

$$КФа = \frac{\sum R - \sum L}{\sum R + \sum L} \times 100\%, \text{ где}$$

ΣR — общая сумма точек, поставленных правой рукой

ΣL — общая сумма точек, поставленных правой левой.

В научных исследованиях часто требуется ранжировать обследованных, поэтому нужны и количественные критерии силы нервной системы. Ранжирование осуществляется следующим образом. В соответствии с качественными критериями все обследованные субъекты делятся на группы с сильной, средней и слабой нервной системой. Внутри групп проводится дополнительное ранжирование обследованных по суммарной величине отклонения темпа в каждой точке от исходного уровня. Высчитывается сумма (с учетом знака) отклонений за каждые последующие 5-секундные отрезки по отношению к темпу, показанному в течение первых 5 с. Например, у субъекта А максимальная частота движений по 5-секундным отрезкам равнялась 43, 40, 38, 37, 38, 35. Приняв первую цифру за условный ноль, получаем следующую сумму отклонений: -3, -5, -6, -5, -8 - -27. У субъекта б максимальная частота движений по отрезкам была равна 41, 35, 36, 32, 33, 33, что дает следующую сумму отклонений: -6, -5, -9, -8 - -36. Как видно, у обоих субъектов слабая

нервная система, но у первого она выражена в меньшей степени, поэтому по рангу он будет занимать более высокое место. Проведя ранжирование внутри каждой типологической группы, обследованные выстраиваются в общий ряд согласно занятым в своей группе местам. Поэтому может быть так, что субъект с большим по «-» отклонением из группы со средней силой нервной системы окажется поставленным выше, чем лицо со слабой нервной системой, у которого суммарное отрицательное отклонение будет меньшим. Главный критерий, таким образом, — качественный. При учете качественного критерия возникают определенные трудности, на которые следует обратить внимание. Например, что считать достоверным приростом темпа в первые 10-15 с. работы?

На основании имеющегося опыта можно рекомендовать следующее: когда информация снимается визуально со стрелочного счетчика, нужно считать за достоверную разницу 3 и больше движений (за 5-секундный отрезок), при графической регистрации темпа и при других фиксированных способах съема информации — разницу в 2 и более движений.

Анализ и интерпретация результатов.

Сила нервных процессов является показателем работоспособности нервных клеток и нервной системы в целом. Сильная нервная система выдерживает большую по величине и длительности нагрузку, чем слабая. Методика основана на определении динамики максимального темпа движения рук. Опыт проводится последовательно сначала правой, а затем левой рукой.

Полученные в результате варианты динамики максимального темпа могут быть условно разделены на **пять** типов:

— **выпуклый (сильный) тип:** темп нарастает до максимального в первые 10-15 сек. работы; в последующем, к 25-30 сек, он может снизиться ниже исходного уровня (т. е. наблюдавшегося в первые 5 сек работы). Этот тип кривой свидетельствует о наличии у испытуемого сильной нервной системы;

— **ровный (средний) тип:** максимальный темп удерживается примерно на одном уровне в течение всего времени работы. Этот тип-кривой характеризует

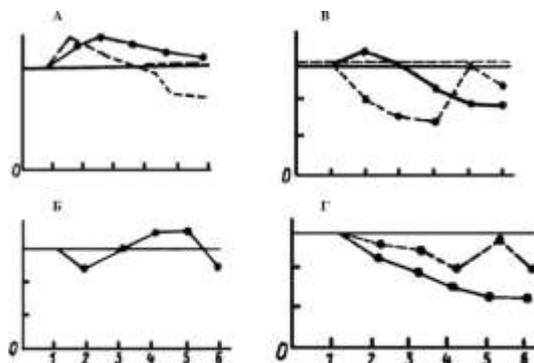
нервную систему испытуемого как нервную систему средней силы;

— **нисходящий (слабый) тип:** максимальный темп снижается уже со второго 5-секундного отрезка и остается на сниженном уровне в течение всей работы. Разница между лучшим и худшим результатом составляет больше 8 точек. Этот тип кривой свидетельствует о слабости нервной системы испытуемого;

— **промежуточный (средне-слабый) тип:** темп работы снижается после первых 10-15 сек. При этом разница между самым лучшим и худшим результатами не превышает 8 точек. При этом возможно периодическое возрастание и убывание темпа (волнообразная кривая). Этот тип расценивается как промежуточный между средней и слабой силой нервной системы — средне-слабая нервная система;

— **вогнутый тип:** первоначальное снижение максимального темпа сменяется затем кратковременным возрастанием темпа до исходного уровня. Вследствие способности к кратковременной мобилизации такие испытуемые также относятся к группе лиц со средне-слабой нервной системой.

Типы динамики максимального темпа движений.



Графики:

А — выпуклого типа; Б — ровного типа, В — промежуточного и вогнутого типов, Г — нисходящего типа. Горизонтальная линия — линия, отмечающая уровень начального темпа работы в первые 5 сек.

Ниже представлены нормативные данные для детей 9-12 и 12-15 лет.

Для детей 9-12 лет

20 точек и меньше — медленный темп. Ребенок склонен выполнять любые задания в медленном темпе. Поэтому та скорость, с которой он работает, является для него нормальной. Заставлять его работать быстрее — значит

травмировать психику ребенка, создавать для него стрессовую ситуацию. **20-25 точек** — средний темп. Нормальный темп работы. **26 точек и выше** — высокий темп. Ребенок умеет и может работать в очень быстром темпе.

Для детей 12-15 лет

24 точек и меньше — медленный темп.
25-30 точек — нормальный средний темп работы
30 точек и больше — ребенок умеет и может работать в очень быстром темпе.

Чем выше **КСНС**, тем нервная система сильнее; чем ниже, тем нервная система слабее. Исходя из значения КСНС можно осуществлять интерпретацию результатов по 25 бальной диагностической шкале силы-слабости нервной системы с учетом знака по следующей таблице

Коэффициент КСНС в %		Диагноз	
>	< или =	Баллы	Разряд
56	и более	25	Очень высокая выраженность силы или слабости НС (5)
52	56	24	
48	52	23	
44	48	22	
40	44	21	
37,2	40,0	20	Высокая выраженность силы или слабости НС (4)
34,4	37,2	19	
31,6	34,4	18	
28,8	31,6	17	
26	28,8	16	
23,8	26,0	15	Средняя выраженность силы или слабости НС (3)
21,6	23,8	14	
19,4	21,6	13	
17,2	19,4	12	
15	17,2	11	
13,2	15,0	10	Небольшая выраженность силы или слабости НС (2)
11,4	13,2	9	
9,6	11,4	8	
7,8	9,6	7	
6	7,8	6	
4,8	6,0	5	Средняя НС (1)
3,6	4,8	4	
2,4	3,6	3	
1,2	2,4	2	
0,0	1,2	1	

Примечание: *Сильная нервная система* имеет коэффициент КСНС со знаком «+»; *слабая нервная система* - со знаком «-»

Если в ходе исследования изучали работоспособность левой и правой рук, то при анализе результатов сопоставляют полученные графики работоспособности. В большинстве случаев они по характеру одинаковы. У правшей – работоспособность правой руки выше работоспособности левшей, а у левшей – наоборот. В случае значительных расхождений графиков опыты желательно повторить через некоторые промежутки времени. Важно сравнить силу нервной системы с особенностями темперамента испытуемого. На этом основании можно дать диагноз работоспособности и продумать рекомендации по ее повышению. Знак **коэффициента функциональной асимметрии** интерпретируется следующим образом: если полученный коэффициент баланса имеет знак «+», это свидетельствует о смещении баланса в сторону возбуждения; если полученный коэффициент имеет знак «—», это свидетельствует о смещении баланса в сторону торможения.

Зависимость максимальной частоты движений от возраста, пола и уровня тренированности.

Знание возрастных изменений частоты движений позволяет судить о развитии одной из важнейших характеристик индивидуальности.

Исследования показали (И.М.Янкаускас), что с возрастом максимальная частота элементарных движений прогрессивно увеличивается у лиц обоего пола, однако эти изменения неравномерны и носят индивидуальный характер.

Основные черты моторного стереотипа складываются к 12-13 годам (К.В.Шагинян, 1978), после чего наступает период стабильности. Сравнительный анализ показал, что темпы развития различных скоростных способностей в различные возрастные периоды неодинаковы (В.П.Озеров, 1989). Максимальное увеличение быстроты движений наблюдается в возрасте до 12-13 лет, после чего изменения незначительны. В среднем, частота постукивания кистью возрастает в возрастном диапазоне от 8-9 до 12-13 лет с 6,5 до 7,7 уд/с. Вместе с тем, отдельные дети уже к 8-9 годам развивают стремительный темп до 9,5 уд/с. Такие показатели объясняются их особой

двигательной одаренностью. Среди подростков 12 лет максимальная частота движений выше у девочек, однако, впоследствии они это превосходство теряют (И.М.Янкаускас, 1972). В целом, таким образом, сроки достижения максимума развития скоростных качеств у женщин меньше, чем у мужчин, на 1-2 года (Е.П.Ильин, 1983). Последующее увеличение темпа движений отмечается в связи с профессиональной деятельностью и телеграфисты спортсмены некоторых специализаций). Увеличение темповых возможностей при специальной тренировке связано с комплексом центральных и периферических перестроек, обуславливающих увеличение подвижности нервных процессов, морфологические изменения, в частности увеличение количества быстрых мышечных волокон, совершенствование координации между мышцами синергистами и антагонистами и т.д. В целом показано (Е.Н.Сурков, 1984), что скоростные характеристики спортсменов любой специализации выше, чем лиц не занимающихся спортом. У спортсменов-легкоатлетов были показаны отчетливые различия в максимальной частоте движений в зависимости от уровня их спортивной квалификации, сферы специализации: она оказалась выше у спортсменов Циклических видов спорта более высокой квалификации (бег на средние дистанции, гребля на байдарках).

Максимальная частота движений как отражение индивидуально-типологических особенностей человека.

Как известно, способность к выполнению движений в том или ином темпе в значительной степени зависит от индивидуально-типологических особенностей. Показано, в частности (Табл. ниже), что, независимо от способа регистрации, максимальная частота движений наблюдается у лиц со слабыми и средне-слабыми (по силе) нервными процессами, а минимальная — у лиц со средними (Е.П.Ильин, М.Н.Ильина, 1975). Практически у всех обследуемых этой группы максимальный темп движений отмечается в первые 5 с работы.

Таблица

Зависимость максимальной частоты движений от силы нервной системы.

Группы	Максимальный темп движений при силе нервной системы			
	Большой	Средней	Средне-слабой	Слабой
I (50 чел)	33,0(28,0)	30,4 (29,4)	33,6(33,6)	33,5(33,5)
II (50 чел)	30,3 (28,0)	29,4 (29,0)	32,2 (32,2)	32,7(32,7)
III (51 чел)	35,8(31,8)	32,8(31,7)	34,5 (34,5)	37,0 (37,0)
IV (43 чел)	34,1 (29,4)	32,7(31,7)	34,5 (34,5)	36,5 (36,5)
V.(44 чел)	35,5(31,0)	33,2 (32,2)	34,4(35,4)	39,7 (39,7)

- первая цифра — максимальная частота движений за все время работы, вторая (в скобках) — частота движений за первые 5 секунд;

I группа — школьники 11-13 лет, регистрация движений на импульсном счетчике визуально;

II группа — те же школьники, регистрация на лентопротяжном устройстве;

III и IV группы — студенты, регистрация карандашом на бумаге;

V группа — школьники, регистрация карандашом на бумаге.

Особое место занимают лица с сильной нервной системой. У них максимальная частота движений практически такая же, как и у лиц со среднеслабой нервной системой, однако она достигается лишь на втором пятисекундном отрезке работы. В связи с этим, в первые 5 с работы лица с сильной нервной системой уступают в скорости лицам со средней. По-видимому, у лиц с сильной нервной системой имеется "запас" мобилизационных возможностей. Начав работать почти в таком же темпе, как и лица со средней силой нервной системы, лица с сильной нервной системой за счет волевого напряжения могут увеличить темп, тогда как другие этого сделать не могут. Увеличение темпа движений у лиц с сильной нервной системой при выполнении теппинг-теста связывается со способностью их нервных клеток суммировать возбуждение, а нервных центров — повышать лабильность на фоне волевой мобилизации. На основании экспериментальных исследований Е.П.Ильиным (1980) была предложена экспресс-методика для определения силы нервной системы по показателям выполнения теппинг-теста для целей массового обследований. Она состоит в следующем: обследуемый выполняет теппинг-тест в течение 30

с и максимальной скоростью. Показания фиксируются каждые 5 с. По окончании обследования вычисляется разница между количеством движений, выполненных в каждые 5 с, и тем количеством движений, которые имели место в течение первых 5 секунд работы, с учетом знака. В случае, если показатели теппинга выше начального уровня и сумма отклонений имеет знак "+", делается вывод о наличии у обследуемого сильной нервной системы. К категории лиц со средней по силе нервной системой относятся обследуемые, показатели теппинга которых не изменяются или несколько снижаются, а слабой — значительно снижаются в течение работы. Ранжирование обследуемых внутри этих групп проводится по величине отклонений. Высказывалось предположение о том (В.С.Фарфель, 1960), что способность выполнять движения в высоком темпе связана с подвижностью нервной системы, со способностью центров, иннервирующих антагонистические мышечные группы, быстро переходить из состояния возбуждения в состояние торможения и обратно). Однако в действительности связь максимальной частоты движений со свойством подвижности нервных центров оказалась весьма слабой. Это указывает на то, что способность совершать движения в быстром темпе обусловлена целым комплексом свойств нервной системы. На это указывают, в частности, сведения о том, что максимальная частота движений выше у лиц с уравновешенными нервными процессами (М.И.Семенов, 1972). У лиц с преобладанием возбужденной нервной системой максимальный темп движений выше, чем у лиц с преобладанием торможения, однако, он обычно ниже, чем у лиц с уравновешенной нервными процессами. Вероятно, существенное преобладание возбуждения может приводить к снижению лабильности и, как следствие, максимальной частоты движений. Показано (М.В.Бодунов, 1980), что максимальная частота теппинга является одним из показателей скоростного аспекта психомоторной активности, который обнаруживает выраженную связь с частотой медленных ритмов и когерентностью бета-2-частот ЭЭГ лобных и затылочных отведений, что позволяет использовать этот показатель для оценки общей активности

индивида. Изучение двигательных способностей в связи с типологическими особенностями проявления основных свойств нервной системы имеет значение, прежде всего, для прогнозирования успешности в спортивной и трудовой деятельности человека. Вследствие этого, оно широко применяется в физиологии спорта как один из индикаторов уровня мастерства спортсменов (Е.Н.Сурков, 1984), входит в комплекс показателей психомоторной организации человека, используемый для проведения профотбора по многим специальностям.

Максимальная частота движений как показатель функционального состояния человека.

Некоторыми авторами (Е.Н.Малков, 1958, Н.А.Макаренко и др., 1987) показано, что характеристики теппинга, изменяясь при утомлении, могут служить индикатором функционального состояния обследуемого. Они изменяются и при действии стресс-факторов (Е.Н.Сурков, 1984), однако эти изменения разнонаправлены у разных индивидуумов. Лица со слабой нервной системой показывают меньшую скорость теппинга при действии стресс-факторов, тогда как лица с сильной — более высокую. Знание этих закономерностей позволяет более строго решать вопросы диагностики устойчивости к стресс-факторам. Таким образом, максимальный темп движений, изменяясь при утомлении, стрессе и в других случаях, может служить индикатором функционального состояния человека.

Инструкция: «По моему сигналу Вы должны начать проставлять точки в каждом квадрате бланка. В течение 5 сек необходимо поставить как можно больше точек. Переход с одного квадрата на другой осуществляется по моей команде «Следующий», не прерывая работы и только по направлению часовой стрелки. Все время работайте в максимальном для себя темпе. Возьмите в правую (или левую руку) карандаш и поставьте его перед первым квадратом стандартного бланка».

Приложение № 10

Методика «Проба Лачинса»

Проба проводится в 4 этапа. Время выполнения каждого этапа 60 с. **1-й этап.** Инструкция: «По команде «Начали» нужно, не прерываясь, писать фразу «В поле уж таял снег», начиная ее каждый раз с новой строки. Старайтесь работать в максимальном для себя темпе. Закончите работу по команде «Стоп». После окончания первого этапа работы сделайте небольшую паузу (1-2 мин.), чтобы рука отдохнула, и переходите ко 2-му этапу. **2-й этап.** Инструкция: «Отступите одну строку и по команде «Начали» пишите

ту же фразу «В поле уж таял снег», но теперь печатными буквами. Работайте в максимальном темпе до команды «Стоп». Пауза для отдыха 1-2 мин. **3-й этап.** Инструкция: «Отступите строку и по команде «Начали» пишите ту же строку, чередуя печатные и маленькие прописные буквы. Работайте в максимальном темпе до команды «Стоп». Пауза для отдыха 1-2 мин. **4-й этап.** Инструкция: «Отступите строку и по команде «Начали» пишите ту же фразу обычным почерком, но удваивая каждую букву. Работайте в максимальном темпе до команды «Стоп».

Обработка результатов:

1. Подсчитать количество букв на каждом этапе (соответственно П1, П2, П3, П4).

2. Найдите среднее арифметическое (M_{cp}) значений П2, П3, П4 по формуле:

$$M_{cp} = \frac{П2 + П3 + П4}{3}$$

3. Найти коэффициент ригидности (K_p) по формуле:

$$K_p = \frac{M_{cp}}{П1}$$

Нормативы: $K_p < 0,5$ оценивается как показатель ригидности нервных процессов, обычно характерен для инертного типа (1); $K_p > 0,5$ оценивается как показатель пластичности нервных процессов, характерен для подвижного типа (2); $K_p > 0,7$ оценивается как показатель высокой пластичности (3).

Приложение № 11

Личностный опросник Г. Айзенка

Инструкция: Вам предлагается ответить на вопросы, касающиеся особенностей вашего поведения. Оцените себя мысленно, согласны или не согласны вы с предлагаемым суждением. Над ответами долго не задумывайтесь, но обязательно отвечайте.

1. Часто ли вы испытываете тягу к новым впечатлениям, к тому, чтобы "встряхнуться", испытать возбуждение?
2. Часто ли вы нуждаетесь в друзьях, которые могут вас ободрить или утешить?
3. Вы считаете себя человеком беззаботным?

4. Трудно ли вам отказаться от своих намерений?
5. Обдумываете ли вы свои дела не спеша, предпочитаете подождать, прежде чем действовать?
6. Всегда ли вы сдерживаете свои обещания?
7. Часто ли у вас бывают спады и подъемы настроения?
8. Обычно вы поступаете и говорите быстро, не раздумывая?
9. Возникало ли у вас когда-нибудь чувство, что вы несчастливы, хотя никакой серьезной причины для этого не было?
10. Верно ли, что на спор вы готовы решиться на очень многое?
11. Смущаетесь ли вы, когда хотите познакомиться с человеком противоположного пола?
12. Бывает ли когда-нибудь, что, разозлившись, вы выходите из себя?
13. Часто ли вы действуете под влиянием минутного настроения?
14. Часто ли вы беспокоитесь из-за того, что сделали или сказали что-нибудь такое, чего не следовало бы делать или говорить?
15. Предпочитаете ли вы обычно книги встречам с людьми?
16. Легко ли вас обидеть?
17. Любите ли вы часто бывать в компании?
18. Бывают ли у вас иногда мысли, которые вы хотели бы скрыть от других?
19. Верно ли, что вы иногда полны энергии, так, что все горит в руках, а иногда совсем вялы?
20. Предпочитаете ли вы иметь поменьше друзей, но зато близких вам?
21. Часто ли вы мечтаете?
22. Когда на вас кричат, вы отвечаете тем же?
23. Часто ли вас беспокоит чувство вины?
24. Все ли ваши привычки хороши и желательны?
25. Способны ли вы дать волю своим чувствам и всю повеселиться в компании?
26. Можете ли вы сказать, что у вас часто нервы бывают натянуты до предела?
27. Считают ли вас человеком живым и веселым?

28. Часто ли, сделав какое-нибудь важное дело, вы испытываете чувство, что могли бы сделать его лучше?
29. Вы больше молчите, когда находитесь в обществе других людей?
30. Вы иногда сплетничаете?
31. Бывает ли, что вам не спится из-за того, что разные мысли лезут в голову?
32. Если вы хотите узнать о чем-нибудь, то предпочитаете прочесть об этом в книге, нежели спросить у людей?
33. Бываете ли вы иногда так возбуждены, что не можете усидеть на месте?
34. Нравится ли вам работа, которая требует от вас постоянного внимания?
35. Бывают ли у вас слабость и головокружения?
36. Всегда ли вы платили бы за провоз багажа на транспорте, если бы не опасались проверки?
37. Вам неприятно находиться в обществе, где подшучивают друг над другом?
38. Раздражительны ли вы?
39. Нравится ли вам работа, которая требует быстроты действий?
40. Верно ли, что нередко вам не дают покоя мысли о разных неприятностях и ужасах, которые могли бы произойти, хотя все кончилось благополучно?
41. Вы неторопливы в движениях?
42. Вы когда-нибудь опаздывали на свидание или в школу (на работу)?
43. Часто ли вам снятся кошмары?
44. Верно ли, что вы так любите поговорить, что никогда не упустите случая побеседовать с незнакомым человеком?
45. Бывают ли у вас сильные головные боли?
46. Вы бы чувствовали себя несчастным, если бы длительное время были лишены общения с людьми?
47. Можете ли вы назвать себя нервным человеком?
48. Есть ли среди ваших знакомых люди, которые Вам явно не нравятся?
49. Можете ли вы сказать, что вы весьма уверенный в себе человек?
50. Легко ли вы обижаетесь, когда люди указывают на ваши ошибки в работе или на ваши личные промахи?

51. Вы считаете, что трудно получить настоящее удовольствие от вечеринки?
52. Беспокоит ли вас чувство, что вы чем-то хуже других?
53. Легко ли вам внести оживление в довольно скучную компанию?
54. Бывает ли, что вы говорите о вещах, в которых не разбираетесь?
55. Беспокоитесь ли вы о своем здоровье?
56. Любите ли вы подшучивать над другими?
57. Страдаете ли вы от длительной бессонницы?

Обработка данных.

При совпадении ответов с ключом начисляется один балл. Подсчитайте сумму баллов по трем показателям (А, Б, В) в отдельности.

- Показатель А (искренность ответов)

Присвойте балл каждому ответу "Да", если вы дали его на вопросы №№ 6, 24, 36.

Присвойте балл каждому ответу "Нет", если вы дали его на вопросы №№ 12, 18, 30, 42, 48, 54.

- Показатель Б (экстраверсия, степень общительности, зависимости поведения от мнения окружающих, умение приспособливаться к новым условиям)

Присвойте балл каждому ответу "Да", если вы дали его на вопросы №№ 1, 3, 8, 10, 13, 17, 22, 25, 27, 39, 44, 46, 49, 53, 56.

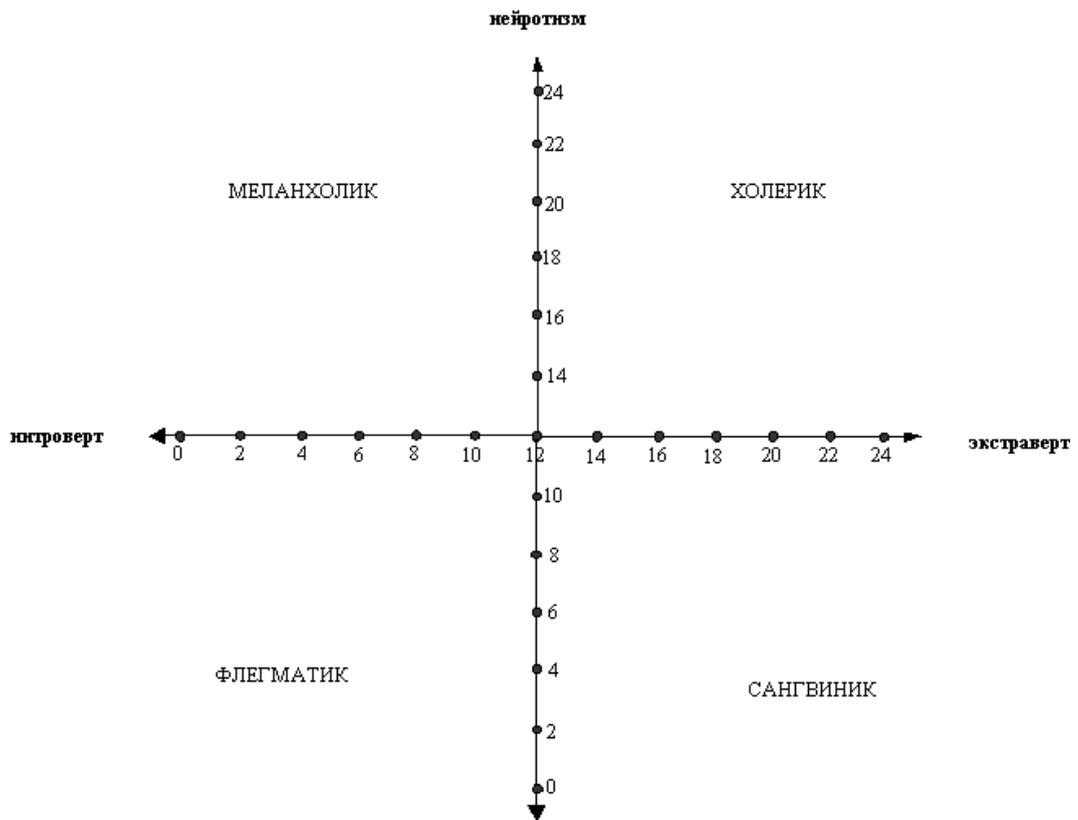
Присвойте балл каждому ответу "Нет", если вы дали его на вопросы №№ 5, 15, 20, 29, 32, 34, 37, 41, 51.

- Показатель В (нейротизм, степень эмоциональной чувствительности, возбудимости)

Присвойте балл каждому ответу "Да", если вы дали его на вопросы №№ 2, 4, 7, 9, 11, 14, 16, 19, 21, 23, 26, 28, 31, 33, 35, 38, 40, 43, 45, 47, 50, 52, 55, 57.

Если по шкале А получено более 4 баллов - результаты считаются недостоверными, так как ответы были неискренни. Для определения типа темперамента нужно найти точку в пространстве по двум координатам: Показатель Б по горизонтальной оси, показатель В - по вертикальной оси.

Круг Айзенка



Если точка попадает на ось (один из показателей равен 12), то проявляется промежуточный темперамент, умеренно выраженный или коммуникативная направленность (показатель Б), или возбудимость (показатель В). Чем ближе точка расположена к центру круга (показатели Б и В имеют значение от 6 до 18), тем более адаптивно поведение, то есть черты темперамента проявляются не в крайней степени, их легко контролировать.

Чем больше значения приближаются к максимальным или минимальным, тем тяжелее человеку корректировать своё поведение, так как черты темперамента проявляются достаточно сильно.

Сангвиник

Повышенная активность, возбудимость. Живо и с большим энтузиазмом откликается на всё, привлёкшее его внимание. Живая мимика и выразительные движения. По его лицу легко угадать, каково его настроение, каково его отношение к предмету или человеку. Быстро сосредоточивает внимание, при выполнении какого-либо дела работает быстро, может долго работать, не утомляясь, энергично принимается за новое дело. Быстрота ума, находчивость. Чувства, настроения, интересы и стремления очень изменчивы. Он легко сходится с новыми людьми. Легко привыкает к новым требованиям и обстановке. Азартен, склонен к риску. Может быть лидером и вести за собой, умеет увлекать других своими идеями. Не всегда чувствителен к переживаниям и проблемам окружающих, хорошо справляется лишь с той работой, которая для него интересна и важна. Не всегда ответственно выполняет то, что ему не очень нужно или неинтересно.

Холерик

Бывает несдержан, нетерпелив, вспыльчив, но так же легко отходит и забывает об обидах. Устойчивость стремлений и интересов, большая настойчивость, высокая ответственность, переживает за результаты и последствия своих действий, не любит расстраивать окружающих. Общителен, открыт, умеет сопереживать, сочувствовать, энергичный, работоспособный, быстро переключается с одного дела на другое, но не всегда внимателен и организован. Тревожен, беспокоен, не всегда чётко определяет приоритеты.

Флегматик

Мало эмоционален. Трудно рассмешить, разгневать или опечалить. Когда все смеются по какому-либо поводу, остаётся невозмутимым. При больших неприятностях остаётся спокойным. Мимика и движения не

выразительны. Энергичен, отличается терпеливостью, выдержкой, самообладанием. Медленный темп движений и речи, ненаходчив. Медленно сосредоточивает внимание. С трудом переключает внимание, приспосабливается к новой обстановке и перестраивает навыки и привычки. С трудом сходится с новыми людьми и откликается на внешние впечатления.

Меланхолик

Повышенная чувствительность, незначительный повод может вызвать слёзы на глазах. Чрезмерно обидчив, раним, мнителен. Мимика и движения не выразительны. Голос тихий. Плачет и смеётся тихо. Пониженная активность. Нерешителен, не уверен в себе, робок, малейшая трудность заставляет опускать руки, неэнергичен, ненастойчив, легко утомляется и мало работоспособен. Легко отвлекаемое и неустойчивое внимание. Медленный психический темп. Обиды носит в себе, фиксируется на ошибках и неудачах. Для того чтобы получить точные портреты, можно использовать следующую схему анализа:

- **Б>16, В>16**

Вы импульсивный, вспыльчивый, легковозбудимый человек. Вам трудно сдерживать себя и вы бываете излишне резки и прямолинейны. Увлеченно отдаетесь делу, но при неудаче быстро теряете интерес. Люди вашего типа предпочитают работу с ярко выраженной цикличностью, требующую максимального напряжения сил, но не длительную. Их привлекает высокий темп движений, разнообразие, необходимость проявлять смекалку и сообразительность.

Вам больше подходят профессии технической направленности или связанные с преподаванием технических дисциплин, а так же профессии, связанные с переменной обстановки, путешествиями, разъездами (геолог, инженер-радиофизик, инженер-строитель, инженер по связи, инженер-преподаватель, программист и др.).

- **Б>16, В<8**

Вы человек уравновешенный, умеете себя сдерживать. В сложных жизненных ситуациях можете иногда "потерять голову", но волевым усилием способны восстановить равновесие. Достаточно легко переносите смену обстановки, схватываете новое, гибки в общении с людьми, склонны к активной деятельности. Предпочитаете самостоятельность в делах, работу, требующую смекалки, находчивости, энергичности, напряжения, выдержки. Люди вашего типа лучше справляются с деятельностью, требующей четкого планирования, учета последовательности событий. Чаще всего они становятся лидерами, организаторами. Вам подходят профессии: преподаватель, психолог, дефектолог, воспитатель, диспетчер, журналист, специалист по связям с общественностью, социолог, экскурсовод, агент по туризму, страховке и другим направлениям, экономист, технолог, переводчик, юрист, водитель разнообразных видов транспорта и т. п.

- **Б>16, 8<В<16**

Вы человек достаточно живой и общительный, активный, когда видите перед собой ясную задачу и конкретное дело. Неплохо переносите смену обстановки, достаточно быстро к ней приспосабливаетесь, легко схватываете новое. Вы энергичны, способны много работать, не утомляясь, сдержанны, спокойны, легко можете включаться в новую деятельность. Вам подходят разнообразные профессии: геолог, археолог, инженер-физик, педагог, проводник пассажирского поезда, летчик, системный администратор, строитель, юрист, инженер-конструктор, наладчик оборудования, инженер транспорта, технолог по производству питания, одежды и др.

- **Б<8, В<8**

Вы человек весьма уравновешенный в своих чувствах и действиях. Остаетесь спокойным и ровным в сложных жизненных ситуациях. Очень сдержанны, рассудительны, но медлительны. Труднее приспосабливаетесь к изменяющейся обстановке. Вам требуется время для обдумывания, раскачки, но, начав дело, вы обычно стараетесь довести его до конца, вы малоразговорчивы, не любите говорить по пустякам, вам трудно общаться с

людьми. Предпочитаете работу, не требующую частой смены заданий, медленного темпа. Затрудняетесь самостоятельно принимать решения, поэтому вам лучше не брать на себя ответственность за руководство людьми и организацию деятельности других. Вам больше подходят профессии: оператор станков с программным управлением, оператор связи, компьютерных систем, экономист, бухгалтер, корректор, лесничий, машинист, техник-технолог по разным видам производства и др.

- **Б<8, В>16**

Вы впечатлительный, стеснительный человек, трудно находящий контакты с другими людьми. Зачастую обидчивы, чувствуете себя уверенно лишь в знакомой, привычной обстановке. Люди, мало вас знающие, часто не понимают вас. Вам рекомендуется работать в обстановке, не требующей большого нервного напряжения, быстрых реакций и частой смены характера деятельности. Вам больше подойдут профессии: ландшафтный дизайнер, микробиолог, лаборант в химлаборатории, библиотекарь, корректор, реставратор, настройщик музыкальных инструментов, сборщик радиодеталей и микросхем, деталей на часовом заводе, чертежник, художник-архитектор, конструктор-модельер, музыкальный работник, технолог в легкой и пищевой промышленности.

- **Б<8, 8<В<16**

Вы человек необщительный, застенчивый, довольно сдержанный в чувствах, вдумчивый, склонный к рассуждениям. В поступках ориентируетесь в основном на собственные чувства, представления. Такой человек сближается только с немногими друзьями. Свои действия планирует заранее, не любит сильных впечатлений, стремится к спокойной, упорядоченной жизни. Людям этого типа предпочтительны профессии, где требуются усидчивость, пунктуальность, внимательность в работе. Они предпочитают работать в одиночку. Вам больше подойдут профессии: программист, инженер леса, зоолог, биолог, переводчик иностранного текста и др.

- **8<Б<16, В>16**

Вы человек эмоционально неустойчивый, чувствительный. В меру общительный, но в отношениях с людьми не очень выдержанный, легко обижаетесь. Ваши поступки часто зависят от вашего настроения: вы то очень энергичны, то становитесь вялым и апатичным. Непостоянны во взглядах и интересах. У вас хорошо развита интуиция. Люди вашего типа предпочитают работу интересную, связанную с эмоциями, но непродолжительную и не очень напряженную, больше умственную, чем физическую. Вам подойдут профессии: филолог, актер драмтеатра, певец, архитектор, специалист в легкой и пищевой промышленности, кинооператор, журналист, кондитер, фармацевт, ювелир, юрист и т. д.

- **8<Б<16, В<8**

Вы человек спокойный, постоянный в дружбе и интересах. Эмоции не мешают вам видеть вещи реалистично, умеете приспособливаться к действительности, рассудительны, в меру общительны, но в поведении не зависимы от взглядов других, охотно делитесь советами, не боитесь неудач, пытаетесь разобраться в их причинах. Люди этого типа могут добиться успеха в разнообразных видах деятельности, особенно в тех, где четко определены действия и наглядно представлен конечный результат.

Вам подойдут профессии: геолог, офицер, преподаватель, врач, пилот, специалист в области социологии, права, дизайнер, журналист, переводчик, дипломат и т.д.

- **8<Б<16, 8<В<16**

Вы человек в меру общительный, довольно спокойный, но иногда даете волю эмоциям. Достаточно открытый, не очень тревожный, хорошо переносите одиночество, не очень любите шумные компании. Люди вашего типа в меру активны, универсальны в поведении. Они хорошо работают в разных областях деятельности, но при условии осознания важности работы, наличия перспективы продвижения по службе. Вам подойдут профессии: специалист в области разнообразных видов транспорта, радиоэлектроники, техники, систем связи, педагог, врач, работник сферы обслуживания и др.

Приложение № 12

Опросник школьной тревожности Филлипса

Опросник школьной тревожности Филлипса относится к стандартизированным психодиагностическим методикам и позволяет оценить не только общий уровень школьной тревожности, но и качественное своеобразие переживания тревожности, связанной с различными областями школьной жизни. Опросник достаточно прост в проведении и обработке, поэтому хорошо зарекомендовал себя при проведении фронтальных психодиагностических обследований.

Цель методики. Опросник позволяет изучить уровень и характер тревожности, связанной со школой, у детей младшего и среднего школьного возраста.

Процедура диагностики. Диагностика может проводиться как в индивидуальной, так и групповой форме. Вопросы предъявляются либо письменно, либо на слух. Присутствие учителя или классного руководителя в помещении, где проводится опрос, крайне нежелательно.

Необходимые материалы. Для проведения исследования необходим текст опросника, а также листы бумаги по числу учащихся.

Инструкция. «Ребята, сейчас вам будет предложен опросник, который состоит из вопросов о том, как вы чувствуете себя в школе. Старайтесь отвечать искренне и правдиво, Здесь нет правильных или неправильных, хороших или плохих ответов. На листе для ответов сверху напишите свое имя, фамилию и класс. Отвечая на вопрос, записывайте его номер и ответ "+", если вы согласны и ним, и "—", если не согласны».

Текст опросника Филлипа

1. Трудно ли тебе держаться на одном уровне со всем классом?
2. Волнуешься ли ты, когда учитель говорит, что собирается проверить, насколько хорошо ты знаешь материал?
3. Трудно ли тебе работать в классе так, как этого хочет учитель?
4. Снилось ли тебе, что учитель в ярости от того, что ты не знаешь урок?
5. Случалось ли, что кто-нибудь из твоего класса бил или ударил 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, не останешься ли ты 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, которых ждут от тебя родители?
 18. Боишься ли ты временами, что тебе станет плохо в классе?
 19. Будут ли твои одноклассники смеяться над тобой, если ты совершишь ошибку?
 20. Похож ли ты на своих одноклассников?
 21. Выполнив задание, беспокоишься ли ты о том, хорошо ли ты с ним справился?
 22. Когда ты работаешь в классе, уверен ли ты в том, что все хорошо запомнил?
 23. Снится ли тебе иногда, что ты в школе и не можешь ответить на вопрос учителя?
 24. Верно ли, что большинство ребят относятся к тебе по-дружески?
 25. Работаешь ли ты более усердно, если знаешь, что результаты твоей работы будут сравниваться в классе с результатами твоих одноклассников?
 26. Часто ли ты мечтаешь о том, чтобы поменьше волноваться, когда тебя спрашивают?
 27. Боишься ли ты временами вступать в спор?
 28. Чувствуешь ли ты, что твое сердце начинает сильно биться, когда учитель говорит, что собирается проверить твою готовность к уроку?
 29. Когда ты получаешь хорошие отметки, думает ли кто-нибудь из твоих друзей, что ты хочешь выслужиться?
 30. Хорошо ли ты чувствуешь себя с теми из твоих одноклассников, к которым ребята относятся с особым вниманием?
 31. Бывает ли, что твои одноклассники говорят обидные для тебя вещи?
 32. Как ты думаешь, теряют ли расположение те из учеников, кто не

справляется с учебой?

33. Похоже ли на то, что большинство твоих одноклассников не обращают на тебя внимания?
34. Часто ли ты боишься выглядеть смешно?
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 сейчас?
39. Считаешь ли ты, что одеваешься в школу также хорошо, как и твои одноклассники?
40. Часто ли ты, отвечая на уроке, задумываешься о том, как выглядишь со стороны?
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 удастся быть лучше их?
43. Доволен ли ты тем, как к тебе относятся твои одноклассники?
44. Хорошо ли ты себя чувствуешь, когда остаешься один на один с учителем?
45. Высмеивают ли временами одноклассники твою внешность и твое поведение?
46. Думаешь ли ты, что беспокоишься о своих школьных делах больше, чем другие ребята?
47. Если ты не можешь ответить на вопрос учителя, чувствуешь ли ты, что вот-вот расплачешься?
48. Бывает ли так, что ты долго не можешь заснуть, думая о том, что будет завтра в школе?
49. Работая над трудным заданием, чувствуешь ли ты порой, что забыл вещи, которые раньше хорошо знал?
50. Дрожит ли слегка твоя рука, когда ты пишешь самостоятельную работу?
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 дает самостоятельную работу, чувствуешь ли ты страх, что не справишься с ней?
54. Снилось ли тебе временами, что у тебя не получается такое задание, которое могут сделать все твои одноклассники?
54. Когда учитель объясняет материал, кажется ли тебе, что твои одноклассники понимают его лучше, чем ты?
55. Беспокоишься ли ты по дороге в школу, что учитель может спросить тебя или дать проверочную работу?
56. Когда ты выполняешь задание, бывает ли так, что ты чувствуешь, что получишь за него «2»?
57. Дрожит ли слегка твоя рука, когда ты выполняешь задание на доске перед всем классом?

Обработка результатов. По окончании заполнения опросника подсчитывается количество несовпадений с каждой шкалой опросника и с опросником в целом. Ключ: ответы «да» — 11, 20, 22, 24, 25, 30, 35, 36, 38, 39, 41, 43, 44; ответы «нет» - 1-10, 12-19, 21, 23, 26-29, 31-34, 37, 40, 42, 45-58.

1. Общая школьная тревожность: 2, 4, 7, 12, 16, 21, 23, 26, 28, 46-58 ($n = 22$).
2. Переживание социального стресса: 5, 10, 15, 20, 24, 30, 33, 36, 39, 42, 44 ($n = 11$)
3. Фрустрация потребности в достижении успеха: 1, 3, 6, 11, 17, 19, 25, 29, 32, 35, 38, 41, 43 ($n = 13$).
4. Страх самовыражения: 27, 31, 34, 37, 40, 45 ($n = 6$).
5. Страх ситуации проверки знаний: 2, 7, 12, 16, 21, 26 ($n = 6$).
6. Страх несоответствия ожиданиям окружающих: 3, 8, 13, 17, 22 ($n = 5$).
7. Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу: 9, 14, 18, 23, 28 ($n = 5$).
8. Проблемы и страхи в отношениях с учителями: 2, 6, 11, 32, 35, 41, 44, 47 ($n =$

8).

Интерпретация результатов. Значения показателей тревожности, превышающие 50-типроцентный рубеж, позволяют говорить о повышенной тревожности, а превышающие 75 % — о высокой тревожности ребенка. Расшифровка значений шкал данного опросника позволяет сделать выводы о качественном своеобразии переживания школьной тревожности каждым учащимся.

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

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

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

4. Страх самовыражения — негативное эмоциональное переживание 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 окружающими, 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.

Приложение № 13

Опросник Басса-Дарки

Опросник Басса-Дарки (Buss-Durkey Inventory) разработан А. Басс и А. Дарки в 1957 г. и предназначен для диагностики агрессивных и враждебных реакций. Под агрессивностью понимается свойство личности, характеризующееся наличием деструктивных тенденций, в основном в области субъектно-объектных отношений. Враждебность понимается как реакция, развивающая негативные чувства и негативные оценки людей и событий. Создавая свой опросник, дифференцирующий проявления агрессии и враждебности, А. Басс и А. Дарки выделили следующие виды реакций:

1. Физическая агрессия – использование физической силы против другого лица.

2. Косвенная – агрессия, окольным путем направленная на другое лицо или ни на кого не направленная.
3. Раздражение – готовность к проявлению негативных чувств при малейшем возбуждении (вспыльчивость, грубость).
4. Негативизм – оппозиционная манера в поведении от пассивного сопротивления до активной борьбы против установившихся обычаев и законов.
5. Обида – зависть и ненависть к окружающим за действительные и вымышленные действия.
6. Подозрительность – в диапазоне от недоверия и осторожности по отношению к людям до убеждения в том, что другие люди планируют и приносят вред.
7. Вербальная агрессия – выражение негативных чувств как через форму (крик, визг), так и через содержание словесных ответов (проклятия, угрозы).
8. Чувство вины – выражает возможное убеждение субъекта в том, что он является плохим человеком, что поступает зло, а также ощущаемые им угрызения совести.

Инструкция. Прочитывая или прослушивая зачитываемые утверждения, примеряйте, насколько они соответствуют вашему стилю поведения, вашему образу жизни, и отвечайте одним из возможных ответов: «да» и «нет».

Опросник

1. Временами не могу справиться с желанием навредить кому-либо.
2. Иногда могу посплетничать о людях, которых не люблю.
3. Легко раздражаюсь, но легко и успокаиваюсь.
4. Если меня не попросить по-хорошему, просьбу не выполню.
5. Не всегда получаю то, что мне положено.
6. Знаю, что люди говорят обо мне за моей спиной.
7. Если не одобряю поступки других людей, даю им это почувствовать.
8. Если случается обмануть кого-либо, испытываю угрызения совести.
9. Мне кажется, что я не способен ударить человека.

10. Никогда не раздражаюсь настолько, чтобы разбрасывать вещи.
11. Всегда снисходителен к чужим недостаткам.
12. Когда установленное правило не нравится мне, хочется нарушить его.
13. Другие почти всегда умеют использовать благоприятные обстоятельства.
14. Меня настораживают люди, которые относятся ко мне более дружелюбно, чем я этого ожидаю.
15. Часто бываю не согласен с людьми.
16. Иногда на ум приходят мысли, которых я стыжусь.
17. Если кто-нибудь ударит меня, я не отвечу ему тем же.
18. В раздражении хлопаю дверьми.
19. Я более раздражителен, чем кажется со стороны.
20. Если кто-то корчит из себя начальника, я поступаю ему наперекор.
21. Меня немного огорчает моя судьба.
22. Думаю, что многие люди не любят меня.
23. Не могу удержаться от спора, если люди не согласны со мной.
24. Увиливающие от работы должны испытывать чувство вины.
25. Кто оскорбляет меня или мою семью, напрашивается на драку.
26. Я не способен на грубые шутки.
27. Меня охватывает ярость, когда надо мной насмеются.
28. Когда люди строят из себя начальников, я делаю все, чтобы они не зазнавались.
29. Почти каждую неделю вижу кого-нибудь из тех, кто мне не нравится.
30. Довольно многие завидуют мне.
31. Требую, чтобы люди уважали мои права.
32. Меня огорчает, что я мало делаю для своих родителей.
33. Люди, которые постоянно изводят вас, стоят того, чтобы их щелкнули по носу.
34. От злости иногда бываю мрачным.
35. Если ко мне относятся хуже, чем я того заслуживаю, я не огорчаюсь.

36. Если кто-то пытается вывести меня из себя, я не обращаю на него внимания.
37. Хотя я и не показываю этого, иногда меня гложет зависть.
38. Иногда мне кажется, что надо мной смеются.
39. Даже если злюсь, не прибегаю к сильным выражениям.
40. Хочется, чтобы мои грехи были прощены.
41. Редко даю сдачи, даже если кто-нибудь ударит меня.
42. Обижаюсь, когда иногда получается не по-моему.
43. Иногда люди раздражают меня своим присутствием.
44. Нет людей, которых бы я по-настоящему ненавидел.
45. Мой принцип: «Никогда не доверять чужакам».
46. Если кто-то раздражает меня, готов сказать ему все, что о нем думаю.
47. Делаю много такого, о чем впоследствии сожалею.
48. Если разозлюсь, могу ударить кого-нибудь.
49. С десяти лет у меня не было вспышек гнева.
50. Часто чувствую себя, как пороховая бочка, готовая взорваться.
51. Если бы знали, что я чувствую, меня бы считали человеком, с которым нелегко ладить.
52. Всегда думаю о том, какие тайные причины заставляют людей делать что-нибудь приятное для меня.
53. Когда кричат на меня, кричу в ответ.
54. Неудачи огорчают меня.
55. Дерусь не реже и не чаще других.
56. Могу вспомнить случаи, когда был настолько зол, что хватал первую попавшуюся под руку вещь и ломал ее.
57. Иногда чувствую, что готов первым начать драку.
58. Иногда чувствую, что жизнь со мной поступает несправедливо.
59. Раньше думал, что большинство людей говорит правду, но теперь этому не верю.
60. Ругаюсь только от злости.

61. Когда поступаю неправильно, меня мучает совесть.
62. Если для защиты своих прав нужно применить физическую силу, я применяю ее.
63. Иногда выражаю свой гнев тем, что стучу по столу.
64. Бываю грубоват по отношению к людям, которые мне не нравятся.
65. У меня нет врагов, которые хотели бы мне навредить.
66. Не умею поставить человека на место, даже если он этого заслуживает.
67. Часто думаю, что живу неправильно.
68. Знаю людей, которые способны довести меня до драки.
69. Не огорчаюсь из-за мелочей.
70. Мне редко приходит в голову мысль о том, что люди пытаются разозлить или оскорбить меня.
71. Часто просто угрожаю людям, не собираясь приводить угрозы в исполнение.
72. В последнее время я стал занудой.
73. В споре часто повышаю голос.
74. Стараюсь скрывать плохое отношение к людям.
75. Лучше соглашусь с чем-либо, чем стану спорить.

Обработка результатов и интерпретация

Ответы оцениваются по 8 шкалам.

1. Физическая агрессия (k=11):	
"да" = 1, "нет" = 0	вопросы: 1, 25, 31, 41, 48, 55, 62, 68
"нет" = 1, "да" = 0	вопросы: 9, 7
2. Вербальная агрессия(k=8):	
"да" = 1, "нет" = 0	вопросы: 7, 15, 23, 31, 46, 53, 60, 71, 73
"нет" = 1, "да" = 0	вопросы: 33, 66, 74, 75
3. Косвенная агрессия (k=13):	
"да" = 1, "нет" = 0	вопросы: 2, 10, 18, 34, 42, 56, 63
"нет" = 1, "да" = 0	вопросы: 26, 49

4. Негативизм (k=20):	
"да" = 1, "нет" = 0	вопросы: 4,12,20,28,
"нет" = 1, "да" = 0	вопросы: 36
5. Раздражение (k=9):	
"да" = 1, "нет" = 0	вопросы: 3, 19, 27, 43, 50, 57, 64, 72
"нет" = 1, "да" = 0	вопросы: 11, 35, 69
6. Подозрительность (k=11):	
"да" = 1, "нет" = 0	вопросы: 6, 14, 22, 30, 38, 45, 52, 59
"нет" = 1, "да" = 0	вопросы: 33, 66, 74, 75
7. Обида (k=13):	
"да" = 1, "нет" = 0	вопросы: 5, 13, 21, 29, 37, 44, 51, 58
8. Чувство вины (k=11):	
"да" = 1, "нет" = 0	вопросы: 8, 16, 24, 32, 40, 47, 54,61,67

Индекс агрессивности включает в себя 1, 2 и 3 шкалу; индекс враждебности включает в себя 6 и 7 шкалу.

Нормой агрессивности является величина ее индекса, равная 21 ± 4 , а враждебности – $6-7 \pm 3$. При этом обращается внимание на возможность достижения определенной величины, показывающей степень проявления агрессивности.

Пользуясь данной методикой, необходимо помнить, что агрессивность, как свойство личности, и агрессия, как акт поведения, могут быть поняты в контексте психологического анализа мотивационно-потребностной сферы личности. Поэтому опрос-ником Басса-Дарки следует пользоваться в совокупности с другими методиками: личностными тестами психических состояний (Кэттелл, Спилберг), проективными методиками (Люшер) и т.д.

Приложение № 14

Школьный тест умственного развития (ШТУР)

Школьный тест умственного развития предназначен для диагностики умственного развития подростков - учащихся 6-8 классов (это соответствует 7-9-м классам в современном исчислении).

ШТУР состоит из 6 субтестов, каждый из которых может включать от 15 до 25 однородных заданий.

Два первых субтеста направлены на выявление общей осведомленности школьников и позволяют судить о том, насколько адекватно используют учащиеся в своей активной и пассивной речи некоторые научно-культурные и общественно-политические термины и понятия.

Третий субтест направлен на выявление умения устанавливать аналогии, четвертый - логические классификации, пятый - логические обобщения, шестой - нахождение правила построения числового ряда.

Тест ШТУР является групповым. Время, отведенное на выполнение каждого субтеста, ограничено и является вполне достаточным для всех учащихся.

Тест разработан в двух параллельных формах А и Б.

Авторами ШТУР являются К.М.Гуревич, М.К.Акимова, Е.М.Борисова, В.Г.Зархин, В.Т.Козлова, Г.П.Логинова. Разработанный тест соответствует высоким статистическим критериям, которым должен удовлетворять любой диагностический тест.

Руководство по проведению теста.

Для правильного проведения тестирования необходимо строго соблюдать инструкции, контролировать время выполнения субтестов (с помощью секундомера), не помогать испытуемым при выполнении заданий. При групповом тестировании должны участвовать два экспериментатора. Один из них зачитывает инструкции и следит за временем тестирования, другой наблюдает за учащимися, предупреждая нарушение ими инструкций.

Время проведения субтестов.

Субтест	Число заданий в субтесте	Время выполнения, мин
1. Осведомленность 1	20	8
2. Осведомленность 2	20	4
3. Аналогии	25	10
4. Классификации	20	7
5. Обобщения	19	8
6. Числовые ряды	15	7

Перед проведением тестирования экспериментатор объясняет его цель и создает у испытуемых соответствующий настрой. Для этого он обращается к ним со следующими словами: "Сейчас вам будут предложены задания, которые предназначены для того, чтобы выявить умения рассуждать, сравнивать предметы и явления окружающего мира, находить в них общее и различное. Эти задания отличаются от того, что вам приходится выполнять на уроках.

Для выполнения заданий понадобятся ручка и бланки, которые мы вам раздадим. Вы будете выполнять разные наборы заданий. Перед предъявлением каждого набора дается описание этого типа заданий и на примерах объясняется способ их решения.

На выполнение каждого набора заданий отводится ограниченное время. Начинать и заканчивать работу надо будет по нашей команде. Все задания следует решать строго по порядку. Не задерживайтесь слишком долго на одном задании. Старайтесь работать быстро и без ошибок!".

После прочтения этой инструкции экспериментатор раздает тестовые тетради и просит заполнить в них графы, в которые вносятся такие сведения: фамилия и имя учащегося, дата проведения эксперимента, класс и номер школы, где он учится. Проконтролировав правильность заполнения этих граф, экспериментатор предлагает учащимся отложить в сторону ручки и внимательно его выслушать. Затем он зачитывает инструкцию и разбирает примеры первого субтеста, далее спрашивает, есть ли вопросы. Чтобы условия тестирования были всегда одинаковыми, при ответах на вопросы экспериментатору следует просто вновь зачитать соответствующее место текста инструкции. После этого дается указание перевернуть страницу и начинать выполнять задания. При этом экспериментатор незаметно включает секундомер (чтобы не фиксировать на этом внимание и не создавать у них чувства напряженности).

По истечении времени, отведенного на выполнение первого субтеста, экспериментатор решительно прерывает работу испытуемых словом "стоп", предлагая им положить ручки, и начинает читать инструкцию к следующему субтесту.

В ходе проведения тестирования необходимо контролировать, правильно ли испытуемые переворачивают страницы и выполняют другие требования экспериментатора.

Обработка результатов тестирования.

Производится количественная и качественная обработка результатов. Возможен групповой и индивидуальный анализ данных.

Количественная обработка:

- 1) индивидуальные показатели по каждому набору заданий (за исключением субтеста 5) - балл по тесту и субтесту - выводятся путем подсчета количества правильно выполненных заданий. Пример: если испытуемый А в субтесте 3 правильно решил 13 заданий, то его балл по этому субтесту будет равен 13;
- 2) результаты субтеста 5 оцениваются в зависимости от качества обобщения 2 баллами, 1 баллом и 0. Для обработки следует использовать таблицы примерных ответов, даваемых в заданиях на обобщение. Ответы, оцениваемые 2 баллами, приведены в таблице достаточно полно. Только приведенные ответы, а также их синонимические замены можно оценивать 2 баллами.

Перечень ответов, оцениваемых 1 баллом, является менее полным, так как здесь у испытуемых гораздо больше возможностей для выбора. После логического анализа 1 баллом можно оценить ответы, отличающиеся от приведенных в таблице.

При этом следует иметь в виду, что 1 балл получают ответы, представляющие собой более широкие, по сравнению с правильными, категориальные обобщения, а также правильные, но наиболее узкие, чем необходимо, частные обобщения.

Неправильные ответы оцениваются 0. Примеры таких ответов приводятся в таблицах.

Максимальное количество баллов, которое может получить учащийся при выполнении субтеста 5, равно 38. Это число соответствует стопроцентному выполнению этого субтеста;

- 3) индивидуальным показателем выполнения теста в целом является сумма баллов, полученных при сложении результатов решения всех субтестов.

По замыслу полный состав теста принимается за норматив умственного развития. С ним сравнивается число заданий, выполненных данным учащимся. Устанавливается процент выполнения заданий, и это определяет

количественную сторону работы испытуемого. Имеется разработанная схема представления количественных результатов ШТУРа.

4) если предлагается сравнение групп испытуемых между собой, то групповыми показателями по каждому субтесту могут служить значения среднего арифметического.

Для анализа групповых данных относительно их близости к социально-психологическому нормативу, условно рассматриваемому как стопроцентное выполнение каждого субтеста, все испытуемые подразделяются по результатам тестирования на 5 подгрупп:

- первая - наиболее успешные - 10%;
- вторая - близкие к успешным - 20%;
- третья - средние по успешности - 40%;
- четвертая - малоуспешные - 20%;¹
- пятая - наименее успешные-10%.

Для каждой из подгрупп подсчитывается средний процент правильно выполненных заданий. Строится система координат, где по оси абсцисс идут номера подгрупп, по оси ординат - процент выполненных каждой из них заданий. После нанесения соответствующих точек вычерчивается график, отражающий приближение каждой из подгрупп к социально-психологическому нормативу.

Такой же вид обработки проводится и по результатам всего теста в целом. Полученные при этом графики позволяют дать наглядное сравнение успешности выполнения ШТУРа учащимися как одного, так и разных классов;

5) установлено, что с возрастом от 6 к 8-му классу увеличивается разрыв в умственном развитии между лучшими учащимися одной и той же выборки, лучшая часть учащихся быстрее (с возрастом) приближается к требованиям социально-психологического норматива, в то время как слабо выполняющие тест практически остаются на том же уровне. Этот факт должен учитываться школьными психологами: не следует ожидать, что отставание пройдет само собой; напротив, отставание может усилиться. Поэтому следовало бы

интенсивнее заниматься с отстающими по тесту учащимися для скорейшего преодоления пробелов их умственного развития;

б) при анализе результатов отдельного учащегося глобальные оценки умственного развития типа "лучше", "хуже", "выше", "ниже", основанные на подсчете баллов, полученных им при выполнении теста, и в сравнении с группой (или нормой) мало что дают для понимания своеобразия умственного развития. Однако в качестве первого шага для получения самого общего впечатления об ученике можно рекомендовать подсчитать его общий балл. При этом следует иметь в виду, что общие баллы шестиклассника ниже 30, семиклассника ниже 40, восьми - девятиклассника ниже 45 рассматриваются как очень низкие и свидетельствуют о низком умственном развитии. Об относительно высоком умственном развитии говорят общие баллы выше 75 у шестиклассника, 90-у семиклассника и 100 - у восьмиклассника. Ясно, что общий балл по тесту может объединить неодинаковые вклады каждого субтеста. Поэтому следующий этап анализа - выяснение количества баллов, полученных учащимися по каждому субтесту.

Количественная характеристика умственного развития учащихся подлежит дополнительно качественной, в которой дается психологическая интерпретация выполненных и невыполненных заданий.

Качественная обработка:

1) групповой анализ результатов субтестов 1 и 2 должен вскрыть уровень осведомленности учащихся в понятиях, относящихся к двум информационным сферам (общественно-политической и научно-культурной). Для этого следует подсчитать процентное выполнение соответствующих заданий по группе в целом;

2) качественный анализ субтестов 1 и 2 может идти по пути выявления заданий, т.е. тех заданий, в которых обнаруживаются наиболее резкие различия между сравниваемыми группами или подгруппами наиболее и наименее успешных внутри групп.

Таким образом, качественный анализ групповых результатов первых двух субтестов позволит дать характеристику группе учащихся в отношении наиболее и наименее освоенных понятий общего и основополагающего характера, которые способствуют расширению кругозора, формированию миропонимания.

По таким характеристикам возможно сравнение групп учащихся, отличающихся по условиям своего развития;

3) анализ качественной стороны субтеста 3 "Аналогии" проводится по следующим направлениям:

- выявление наиболее и наименее усвоенных областей содержания теста;
- выявление самого отработанного (легкого) и наиболее трудного типов логических связей из следующих заложенных в тест: вид - род, часть - целое, причина - следствие, порядок следования, противоположность, функциональные отношения;
- выявление типичных ошибок при установлении логических связей.

Характер типичных ошибок не только отразит предпочитаемые логические операции, но и поможет выявить недостатки, возможную односторонность, ограниченность в усвоении информации; так, например, имеются данные, что учащиеся 6-8 классов часто стремятся подбирать к предъявленному понятию такие, которые отражают его свойства и функции; гораздо реже в ответах встречаются понятия, имеющие более отдаленные или более глубокие связи с заданным; этот факт может свидетельствовать о тенденции к изучению характеристик отдельных объектов и явлений и о меньшем внимании к связям между предметами и явлениями.

Если имеются две или больше групп учащихся, то по каждому из названных показателей, возможно, их сравнение;

4) анализ качественной стороны субтеста 4 "Классификации" проводится по следующим направлениям:

- выявление наиболее и наименее усвоенных областей содержания теста;

- выявление типа заданий - с конкретными или абстрактными понятиями, который провоцирует большое количество ошибок;

5) анализ качественной стороны субтеста 5 "Обобщения" проводится по следующим направлениям:

- определение характера типичных обобщений - по конкретному, видовому, категориальным признакам;

- выявление типичных ошибок, а также содержания и характера понятий (абстрактные или конкретные), провоцируя эти ошибки;

б) индивидуальный качественный анализ проводится по той же схеме, что и групповой: - на основании результатов выполнения каждого субтеста и сравнения их между собой можно заключить, каким логическим действием учащийся владеет лучше, а каким хуже; какая из областей умственного развития - осведомленность в некоторых общих понятиях или сформированность операциональной стороны мышления - представлена у данного учащегося лучше, а какая хуже:

- по каждому субтесту можно установить, какая из областей содержания теста усвоена лучше, а какая хуже;

- каков характер типичных ошибок в каждом из субтестов;

7) предпочтительное выполнение заданий с определенным содержанием во всех субтестах, использующих понятия научно-учебных циклов, может свидетельствовать о преобладающих склонностях учащегося. Прямо делать вывод об определенной склонности нельзя, так как следует учитывать предшествующую подготовку учащегося, полученную вне школы, влияние педагога, участие его в факультативах и пр. Но, тем не менее, ШТУР создает возможность для анализа индивидуальных результатов по научно-учебным циклам.

Количественный и качественный анализ результатов ШТУРа дает возможность с разных сторон оценивать умственное развитие как отдельного ученика, так и группы учащихся. На основании замеченных недостатков в

умственном развитии можно наметить конкретную схему коррекционной работы по их устранению.

В пособии для школьных психологов авторов К.М.Гуревича, М.К.Акимовой, Е.М.Борисовой и др. приведены основные принципы построения коррекционной программы, экспериментальная проверка коррекционных программ и процедура проведения коррекционных занятий, а также наборы заданий ШТУРа формы А и Б.

Описание и примеры набора заданий № 1А.

Задания состоят из предложений вопросительного характера. В каждом из них не хватает одного слова. Вы должны из пяти приведенных слов подчеркнуть то, которое правильно дополняет данное предложение. Подчеркнуть можно только одно слово.

Пример: одинаковыми по смыслу являются слова "биография" и ?

а) случай; б) подвиг; в) жизнеописание; г) книга; д) писатель.

Правильным ответом будет "жизнеописание". Поэтому оно должно быть подчеркнуто.

Следующий пример: противоположным к слову "отрицательный" будет слово?

а) неудачный; б) спорный; в) важный; г) случайный; д) положительный.

В этом случае правильным ответом является слово "положительный". Оно и подчеркнуто.

Задание № 1А.

1. Начальные буквы имени и отчества называются ? а) вензель; б) инициалы; в) автограф; г) индекс; д) анаграмма.

2. Гуманный - это? а) общественный; б) человечный; в) профессиональный; г) агрессивный; д) пренебрежительный.

3. Система взглядов на природу и общество есть ...? а) мечта; б) оценка; в) мировоззрение; г) кругозор; д) иллюзия.

4. Одинаковыми по смыслу являются слова "демократия" и ? а) анархия; б) абсолютизм; в) народовластие; г) династия; д) классы.

5. Наука о выведении лучших пород животных и сортов растений называется . . .? а) бионика; б) химия; в) селекция; г) ботаника; д) физиология.
6. Краткая запись, сжатое изложение содержания книги, лекции, доклада - это ...? а) абзац; б) цитата; в) рубрика; г) отрывок; д) конспект.
7. Начитанность, глубокие и широкие познания - это . . .? а) интеллигентность; б) опытность; в) эрудиция; г) талант; д) самомнение.
8. Отсутствие интереса и живого активного участия к окружающему - это ..? а) рациональность; б) пассивность; в) чуткость; г) противоречивость; д) черствость.
9. Свод законов, относящихся к какой-либо области человеческой жизни и деятельности называется . . .? а) революцией; б) постановлением; в) традицией; г) кодексом; д) проектом.
10. Противоположностью понятия "лицемерный" будет ...? а) искренний; б) противоречивый; в) фальшивый; г) вежливый; д) решительный.
11. Если спор заканчивается взаимными уступками, тогда говорят о . . .? а) компромиссе; б) общении; в) объединении; г) переговорах; д) противоречии.
12. Этика - это учение о ...? а) психике; б) морали; в) природе; г) обществе; д) искусстве.
13. Противоположностью понятия "идентичный" будет . . .? а) тождественный; б) единственный; в) внушительный; г) различный; д) изолированный.
14. Освобождение от зависимости, предрассудков, уравнивание в правах - это ...? а) закон; б) эмиграция; в) воззрение; г) действие; д) эмансипация.
15. Оппозиция - это . . .? а) противодействие; б) согласие; в) мнение; г) политика; д) решение.
16. Цивилизация - это . . . ? а) формация; б) древность; в) производство; г) культура; д) общение.
17. Одинаковыми по смыслу являются слова "приоритет" и . . .? а) изобретение; б) идея; в) выбор; г) первенство; д) руководство.
18. Коалиция - это ...? а) конкуренция; б) политика; в) вражда; г) разрыв; д) объединение.

19. Одинаковыми по смыслу являются слова "альтруизм" и . . . ?
а) человеколюбие; б) взаимоотношение; в) вежливость; г) эгоизм;
д) нравственность.

20. Человек, который скептически относится к прогрессу, является . . . ?
а) демократом; б) радикалом; в) консерватором; г) либералом;
д) анархистом.

Описание и примеры набора заданий 2А.

К слову, которое стоит в левой части бланка, надо подобрать из четырех предложенных слов такое, которое совпадало бы с ним по смыслу, то есть слово - синоним. Это слово надо подчеркнуть. Выбрать можно только одно слово.

Пример: век: а) история; б) столетие; в) событие; г) прогресс. Правильный ответ: "столетие". Поэтому это слово подчеркнуто.

Следующий пример: прогноз - а) погода; б) донесение;
в) предсказание; г) причина. Здесь правильным ответом будет слово "предсказание". Оно и подчеркнуто.

Набор заданий № 2 А.

1. Прогрессивный - а) интеллектуальный; б) передовой; в) ловкий; г) отсталый.
2. Аннулирование - а) подписание; б) отмена; в) сообщение; г) отсрочка.
3. Идеал - а) фантазия; б) будущее; в) мудрость; г) совершенство.
4. Аргумент - а) довод; б) согласие; в) спор; г) фраза.
5. Миф - а) древность; б) творчество; в) предание; г) наука,
6. Аморальный - а) устойчивый; б) трудный; в) неприятный; г) безнравственный.
7. Анализ - а) факты; б) разбор; в) критика; г) умение.
8. Эталон - а) копия; б) форма; в) основа; г) образец.
9. Сферический - а) продолговатый; б) шаровидный; в) пустой; г) объемный.
10. Социальный - а) принятый; б) свободный; в) запланированный; г) общественный.
11. Гравитация - а) притяжение; б) отталкивание; в) невесомость; г) подъем.

12. Сентиментальный - а) поэтический; б) чувствительный; в) радостный; г) странный. .

13. Экспорт - а) продажа; б) товары; в) вывоз; г) торговля.

14. Эффективный - а) необходимый; б) действенный; в) решительный; г) особый.

15. Мораль - а) этика; б) развитие; в) способности; г) право. .

16. Модифицировать - а) работать; б) наблюдать; в) изучать; г) видоизменять.

17. Радикальный - а) коренной; б) ответный; в) последний; г) отсталый.

18. Негативный - а) неудачный; б) ложный; в) отрицательный; г) неосторожный.

19. Субъективный - а) практический; б) общественный; в) личный; г) скрытый.

20. Аграрный - а) местный; б) хозяйственный; в) земельный; г) крестьянский.

Описание к примеру набора заданий № 3

Вам предлагаются три слова. Между первым и вторым словами существует определенная связь. Между третьим и одним из пяти слов, предлагаемых на выбор, существует аналогичная, та же самая связь. Это слово вам следует найти и подчеркнуть.

Пример: песня: композитор = самолет: ?

а) аэропорт; б) полет; в) конструктор; г) горючее; д) истребитель.

Правильный ответ: "конструктор". Поэтому это слово подчеркнуто

Следующий пример: добро: зло = день:?

а) солнце; б) ночь; в) неделя; г) среда; д) сутки.

Здесь правильным ответом будет слово "ночь", поэтому оно подчеркнуто.

Набор заданий № 3 А.

1. Глагол: спрягать = существительное : ? а) изменять; б) образовывать; в)употреблять; г) склонять; д) писать.

2. Холодно : горячо = движение :? а) инерция; б) покой; в) молекула; г)взаимодействие.

3. Колумб: путешественник = землетрясение: ? а) первооткрыватель; б) образование гор; в) извержение; г) жертвы; д) природное явление.

4. Слагаемое : сумма = множители: ?
а) разность; б) делитель; в) произведение; г) умножение; д) число.
5. Рабовладельцы : буржуазия = рабы: ?
а) рабовладельческий строй; б) буржуазия; в) рабовладельцы; г) наемные рабочие; д) пленные.
6. Папоротник : спора = сосна : ?
а) шишка; б) иголка; в) растение; г) семя; д) ель.
7. Стихотворение : поэзия == рассказ ; ?
а) книга; б) писатель; в) повесть; г) предложение; д) проза.
8. Горы : высота - климат : ? а) рельеф; б) температура; в) природа; г) географическая широта; д) растительность.
9. Растение : стебель = клетка : ? а) ядро; б) хромосома; в) белок; г) фермент; д) деление.
10. Богатство : бедность = крепостная зависимость : ? а) крепостные крестьяне; б) личная свобода; в) неравенство; г) частная собственность; д) феодальный строй.
11. Старт : финиш = пролог : ? а) заголовок; б) введение; в) кульминация; г) действие; д) эпилог.
12. Молния : свет = явление тяготения : ?
а) камень; б) движение; в) сила тяжести; г) вес; д) Земля.
13. Первобытнообщинный строй : рабовладельческий строй == рабовладельческий строй : ?
а) социализм; б) капитализм; в) рабовладельцы; г) государство; д) феодализм.
14. Роман : глава = стихотворение : ? а) поэма; б) рифма; в) строфа; г) ритм; д) жанр.
15. Тепло : жизнедеятельность = кислород : ? а) газ; б) растение; г) развитие; д) дыхание.
16. Фигура : треугольник = состояние вещества : ? а) жидкость; б) движение; в) температура; г) вода; д) молекула.

17. Роза : цветок = капиталист : ? а) эксплуатация; б) рабочие; в) капитализм; г) класс; д) фабрика.

18. Понижение атмосферного давления : осадки = антициклон : ?

а) ясная погода; б) циклон; в) климат; г) влажность; д) метеослужба.

19. Прямоугольник : плоскость = куб : ? а) пространство; б) ребро; в) высота; г) треугольник; д) сторона.

20. Война : смерть = частная собственность : ? а) феодалы; б) капитализм; в) неравенство; г) рабы; д) крепостные крестьяне.

21. Числительное : количество = глагол : ? а) идти; д) действие; в) причастие; г) часть речи; д) спрягать.

22. Север : юг = осадки : ? а) пустыня; б) полюс; в) дождь; г) засуха; д) климат.

23. Диаметр : радиус == окружность : ?

а) дуга; б) сегмент; в) отрезок; г) линия; д) круг.

24. Эпителий: ткань = аорта : ?

а) сердце; б) внутренний орган; в) артерия; г) вена; д) кровь.

25. Молоток : забивать == генератор : ?

а) соединить; б) производить; в) включать; г) изменять; д) нагревать.

Описание и примеры набора заданий № 4. Вам даны пять слов. Четыре из них объединены одним общим признаком. Пятое слово к ним не подходит. Его надо найти и подчеркнуть. Лишним может быть только одно слово.

Пример: а) тарелка, б) чашка; в) стол; г) кастрюля; д) чайник. Первое, второе, четвертое и пятое слова обозначают посуду, а третье слово - мебель. Поэтому оно подчеркнуто.

Следующий пример: а) идти; б) прыгать; в) танцевать; г) сидеть; д) бежать. Четыре слова обозначают состояние движения, а слово "сидеть" - покоя. Поэтому подчеркнутое слово "сидеть".

Набор заданий № 4А

1. а) приставка; б) предлог; в) суффикс; г) окончание; д) корень.

2. а) прямая; б) ромб; в) прямоугольник; г) квадрат; д) треугольник.

3. а) барометр, б) флюгер; в) термометр; г) компас; д) азимут.

4. а) рабовладелец; б) раб; в) крестьянин; г) рабочий; д) ремесленник.
5. а) пословица; б) стихотворение; в) поэма; г) рассказ; д) повесть.
6. а) цитоплазма; б) питание; в) рост; г) раздражимость; д) размножение.
7. а) дождь; б) снег; в) осадки; г) иней; д) град.
8. а) треугольник; б) отрезок; в) длина; г) квадрат; д) круг.
9. а) пейзаж; б) мозаика; в) икона; г) фреска; д) кисть.
10. а) очерк; б) роман; в) рассказ; г) сюжет; д) повесть.
11. а) параллель; б) карта; в) меридиан; г) экватор; д) полюс.
12. а) литература; б) наука; в) живопись; г) зодчество; д) художественное ремесло.
13. а) длина; б) метр; в) масса; г) объем; д) скорость.
14. а) углекислый газ; б) свет; в) вода; г) крахмал; д) хлорофилл.
15. а) пролог; б) кульминация; в) информация; г) развязка; д) эпилог.
16. а) скорость; б) колебание; в) сила; г) вес; д) плотность.
17. а) Куба; б) Япония; в) Вьетнам; г) Великобритания; д) Исландия.
18. а) товар; б) город; в) ярмарка; г) натуральное хозяйство; д) деньги.
19. а) описание; б) сравнение; в) характеристика; г) сказка; д) иносказание.
20. а) аорта; б) вена; в) сердце; г) артерия; д) капилляр.

Описание к примеру набора заданий № 5

Вам предлагается два слова. Нужно определить, что между ними общего. Старайтесь в каждом случае найти наиболее существенные общие признаки обоих слов. Напишите свой ответ рядом с предложенной парой слов.

Пример: ель - сосна. Правильным ответом будет: "хвойные деревья". Эти слова нужно написать рядом с предложенной парой слов.

Следующий пример: дождь - град. Правильным ответом будет: "осадки". Это слово и следует написать.

Набор заданий № 5А

- | | |
|----------------------------|----------------------|
| 1. Азия - Африка. | 4. Сказка - былина. |
| 2. Ботаника - зоология. | 5. Газ - жидкость. |
| 3. Феодализм - капитализм. | 6. Сердце - артерия. |

- | | |
|---------------------------|-----------------------------|
| 7. Копенгаген - Манагуа. | 14. Мозаика - икона. |
| 8. Атом - молекула. | 15. Облачность - осадки. |
| 9. Жиры - белки. | 16. Сумма - произведение. |
| 10. Наука - искусство. | 17. Иносказание - описание. |
| 11. Стойкость - мужество. | 18. Классицизм-реализм. |
| 12. Ампер - вольт. | 19. Цунами-ураган. |
| 13. Канал - плотина. | |

Описание и примеры задания № 6

Предлагаем вам ряды чисел, расположенных по определенному правилу. Ваша задача состоит в том, чтобы определить число, которое было бы продолжением соответствующего ряда, и написать его. Каждый ряд построен по своему правилу. В некоторых заданиях при нахождении правила построения ряда вам необходимо будет пользоваться умножением, делением и другими действиями.

Пример: 2,4,6, 8, 10,...

В этом ряду каждое последующее число на 2 больше предыдущего. Поэтому следует написать 12, которое и будет следующим числом.

Следующий пример: 9, 7, 10, 8, 11, 9, 12,...

В этом ряду поочередно отнимается 2 и прибавляется 3. Следующее число должно быть 10. Его и нужно написать.

Набор заданий № 6А.

- | | |
|--------------------------|-----------------------------|
| 1) 6 9 12 15 18 21... | 9) 1 2 5 10 17 26 ... |
| 2) 9 1 7 1 5 1 ... | 10) 1 4 9 16 25 36 ... |
| 3) 2 3 5 6 8 9 ... | 11) 1 2 6 16 31 56 ...- |
| 4) 10 12 9 11 8 10 ... | 12) 31 24 18 13 9 6 ... |
| 5) 1 3 6 8 16 18 ... | 13) 174 171 57 54 18 15 ... |
| 6) 3 4 6 9 13 18 ... | 14) 54 19 18 14 6 9 ... |
| 7) 15 13 16 12 17 11 ... | 15) 301 294 49 44 11 8 |
| 8) 1 2 4 8 16 32 ' ... | |

Правильные ответы к заданиям формы А теста ШТУР

Номер задания				
№ 1А	№2А	№3А	№4А	№6А
1.6	1.6	1.г	1.6	1.24
2.6	2.6	2.6	2. а	2.3
3.в	3.г	3.д	3.д	3. 11
4. в	4. а	4. в	4. а	4.7
5. в	5. в	5. г	5. а	5.36
6.Д	6. г	6. г	6. а	6. 24
7. в	7.6	7.д	7. в	7. 18
8.6	8. г	8.6	8. в	8.64
9. г	9.6	9. а	9.Д ,.	9.37
10. а	10. г	10.6	10. г	10.49
11.а	11.а	11.д	11.6	11.92
12.6	12.6	12. в	12.6	12.4
13.	13. в	13.д	13.6	13.5
14. д	14.6	14. в	14. г	14.2 .
15. а	15. а	15. д	15. в	15.4
16. г	16. г	16. а	16.6	
17. г	17. а	17. г	17. в	
18.д	18. в	18.а	18. г	
19. а	19. в	19. а	19. г	
20. в	20. в	20. в	20. в	
		21.6 ^		
		22. г		
		23. а		
		24. в		
		25.6		

Варианты ответов в заданиях субтеста 5А (обобщение)

№№ п/п	Оценка, баллы		
	2	1	0
1.	Части света	Материки, континенты	Страны, экватор, климат
2.	Биология, наука о живой природе	Наука, предмет	Природа
3.	Общественный строй, социально-экономическая формация	Общество, ступени развития	Классы, история, буржуазия, угнетение
4.	Устное народное творчество, фольклор	Литература, мудрость, творчество	Предание, легенда, миф, выдумка,
5.	Состояние вещества, агрегатное состояние вещества	Вещество, состояние тела	Химия, физика

6.	Органы кровообращения	Внутренние органы, органы человека	Биология, сосуды, анатомия, части тела
7.	Столицы	Города	Страны, острова
8.	Мельчайшие частицы вещества, состав вещества, составные части вещества	Частица, вещество	Состав клетки
9.	Органические вещества	Состав вещества, вещество	Витамины, углеводы, состав клетки, молекулы
10.	Культура, виды деятельности	Творчество	Этика, знание, просвещение
11.	Положительные черты характера	Качества (черты) характера, характер	Сила, храбрость
12.	Электрические единицы измерения	Физические величины, электричество, единицы измерения	Единица, учение, прибор
13.	Искусственные водные сооружения, водные сооружения	Сооружение, водоем, водохранилище	Вода, энергия, строение, природа
14.	Изобразительное искусство, произведения изобразительного искусства	Искусство, творчество	Живопись, изображения, фрески, церковь
15.	Атмосферное явление, климатические явления	Климат, явление (состояние погоды)	Циклон, природа, дождь
16.	Результаты математических действий	Математические действия, операции с числами	Математика, решение
17.	Литературные приемы .:	Способы изложения	Творчество, рассказ, сравнение
18.	Направление в искусстве, художественный стиль	Литературные направления	Литература, формулировка
19.	Стихийное бедствие	Стихия	Разрушение

Методика «Свободная сортировка объектов»

Описание методики

Методика предназначена для выявления когнитивного стиля Узкий – широкий диапазон эквивалентности. Узкий – широкий диапазон эквивалентности (или аналитичность – синтетичность) (Р. Гарднер) – это индивидуальный стиль мышления, характеризующий преобладание процессов анализа или синтеза в мыслительной деятельности.

Испытуемому предлагается разложить 75 реальных предметов на группы наиболее удобным, логичным и естественным, с его точки зрения, способом. Подчеркивается, что задание не имеет единственно правильного решения, и что каждый раскладывает группы по-своему. Показатели узости/широты диапазона эквивалентности: 1) количество выделенных групп; 2) количество объектов в наибольшей по объему группе; 3) количество групп, состоящих из одного объекта.

Чем больше выделенных групп, тем уже диапазон эквивалентности (соответственно, выше понятийная дифференциация). Первоначально предполагалось, что индивидуальные различия в количестве групп не зависят от материала сортировки (сортировать можно фотографии предметов, слова, геометрические фигуры и т.д.).

Процедура проведения Инструкция

Сейчас будет предложен набор карточек с написанными на них словами. Надо будет разложить их на группы. Тест не имеет единственно правильного решения. Каждый человек сортирует карточки по-своему. Делать это надо наиболее естественным, логичным и удобным образом с Вашей точки зрения. Количество групп и число карточек в них может быть любым.

Обработка результатов

Показатели узости/широты диапазона эквивалентности:

- количество выделенных групп;
- количество объектов в наибольшей по объему группе;
- количество групп, состоящих из одного объекта.

Чем больше выделенных групп, тем уже диапазон эквивалентности (соответственно, выше понятийная дифференциация).

Интерпретация результатов

Представители аналитического стиля склонны ориентироваться на различия объектов, обращая внимание главным образом на их детали и отличительные признаки.

Представители синтетического стиля, напротив, склонны ориентироваться на сходство объектов, классифицируя их с учетом некоторых обобщенных категориальных оснований.

Набор слов «Время»

Декада, мгновение, эра, сегодня, квартал, неделя, момент, завтра, минута, скоро, семестр, полдень, месяц, столетие, эпоха, вчера, вечность, тысячелетие, год, час, миг, смена, полночь, сумерки, век, сейчас, секунда, вечер, четверть, день, рассвет, ночь, сутки, утро, миллисекунда.

Набор слов «Черты характера»

Скрытность, ироничность, пунктуальность, отрешённость, циничность, чуткость, педантичность, эмоциональность, активность, самоуверенность, небрежность, беспечность, демократичность, бережливость, созерцательность, аккуратность, тактичность, тревожность, сентиментальность, бестактность, принципиальность, мелочность,

замкнутость, ответственность, требовательность, щедрость, деловитость, чѐрствость, общительность, серьёзность, душевность, грубость, наивность, пассивность.

Приложение № 16

Тест включенных фигур Готшильда

С помощью теста включенных фигур измеряется такой параметр, как полезависимость-полenezависимость (ПЗ - ПНЗ).

Наиболее общим основанием индивидуальных различий в познавательной деятельности, устанавливаемых с помощью "ПЗ - ПНЗ" является степень свободы от внешних референтов, или, иначе, степень ориентации человека при принятии решений на имеющиеся у него знания и опыт, а не на внешние ориентиры, если они вступают в противоречие с его опытом.

Личностные различия полезависимых и полenezависимых людей появляются многогранно. С одной стороны, полenezависимые люди более успешны в интеллектуальной деятельности. С другой - полезависимые обычно более общительны, расположены к социальным контактам. Полenezависимые, как правило, выбирают сферу деятельности, требующую высокую самостоятельность в средствах достижения поставленной цели. Полезависимые обычно выбирают такой род занятий, в котором средства деятельности заранее заданы, оговорены, предпочитают коллективное выполнение задачи.

Наиболее четкие различия между полезависимыми и полenezависимыми проявляются в особенностях восприятия. Полезависимые в большей мере подвержены разного рода иллюзиям восприятия. Для полenezависимых воспринимаемая "картинка" значительно более структурирована, чем для

полезависимых. Это проявляется в том, что для первых воспринимаемый объект, качества объекта воспринимаются самостоятельно, отдельно от других объектов, качеств этих объектов, воспринимаемых одновременно с этим объектом. Иначе говоря, восприятие полenezависимых - аналитично, восприятие полenezависимых синтетично.

Общее описание задачи. Испытуемому предлагается в тридцати замаскированных фигурах найти одну из пяти эталонных фигур и указать ее. Сложные фигуры предъявляются по одной. Фиксируется время поиска фигуры (каждой) и ошибки. На экране предъявляются эталонные фигуры и следующая инструкция: "Вам будут предъявлены сложные фигуры (изображения), в каждой из которых имеется один из простых эталонов, закодированных буквами А, Б, В, Г, Д. Вы должны найти в каждом случае, какой из этих элементов содержится в рисунке и указать его (набрать код элемента)".

После инструкции следует демонстрация примера с правильным выбором.

Обработка результатов. Фиксируется время поиска каждой фигуры и ошибки. Подсчитывается индекс полenezависимости-полenezависимости по формуле:

$I_{\text{пз-пнз}} = \text{количество правильных решений} / \text{общее время (мин.)}$

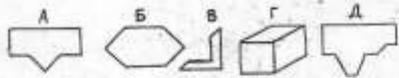
При $I_{\text{пз-пнз}} > 2,5$ считается выраженным параметр полenezависимости

При $I_{\text{пз-пнз}} < 2,5$ выражен параметр полenezависимости.

Правильные ответы:

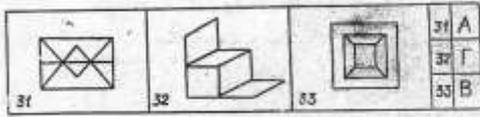
1-А 2-Б 3-В 4-Г 5-В 6-В 7-А 8-В 9-Д 10-Д 11-Б 12-А 13-А 14-В 15-Б 16-Д 17-А
18-А 19-Б 20-В 21-Г 22-Б 23-Г 24-А 25-Д 26-Б 27-А 28-Д 29-В 30-Б.

В каждом сложном рисунке имеется один из следующих элементов:

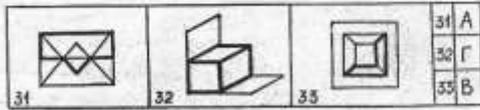


Назовите в каждом случае, какой из этих элементов содержится в рисунке.

Например:



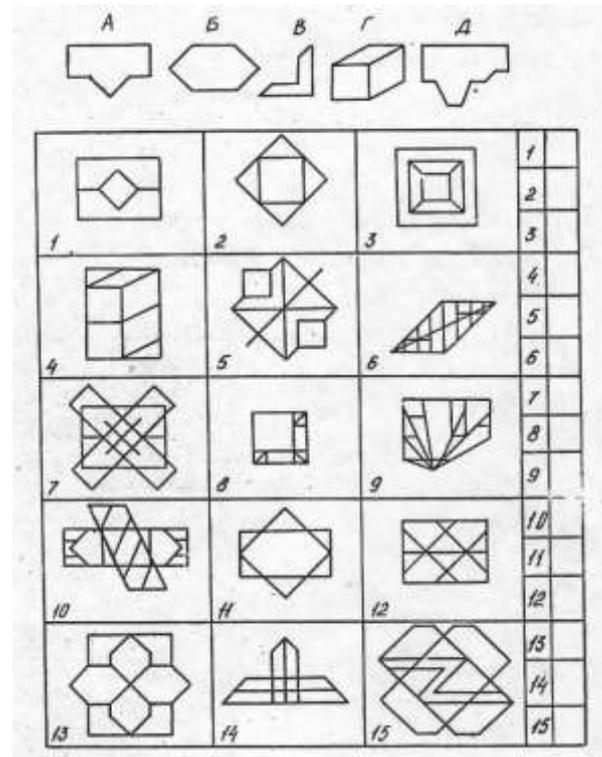
Демонстрируем правильное решение этих задач:



Помните!

- В каждом рисунке имеется один из элементов той же величины и так же расположенный, как на образце.

- В каждом рисунке имеется только один из



Приложение № 17

Методика «Какая у меня сила воли?»

Эта методика по процедуре своего применения похожа на предыдущую: в ней также из нескольких альтернативных ответов к каждому из следующих суждений испытуемому необходимо выбрать наиболее подходящий.

1. Часто ли вы задумываетесь над тем, какое влияние ваши поступки оказывают на окружающих людей:
 - а) очень редко;
 - б) редко;
 - в) достаточно часто;
 - г) очень часто.
2. Случается ли вам говорить людям что-либо такое, во что вы сами не верите, но утверждаете из упрямства, наперекор другим:
 - а) да, б) нет.
3. Какие из перечисленных ниже качеств вы более всего цените в людях:
 - а) настойчивость,
 - б) широту мышления,
 - в) умение показать себя.
4. Имеете ли вы склонность к педантизму:
 - а) да, б) нет.
5. Быстро ли вы забываете о неприятностях, которые случаются с вами:
 - а) да, б) нет.
6. Любите ли вы анализировать свои поступки:
 - а) да, б) нет.
7. Находясь среди людей, хорошо вам известных, вы:
 - а) стараетесь придерживаться правил поведения, принятых в этом кругу;
 - б) стремитесь оставаться самим собой.
8. Приступая к выполнению трудного задания, стараетесь ли вы не думать об ожидающих вас проблемах:
 - а) да, б) нет.
9. Какая из перечисленных ниже характеристик вам более всего подходит:
 - а) мечтатель,
 - б) «рубаха-парень»,
 - в) усерден в работе,
 - г) пунктуален и аккуратен,
 - д) любит философствовать,
 - е) суетлив.
10. При обсуждении того или иного вопроса вы:
 - а) всегда высказываете свою точку зрения, даже если она отличается от мнения большинства;

- б) считаете, что в данной ситуации лучше всего промолчать и не высказывать свою точку зрения;
- в) внешне поддерживаете большинство, внутренне оставаясь при своем мнении;
- г) принимаете точку зрения других, отказываясь от права иметь собственное мнение.

11. Какое чувство у вас обычно вызывает неожиданный вызов к руководителю:

- а) раздражение,
- б) тревогу,
- в) озабоченность,
- г) никакого чувства не вызывает.

12. Если в пылу полемики ваш оппонент срывается и допускает личный выпад против вас, то вы:

- а) отвечаете ему тем же,
- б) не обращаете на это внимание,
- в) демонстративно оскорбляетесь,
- г) прерываете с ним разговор, чтобы успокоиться.

13. Если вашу работу забраковали, то вы:

- а) испытываете досаду,
- б) испытываете чувство стыда,
- в) гневаетесь.

14. Если вы вдруг попадаете впросак, то кого вините в этом в первую очередь:

- а) себя самого;
- б) судьбу, невезение,
- в) объективные обстоятельства.

15. Не кажется ли вам, что окружающие вас люди недооценивают ваши способности и знания:

- а) да, б) нет.

16. Если друзья или коллеги начинают над вами подтрунивать, то вы:

- а) злитесь на них;
- б) стараетесь уйти от них и держаться подальше;
- в) сами включаетесь в игру и начинаете подыгрывать им, подшучивая над собой;
- г) делаете безразличный вид, но в душе негодуете.

17. Если вы очень спешите и вдруг не находите на привычном месте свою вещь, куда вы ее обычно кладете, то:

- а) будете молча продолжать ее поиск;
- б) будете искать, обвиняя других в беспорядке;
- в) уйдете, оставив нужную вещь дома.

18. Что, скорее всего, выведет вас из равновесия:

- а) длинная очередь в приемной у какого-нибудь чиновника, к которому вам необходимо срочно попасть;
- б) толчея в общественном транспорте;
- в) необходимость приходить в одно и то же место несколько раз подряд по одному и тому же вопросу.

19. Закончив с кем-то спор, продолжаете ли вы его вести мысленно, приводя все новые аргументы в защиту своей точки зрения:

- а) да, б) нет.

20. Если для выполнения срочной работы вам представится возможность выбрать себе помощника, то кого из следующих возможных кандидатов в помощники вы предпочтете:

- а) исполнительного, но безынициативного человека;
- б) человека, знающего дело, но спорщика и несговорчивого;
- в) человека одаренного, но с ленцой.

Оценка результатов

В таблице указано, какое количество баллов в этой методике может получить испытуемый за тот или иной избранный ответ.

Вариант ответа	Порядковый номер суждения									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
а	0	0	1	2	0	2	2	0	0	2
б	1	1	1	0	2	0	0	2	1	0
в	2	-	-	-	-	-	-	-	3	0
г	3	-	-	-	-	-	-	-	2	0

д	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-
е	-	-	-	--	-	-	-	-	0	-
Вариант	Порядковый номер суждения									
ответа	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
а	0	0	2	2	0	0	2	1	0	0
б	1	2	1	0	2	1	0	0	2	1
в	2	1	0	0	-	2	1	2	-	2
г	0	3	-	--	-	0	-	-	-	-
д	-	-	-	-	-	0	-	-	-	-
е	—	-	-	-	—	—	-	—	-	—

Если сумма набранных баллов **14 и меньше**, то данный человек считается человеком со слабой волей.

При сумме баллов **от 15 до 25** характер и воля человека считаются достаточно твердыми, а поступки в основном реалистичными и взвешенными.

При общей сумме баллов **от 26 до 38** характер человека и его воля считаются очень твердыми, а его поведение в большинстве случаев — достаточно ответственным. Имеется, правда, опасность увлечения силой воли с целью самолюбования.

При сумме баллов **выше 38** воля и характер человека считаются близкими к идеальным, но иногда возникают сомнения в том, достаточно ли правильно и объективно человек себя оценил.

Приложение № 18

Методика «перепутанные линии»

Описание.

Методика определяет устойчивость внимания при его сосредоточении и влияние длительной работы на концентрацию внимания. Автор методики Рисс. Модификацией теста Риссу является проба переплетенных линий Рея.

Оборудование: секундомеры, специальные бланки.

Инструкция.

«Перед Вами на бланке ряд перепутанных между собой линий. Каждая из них начинается слева и заканчивается справа. Ваша задача проследить каждую линию слева направо и в той клетке, где она заканчивается, проставить ее номер. Начинать нужно с линии 1, затем перейти к линии 2 и т.д. до конца. Следить за линиями надо только глазами; помогать себе пальцами, карандашом нельзя. Старайтесь работать быстро и не делать ошибок».

Методика проведения.

Если опыт проводится коллективно, то в инструкцию добавляют: «Выполнив задание, поднимите руку. Я сообщу Вам время, за которое Вы выполнили задание, а Вы запишите его в нижней части бланка». Другой вариант проведения опыта с ограничением времени выполнения задания, после чего дается команда «Стоп!» и работа прекращается (в зависимости от состава испытуемых можно устанавливать 7-и или 10-минутный интервал). При наблюдении за выполнением задания испытуемыми экспериментатор следит за тем, что преобладает у испытуемого установка на скорость или на точность; уверен ли в себе испытуемый, проверяет ли себя или нет; испытывает ли трудности при прослеживании (в начале, середине или конце задания); пытается ли он помочь себе (несмотря на запрет) пальцем, карандашом. При этом можно фиксировать время, за которое испытуемый прослеживает каждые 5 линий по порядку (с 1 по 5, с 6 по 10 и т.д.), что даст возможность судить о влиянии утомления на выполнение задания. В этом случае бланк протокола исследования такой же, как для таблиц Шульте. После окончания работы следует спросить испытуемого о том, какие трудности он испытывал, считает ли он, что хорошо справился с заданием или нет, и почему он так считает.

Обработка.

В варианте с ограничением времени обработка сводится к подсчету (с помощью заранее заготовленного «ключа») числа правильно прослеженных

линий (количества ошибок и числа линий, оставшихся непрослеженными); в варианте без ограничения времени добавляется еще и время выполнения задания. В последнем случае можно вычислить показатель успешности выполнения задания (Y):

$$Y = T * 25 / N \text{ пр}$$

где T время выполнения задания.

N пр, количество правильно прослеженных линий.

Полученные показатели интерпретируют, исходя из того, что ошибки в прослеживании линий и медленный темп работы (большое время поиска) при нормальной остроте зрения свидетельствует о слабой концентрации внимания. Об устойчивости (или наоборот, истощаемости) концентрированного внимания судят по сохранению (либо) снижению темпа работы от начала к концу задания.

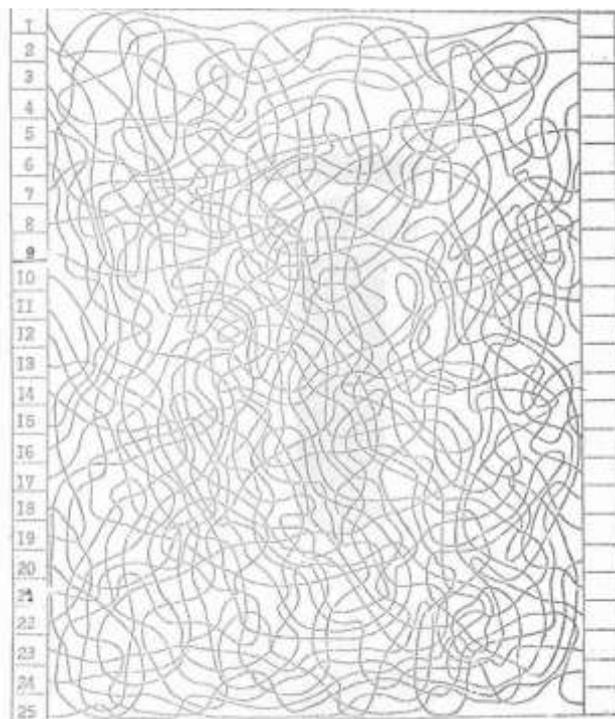
После получения индивидуальных оценок успешности (Y) или показателей количества правильно прослеженных линий (в варианте с ограничением времени) вычисляются соответствующие средне-групповые оценки, строятся 95%-ные доверительные интервалы и делаются диагностические выводы. Результаты можно сравнивать с данными, полученными на различных контингентах испытуемых.

Критерии оценки по методике «Перепутанные линии»:

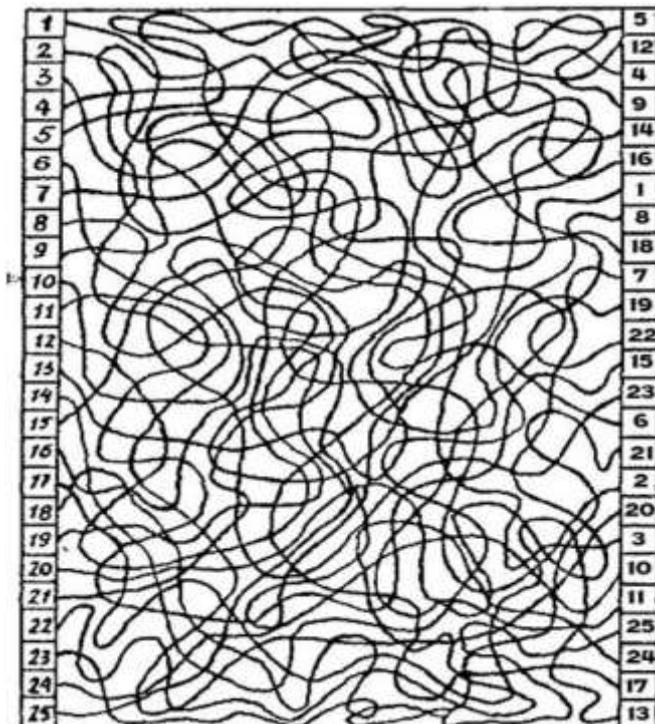
19 и более - отлично; 4 - 9 - удовлетворительно;

10 – 18 - хорошо; 3 и менее - неудовлетворительно.

Бланк.



Ключ.



Приложение № 19

Методика «отыскивание чисел»

Методика применяется для исследования темпа сенсомоторных реакций и особенностей внимания. Исследование производится с помощью специальных таблиц, на них расположены числа от 1 до 25. Размер таблицы — 60 на 60 см. Обследуемый находится на таком расстоянии от таблицы, чтобы видеть ее целиком. Ему дается инструкция отыскивать числа по порядку, каждое показать указкой и назвать вслух. Секундомером отмечается время, которое затрачивается на каждую таблицу.

Для оценки результатов сравнивают время, затрачиваемое обследуемым на каждую таблицу. Результаты можно выразить графически. Существенное значение имеет установление равномерности темпа выполнения задания. Обычно здоровые обследуемые ведут поиск чисел в таблицах равномерно, а иногда даже наблюдается у них ускорение темпа сенсомоторных реакций в последующих таблицах. Если же поиск ведется неравномерно, то следует уточнить характер этого явления — признак ли это повышенной истощаемости или запоздалой вработываемости. Иногда при выраженных расстройствах активного внимания больной допускает в работе ошибки — пропускает отдельные числа, показывает вместо одного другое, внешне похожее (например, 8 вместо 3). Сочетание нарушенного внимания и повышенной истощаемости проявляется в увеличении количества ошибок в каждой последующей таблице. Таблицы Шульте обладают равной степенью трудности, они почти не запоминаются и поэтому в процессе исследования их можно использовать повторно.

Экспериментально психологические исследования показали, что прошлый опыт играет не только положительную роль в мышлении, обеспечивая субъектов уже знакомыми им правилами решения и способами анализа, но может оказаться и тормозом на пути решения новых задач, создавая консервативную иррациональную основу для решения. В свое время гештальтпсихолог М. Вертгеймер полагал даже, что прошлый опыт отрицательно влияет на творческое продуктивное мышление, которое и может расцениваться как истинное мышление. Особенно это касается детей. Дело в том, что в определенных условиях, а именно когда человек в процессе обучения и практической деятельности усваивает лишь ограниченное число способов решения различных по сложности задач, у него можно обнаружить очень нежелательное качество мышления — ригидность. Под ригидностью понимается затрудненность переключения мышления на новые способы и правила, как «вязкость» мышления вплоть до полной неспособности субъекта изменить выработанную ранее программу деятельности. Из трех видов ригидности – когнитивной (познавательной), аффективной (эмоциональной) и мотивационной — для исследования мышления особое значение имеет когнитивная ригидность.

Групповой протокол занятия

Номер задачи	Количество иррациональных способов решения, контрольная группа	Количество иррациональных способов решения, экспериментальная группа
1		
2		
3		
...		
10		
Общее количество, %		

Эксперимент с помощью методики, которая была предложена А. Лачинсом для выявления ригидности мыслительных процессов, состоит в сравнении результатов решения однотипных задач двумя группами

испытуемых. Задачи на переливание воды разными по емкости сосудами подобраны так, что часть из них может быть решена только одним способом, а часть — двумя: предыдущим и другим, более рациональным.

Оснащение опыта. До начала занятий надо заготовить два бланка — 1-й и 2-й — с десятью арифметическими задачами каждый. Задачи в бланках одни и те же, но последовательность их перечисления разная. Для обработки и анализа результатов необходимо подготовить форму группового протокола, которую записывают на доске.

Порядок проведения опыта. Опыт проводит преподаватель. Студенты делятся на две равночисленные группы: одной — экспериментальной — выдают бланк 1, второй — контрольной — бланк 2. Подчеркнем, что важнейшим условием проведения опыта является независимое, индивидуальное и последовательное решение всеми членами обеих групп предъявленных задач. Все вычисления каждый испытуемый записывает на бланке с задачами или в своей тетради.

Инструкция испытуемым: «На вашем бланке имеется 10 задач, для решения которых вам необходимо выполнить элементарные арифметические действия. Прямо на бланке или в своей тетради записывайте последовательность арифметических действий, использованных вами для решения каждой задачи. Время решения не ограничено. Решайте задачи последовательно от 1-й до 10-й. Задачи нужно решать самостоятельно, подсматривать, списывать или консультироваться друг у друга запрещается».

Обработка результатов:

1. Каждый испытуемый у себя проставляет число рациональных и иррациональных решений всех задач. По условию опыта задачи 1-5 имеют только одно решение, т. е. их решение всегда рационально. Критерием рациональности решения задач 6-10 является использование минимального числа арифметических действий — двух, одного или никакого, т. е. немедленно следует ответ.

2. Подсчитать, сколько испытуемых пользовалось нерациональным способом решения отдельно в экспериментальной и контрольной группах. По полученный результат записать в групповой протокол.

3. При соблюдении процедурных особенностей проведения опыта в ходе анализа его результатов в большинстве случаев удастся показать, что у испытуемых экспериментальной группы под влиянием усвоенного способа решения задач 1 -5 с обязательным использованием всех трех сосудов вырабатывается стереотип, и они оказываются нечувствительными к изменению условий задач 6-10. У Лачинса большинство испытуемых (около 80 %) совершают перенос на тестовые задачи тех процедур, которые использовались при решении пяти предыдущих. В результате эти испытуемые не находят новых, рациональных способов решения, в чем и проявляется познавательная ригидность мыслительных процессов.

Пример материала методик.

Бланк 1. Предназначен для экспериментальной группы.

1. Даны три сосуда, емкость которых 37, 21 и 3 литра. Как отмерить ровно 10 литров воды?
2. Даны три сосуда, емкость которых 37, 24 и 2 литра. Как отмерить ровно 9 литров воды?
3. Даны три сосуда, емкость которых 39, 22 и 2 литра. Как отмерить ровно 13 литров воды?
4. Даны три сосуда, емкость которых 38, 25 и 2 литра. Как отмерить ровно 9 литров воды?
5. Даны три сосуда, емкость которых 29, 14 и 2 литра. Как отмерить ровно 11 литров воды?
6. Даны три сосуда, емкость которых 28, 14 и 2 литра. Как отмерить ровно 10 литров воды?
7. Даны три сосуда, емкость которых 27, 12 и 3 литра. Как отмерить ровно 9 литров воды?

8. Даны три сосуда, емкость которых 30, 12 и 3 литра. Как отмерить ровно 15 литров воды?

9. Даны три сосуда, емкость которых 28, 7 и 5 литров. Как отмерить ровно 12 литров воды?

10. Даны три сосуда, емкость которых 26, 10 и 3 литра. Как отмерить ровно 10 литров воды?

Бланк 2. Предназначен для контрольной группы.

1. Даны три сосуда, емкость которых 26, 10 и 3 литра. Как отмерить ровно 10 литров вод?

2. Даны три сосуда, емкость которых 28, 7 и 5 литров. Как отмерить ровно 12 литров воды?

3. Даны три сосуда, емкость которых 30, 12 и 3 литра. Как отмерить ровно 15 литров воды?

4. Даны три сосуда, емкость которых 27, 12 и 3 литра. Как отмерить ровно 9 литров воды?

5. Даны три сосуда, емкость которых 28, 14 и 2 литра. Как отмерить ровно 10 литров воды?

6. Даны три сосуда, емкость которых 38, 25 и 2 литра. Как отмерить ровно 9 литров воды?

7. Даны три сосуда, емкость которых 29, 14 и 2 литра. Как отмерить ровно 11 литров воды?

8. Даны три сосуда, емкость которых 39, 22 и 2 литра. Как отмерить ровно 11 литров воды?

9. Даны три сосуда, емкость которых 37, 24 и 2 литра. Как отмерить ровно 9 литров воды?

10. Даны три сосуда, емкость которых 37, 21 и 3 литра. Как отмерить ровно 10 литров воды?

Опросник потребности в общении

Предназначен для изучения коммуникативных свойств личности, готовности к общению.

Для людей с высокой потребностью в общении характерны стремление к установлению и поддержанию хороших отношений с окружающими, сильные переживания при ухудшении этих отношений. Они способны простить проступок, чтобы восстановить дружеские связи, отказаться от собственных удобств ради других, склонны проявлять участие. Желая расширить сферу общения, охотно участвуют в коллективных мероприятиях. С такими людьми легко делиться переживаниями.

Высокая потребность в общении – одно из профессионально значимых качеств учителя. Диагностика развития потребности в общении может быть проведена с помощью данного опросника.

Текст опросника

Инструкция: «Предлагаемые утверждения оцените как соответствующие или несоответствующие Вашему поведению в ситуации общения, поставив рядом с номером знак «+» или «-».

1. Мне доставляет удовольствие участвовать в различного рода торжествах.
2. Я могу подавить свои желания, если они противоречат желаниям моих товарищей.
3. Мне нравится показывать кому-либо свое расположение.
4. Я больше сосредоточен на приобретении влияния, чем дружбы.
5. Я чувствую, что в отношении к моим друзьям у меня больше прав, чем обязанностей.
6. Когда я узнаю об успехе моего товарища, у меня почему-то ухудшается настроение.
7. Чтобы быть удовлетворенным собой, я должен кому-нибудь в чем-нибудь помочь.

8. Мои заботы исчезают, когда я оказываюсь среди товарищей по работе (учебе).
9. Мои друзья основательно мне надоели.
10. Когда я делаю важную работу, присутствие людей меня раздражает.
11. Прижатый к стене, я говорю лишь ту долю правды, которая, по моему мнению, не повредит моим друзьям и знакомым.
12. В трудной ситуации я думаю не столько о себе, сколько о близком мне человеке.
13. Неприятности у друзей вызывают у меня такое сострадание, что я могу заболеть.
14. Мне приятно помогать другим, даже если это доставляет мне значительные трудности.
15. Из уважения к другу я могу согласиться с его мнением, даже если он не прав.
16. Мне больше нравятся приключенческие рассказы, чем рассказы о любви.
17. Сцены насилия в кино внушают мне отвращение.
18. В одиночестве я испытываю тревогу и напряженность больше, чем когда нахожусь среди людей.
19. Я считаю, что основной радостью в жизни является общение.
20. Мне жалко бездомных собак и кошек.
21. Я предпочитаю иметь поменьше друзей, зато близких.
22. Я люблю бывать среди людей.
23. Я долго переживаю после ссоры с близкими.
24. У меня определенно больше близких друзей, чем у многих других.
25. Во мне больше стремления к достижениям, чем к дружбе.
26. Я больше доверяю собственной интуиции и воображению во мнении о людях, чем суждениям о них других людей.
27. Я придаю большее значение материальному благополучию к престижу, чем радости общения с приятными мне людьми.
28. Я сочувствую людям, у которых нет близких друзей.

29. По отношению ко мне люди часто бывают неблагодарны.
30. Я люблю рассказы о бескорыстной дружбе и любви.
31. Ради друга я могу пожертвовать своими интересами.
32. В детстве я входил в компанию, которая всегда держалась вместе.
33. Если бы я был журналистом, мне бы нравилось писать о силе дружбы.

Обработка результатов и интерпретация

Одним баллом оцениваются положительные «+» ответы на вопросы: 1, 2, 7, 8, 11, 12, 13, 14, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 26, 28, 30, 31, 32, 33 – и отрицательные «-» ответы на вопросы: 3, 4, 5, 6, 9, 10, 15, 16, 25, 27, 29.

Оценочная шкала в децилях:

- 1–2– низший уровень;
- 3–4– ниже среднего;
- 5–6– средний;
- 7–8– выше среднего;
- 9–10– высший уровень.

Общая сумма баллов – показатель уровня потребности отдельно для мужчин и для женщин.

Децили	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Мужчины	3–18	19–21	22	23	24	25	26	27–28	29–30	31–33
Женщины	9–21	22–24	25	26	27	28	29	30	31	32–33

^

Методика диагностики межличностных отношений Лири

Методика создана Т. Лири (Т. Лиар), Г. Лефоржем, Р. Сазеком в 1954 г. и предназначена для исследования представлений субъекта о себе и идеальном "Я", а также для изучения взаимоотношений в малых группах. С помощью данной методики выявляется преобладающий тип отношений к людям в самооценке и взаимооценке.

При исследовании межличностных отношений, социальных аттитюдов наиболее часто выделяются два фактора: доминирование-подчинение и дружелюбие-агрессивность. Именно эти факторы определяют общее впечатление о человеке в процессах межличностного восприятия. Они названы М. Аргайлом в числе главных компонентов при анализе стиля межличностного поведения и по содержанию могут быть соотнесены с двумя из трех главных осей семантического дифференциала Ч. Осгуда: оценка и сила. В многолетнем исследовании, проводимом американскими психологами под руководством Б. Бейлза, поведение члена группы оценивается по двум переменным, анализ которых осуществляется в трехмерном пространстве, образованном тремя осями: доминирование-подчинение, дружелюбие-агрессивность, эмоциональность-аналитичность.

Для представления основных социальных ориентации Т. Лири разработал условную схему в виде круга, разделенного на секторы. В этом круге по горизонтальной и вертикальной осям обозначены четыре ориентации: доминирование-подчинение, дружелюбие-враждебность. В свою очередь эти секторы разделены на восемь – соответственно более частным отношениям. Для еще более тонкого описания круг делят на 16 секторов, но чаще используются октанты, определенным образом ориентированные относительно двух главных осей.

Схема Тимоти Лири основана на предположении, что чем ближе оказываются результаты испытуемого к центру окружности, тем сильнее

взаимосвязь этих двух переменных. Сумма баллов каждой ориентации переводится в индекс, где доминируют вертикальная (доминирование-подчинение) и горизонтальная (дружелюбие-враждебность) оси. Расстояние полученных показателей от центра окружности указывает на адаптивность или экстремальность интерперсонального поведения.

Опросник содержит 128 оценочных суждений, из которых в каждом из 8 типов отношений образуются 16 пунктов, упорядоченных по восходящей интенсивности. Методика построена так, что суждения, направленные на выяснение какого-либо типа отношений, расположены не подряд, а особым образом: они группируются по 4 и повторяются через равное количество определений. При обработке подсчитывается количество отношений каждого типа.

Т. Лири предлагал использовать методику для оценки наблюдаемого поведения людей, т.е. поведения в оценке окружающих ("со стороны"), для самооценки, оценки близких людей, для описания идеального "Я". В соответствии с этими уровнями диагностики меняется инструкция для ответа.

Разные направления диагностики позволяют определить тип личности, а также сопоставлять данные по отдельным аспектам. Например, "социальное Я", "реальное Я", "мои партнеры" и т.д.

Методика может быть представлена респонденту либо списком (по алфавиту или в случайном порядке), либо на отдельных карточках. Ему предлагается указать те утверждения, которые соответствуют его представлению о себе, относятся к другому человеку или его идеалу.

Максимальная оценка уровня – 16 баллов, но она разделена на четыре степени выраженности отношения:

0-4 балла – низкая	адаптивное поведение
5-8 баллов – умеренная	
9-12 баллов – высокая	экстремальное до патологии поведение
13-16 баллов - экстремальная	



В результате производится подсчет баллов по каждой октанте с помощью специального "ключа" к опроснику. Полученные баллы переносятся на дискограмму, при этом расстояние от центра круга соответствует числу баллов по данной октанте (от 0 до 16). Концы векторов соединяются и образуют личностный профиль.

По специальным формулам определяются показатели по основным факторам: *доминирование и дружелюбие*.

Доминирование = $(I - V) + 0,7 \times (VIII + II - VI)$ Дружелюбие = $(VII - III) + 0,7 \times (VIII - II - IV + VI)$.

Качественный анализ полученных данных проводится путем сравнения дискограмм, демонстрирующих различие между представлениями разных людей. С.В. Максимовым приведены индексы точности рефлексии, дифференцированности восприятия, степени благополучности положения личности в группе, степени осознания личностью мнения группы, значимости группы для личности.

Методический прием позволяет изучать проблему психологической совместимости и часто используется в практике семейной консультации, групповой психотерапии и социально-психологического тренинга.

Типы отношения к окружающим

I. Авторитарный

13-16 – диктаторский, властный, деспотический характер, тип сильной личности, которая лидирует во всех видах групповой деятельности. Всех наставляет, поучает, во всем стремится полагаться на свое мнение, не умеет принимать советы других. Окружающие отмечают эту властность, но признают ее.

9-12 – доминантный, энергичный, компетентный, авторитетный лидер, успешный в делах, любит давать советы, требует к себе уважения.

0-8 – уверенный в себе человек, но не обязательно лидер, упорный и настойчивый.

II. Эгоистичный

13-16 – стремится быть над всеми, но одновременно в стороне от всех, самовлюбленный, расчетливый, независимый, себялюбивый. Трудности перекладывает на окружающих, сам относится к ним несколько отчужденно, хвастливый, самодовольный, заносчивый. 0-12 – эгоистические черты, ориентация на себя, склонность к соперничеству.

III. Агрессивный

13-16 – жесткий и враждебный по отношению к окружающим, резкий, жесткий, агрессивность может доходить до асоциального поведения.

9-12 – требовательный, прямолинейный, откровенный, строгий и резкий в оценке других, непримиримый, склонный во всем обвинять окружающих, насмешливый, ироничный, раздражительный.

0-8 – упрямый, упорный, настойчивый и энергичный.

IV. Подозрительный

13-16 – отчужденный по отношению к враждебному и злобному миру, подозрительный, обидчивый, склонный к сомнению во всем, злопамятный, постоянно на всех жалуется, всем недоволен (шизоидный тип характера).

9-12 – критичный, необщительный, испытывает трудности в интерперсональных контактах из-за неуверенности в себе, подозрительности и боязни плохого отношения, замкнутый, скептический, разочарованный в людях, скрытный, свой негативизм проявляет в вербальной агрессии.

0-8 – критичный по отношению ко всем социальным явлениям и окружающим людям.

V. Подчиняемый

13-16 – покорный, склонный к самоунижению, слабый, склонный уступать всем и во всем, всегда ставит себя на последнее место и осуждает

себя, приписывает себе вину, пассивный, стремится найти опору в ком-либо более сильном.

9-12 – застенчивый, кроткий, легко смущается, склонен подчиняться более сильному без учета ситуации.

0-8 – скромный, робкий, уступчивый, эмоционально сдержанный, способный подчиняться, не имеет собственного мнения, послушно и честно выполняет свои обязанности.

VI. Зависимый

13-16 – резко неуверенный в себе, имеет навязчивые страхи, опасения, тревожится по любому поводу, поэтому зависим от других, от чужого мнения.

9-12 – послушный, боязливый, беспомощный, не умеет проявить сопротивление, искренне считает, что другие всегда правы.

0-8 – конформный, мягкий, ожидает помощи и советов, доверчивый, склонный к восхищению окружающими, вежливый.

VII. Дружелюбный

9-16 – дружелюбный и любезный со всеми, ориентирован на принятие и социальное одобрение, стремится удовлетворить требования всех, "быть хорошим" для всех без учета ситуации, стремится к целям микрогрупп имеет развитые механизмы вытеснения и подавления, эмоционально лабильный (истероидный тип характера).

0-8 – склонный к сотрудничеству, кооперации, гибкий и компромиссный при решении проблем и в конфликтных ситуациях, стремится быть в согласии с мнением окружающих, сознательно конформный, следует условностям, правилам и принципам "хорошего тона" в отношениях с людьми, инициативный энтузиаст в достижении целей группы, стремится помогать, чувствовать себя в центре внимания, заслужить признание и любовь, общительный, проявляет теплоту и дружелюбие в отношениях.

VIII. Альтруистический

9-16 – гиперответственный, всегда приносит в жертву свои интересы, стремится помочь и сострадать всем, навязчивый в своей помощи и слишком

активный по отношению к окружающим, принимает на себя ответственность за других (может быть только внешняя "маска", скрывающая личность противоположного типа).

0-8 – ответственный по отношению к людям, деликатный, мягкий, добрый, эмоциональное отношение к людям проявляет в сострадании, симпатии, заботе, ласке, умеет подбодрить и успокоить окружающих, бескорыстный и отзывчивый.

ТЕКСТ ОПРОСНИКА

Поставьте знак "+" против тех определений, которые соответствуют Вашему представлению о себе (если нет полной уверенности, знак "+" не ставьте).

1. Другие думают о нем благосклонно
2. Производит впечатление на окружающих
- I. 3. Умеет распоряжаться, приказывать
4. Умеет настоять на своем
5. Обладает чувством собственного достоинства
6. Независимый
- II. 7. Способен сам позаботиться о себе
8. Может проявить безразличие
9. Способен быть суровым
10. Строгий, но справедливый
- III. 11. Может быть искренним
12. Критичен к другим
13. Любит поплакаться
14. Часто печален
- IV. 15. Способен проявить недоверие
16. Часто разочаровывается
17. Способен быть критичным к себе
18. Способен признать свою неправоту
- V. 19. Охотно подчиняется 20. Уступчивый
21. Благородный

22. Восхищающийся и склонный к подражанию
- VI. 23. Уважительный
24. Ищущий одобрения
25. Способен к сотрудничеству
26. Стремится ужиться с другими
- VII. 27. Дружелюбный, доброжелательный
28. Внимательный и ласковый
29. Деликатный
30. Одобряющий
- VIII. 31. Отзывчивый к призывам о помощи
32. Бескорыстный
33. Способен вызвать восхищение
34. Пользуется уважением у других
- I. 35. Обладает талантом руководителя
36. Любит ответственность
37. Уверен в себе
38. Самоуверен и напорист
- II. 39. Деловит и практичен
40. Любит соревноваться
41. Строгий и крутой, где надо
42. Неумолимый, но беспристрастный.
- III. 43. Раздражительный
44. Открытый и прямолинейный
45. Не терпит, чтобы им командовали
46. Скептичен
- IV. 47. На него трудно произвести впечатление 48. Обидчивый, щепетильный
49. Легко смущается
50. Не уверен в себе
- V. 51. Уступчивый
52. Скромный

53. Часто прибегает к помощи других
54. Очень почитает авторитеты
- VI. 55. Охотно принимает советы
56. Доверчив и стремится радовать других
57. Всегда любезен в общении
58. Дорожит мнением окружающих
- VII. 59. Общительный и уживчивый
60. Добросердечный
61. Добрый, вселяющий уверенность
62. Нежный и мягкосердечный
- VIII. 63. Любит заботиться о других
64. Бескорыстный, щедрый
65. Любит давать советы
66. Производит впечатление значимости
- I. 67. Начальственно-повелительный
68. Властный
69. Хвастливый
70. Надменный и самодовольный
- II. 71. Думает только о себе
72. Хитрый и расчетливый
73. Нетерпим к ошибкам других
74. Своекорыстный
- III. 75. Откровенный
76. Часто недружелюбен
77. Озлобленный
78. Жалобщик
- IV. 79. Ревнивый**
80. Долго помнит обиды
81. Склонный к самобичеванию
82. Застенчивый

- V. 83. Безынициативный
84. Кроткий
85. Зависимый, несамостоятельный
86. Любит подчиняться
- VI. 87. Предоставляет другим принимать решения
88. Легко попадает впросак
89. Легко попадает под влияние друзей
90. Готов довериться любому
- VII. 91. Благорасположен ко всем без разбору
92. Всем симпатизирует
93. Прощает все
94. Переполнен чрезмерным сочувствием
- VIII. 95. Великодушен и терпим к недостаткам
96. Стремится покровительствовать
97. Стремится к успеху
98. Ожидает восхищения от каждого
- I. 99. Распоряжается другими
100. Деспотичный
101. Сноб (судит о людях по рангу и личным качествам)
102. Тщеславный
- II. 103. Эгоистичный
104. Холодный, черствый
105. Язвительный, насмешливый
106. Злобный, жестокий
- III. 107. Часто гневливый
108. Бесчувственный, равнодушный
109. Злопамятный 110. Проникнут духом противоречия
- IV. 111. Упрямый
112. Недоверчивый и подозрительный
113. Робкий

114. Стыдливый
- V. 115. Отличается чрезмерной готовностью
116. Мягкотельный
117. Почти никогда и никому не возражает
118. Ненавязчивый
- VI. 119. Любит, чтобы его опекали
120. Чрезмерно доверчив
121. Стремится снискать расположение каждого
122. Со всеми соглашается
- VII. 123. Всегда дружелюбен
124. Всех любит
125. Слишком снисходителен к окружающим
126. Старается утешить каждого
- VIII. 127. Заботится о других в ущерб себе 128. Портит людей чрезмерной добротой

Приложение № 23

Опросник для диагностики способности к эмпатии

Способность к сопереживанию - эмпатии - понимается в психологии как эмоциональная отзывчивость, чувствительность и внимание к другим людям, их проблемам, горестям и радостям. Эмпатия проявляется в стремлении оказывать помощь и поддержку. Такое отношение к людям подразумевает развитие гуманистических ценностей личности, без чего невозможна ее полная самореализация. Поэтому развитие эмпатии сопровождает личностный рост и становится одним из его ведущих признаков. Эмпатия помогает человеку соединиться с миром людей и не ощущать в нем своего одиночества.

Для диагностики способности к эмпатии может быть применен опросник А. Мехрабиена и Н. Эпштейна, состоящий из 33 предложений-утверждений.

Инструкция: Прочитайте приведенные утверждения и, ориентируясь на то, как вы ведете себя в подобных ситуациях, выразите свое согласие "+" или несогласие "-" с каждым из них.

Опросник

1. Меня огорчает, когда вижу, что незнакомый человек чувствует себя среди других людей одиноко.
2. Люди преувеличивают способность животных чувствовать и переживать.
3. Мне неприятно, когда люди не умеют сдерживаться и открыто проявляют свои чувства.
4. Меня раздражает в несчастных людях то, что они сами себя жалеют.
5. Когда кто-то рядом со мной нервничает, я тоже начинаю нервничать.
6. Я считаю, что плакать от счастья глупо.
7. Я близко к сердцу принимаю проблемы своих друзей.
8. Иногда песни о любви вызывают у меня много чувств.
9. Я сильно волнуюсь, когда должен (должна) сообщить людям неприятное для них известие.
10. На мое настроение сильно влияют окружающие люди.
11. Я считаю иностранцев холодными и бесчувственными.
12. Мне хотелось бы получить профессию, связанную с общением с людьми.

13. Я не слишком расстраиваюсь, когда мои друзья поступают необдуманно.
14. Мне очень нравится наблюдать, как люди принимают подарки.
15. По-моему, одинокие люди чаще бывают недоброжелательными.
16. Когда я вижу плачущего человека, то сам (сама) расстраиваюсь.
17. Слушая некоторые песни, я порой чувствую себя счастливым (счастливой).
18. Когда я читаю книгу (роман, повесть и т.п.), то так переживаю, как будто все, о чем читаю, происходит на самом деле.
19. Когда я вижу, что с кем-то плохо обращаются, то всегда сержусь.
20. Я могу оставаться спокойным (спокойной), даже если все вокруг волнуются.
21. Если мой друг или подруга начинают обсуждать со мной свои проблемы, я стараюсь перевести разговор на другую тему.
22. Мне неприятно, когда люди, смотря кино, вздыхают и плачут.
23. Чужой смех меня не заражает.
24. Когда я принимаю решение, отношение других людей к нему, как правило, роли не играет.
25. Я теряю душевное спокойствие, если окружающие чем-то угнетены.
26. Я переживаю, если вижу людей, легко расстраивающихся из-за пустяков.
27. Я очень расстраиваюсь, когда вижу страдания животных.
28. Глупо переживать по поводу того, что происходит в кино или о чем читаешь в книге.
29. Я очень расстраиваюсь, когда вижу беспомощных старых людей.
30. Чужие слезы вызывают у меня раздражение.
31. Я очень переживаю, когда смотрю фильм.
32. Я могу оставаться равнодушным (равнодушной) к любому волнению вокруг.
33. Маленькие дети плачут без причины.

Обработка результатов

Сопоставьте свои ответы с ключом и подсчитайте количество совпадений.

Ключ

Ответ	Номера утверждений-предложений
Согласен "+"	1, 5, 7, 8, 9, 10, 12, 14, 16, 17, 18, 19, 25, 26, 27, 29, 31
Не согласен "-"	2, 3, 4, 6, 11, 13, 15, 20, 21, 22, 23, 24, 28, 30, 32, 33

Полученное общее количество совпадений (сумму баллов) проанализируйте, сравнив свой результат с показателями, представленными в нижеследующей таблице.

Пол	Уровень эмпатических тенденций			
	высокий	средний	низкий	очень низкий
Юноши	33-26	25-17	16-8	7-0
Девушки	33-30	29-23	22-17	16-0

Обратите внимание на то, что уровень эмпатических тенденций в среднем выше у представительниц женского пола. Вероятно, это связано с влиянием культурных особенностей, ожиданий и стереотипов, проявляющихся в поощрении большей чуткости и отзывчивости у женщин и большей сдержанности и невозмутимости у мужчин. В целом же необходимо помнить о возможности развития способности к эмпатии по мере личностного роста и стремления к самоактуализации.