

ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА СЕВАСТОПОЛЯ  
«ИНСТИТУТ РАЗВИТИЯ ОБРАЗОВАНИЯ»

**Психологическое сопровождение и подготовка обучающихся  
к государственной итоговой аттестации**

*Методические рекомендации*

Севастополь  
2022

Психологическое сопровождение и подготовка обучающихся к государственной итоговой аттестации: методические рекомендации / сост. И. В. Ефимова. – Севастополь, ГАОУ ПО ИРО, 2022. – 39 с.

Рекомендовано к изданию решением Редакционно-издательского совета ГАОУ ПО ИРО (протокол № 16 от 10.03.2021).

В методических рекомендациях показана система работы педагога-психолога общеобразовательной организации по психологическому сопровождению субъектов образовательных отношений на этапе подготовки к прохождению обучающимися государственной итоговой аттестации. Представлен комплект диагностического инструментария для изучения психологической готовности обучающихся 9, 11 классов к прохождению государственной итоговой аттестации.

Методические рекомендации адресованы педагогам-психологам, социальным педагогам, классным руководителям общеобразовательных организаций.

## Содержание

Введение .....	4
1. Психологическое сопровождение и подготовка обучающихся 9, 11 классов к государственной итоговой аттестации (ЕГЭ, ОГЭ).....	5
2. Психодиагностическая работа педагога-психолога в системе психологической подготовки и сопровождения обучающихся при подготовке к ГИА (ЕГЭ, ОГЭ) .....	6
3. Индивидуальное и групповое консультирование как одно из приоритетных направлений психолого-педагогического сопровождения.....	7
4. Коррекционно-развивающая работа педагога-психолога в системе психологического сопровождения обучающихся при подготовке к ОГЭ и ЕГЭ .....	8
5. Психопрофилактическая работа педагога-психолога в системе психологического сопровождения обучающихся при подготовке к ОГЭ и ЕГЭ.....	8
6. Психопросвещение в системе психологического сопровождения учащихся при подготовке к ОГЭ и ЕГЭ.....	9
7. Оказание помощи обучающимся в выборе учебных предметов для сдачи ОГЭ и ЕГЭ.....	9
Заключение .....	10
Список литературы.....	11
<i>Приложение 1.</i> Диагностика самоактуализации личности. Методика А.В. Лазукина в адаптации Н.Ф. Калина (САМОАЛ) .....	11
<i>Приложение 1.</i> Методика диагностики личности на мотивацию к успеху Т. Элерса .....	18
<i>Приложение 3.</i> Исследование стереотипов восприятия успешного ученика .....	20
<i>Приложение 4.</i> Методика измерения уровня тревожности (Шкала Дж.Тейлора) .....	21
<i>Приложение 5.</i> Диагностика поведенческих стратегий и моделей преодолевающего поведения (шесть стратегий) (С.В. Неделина) .....	22
<i>Приложение 6.</i> Методика диагностики уровня школьной тревожности Филлипса .....	25
<i>Приложение 7.</i> Определение уровня тревожности в ситуациях проверки знаний .....	29
<i>Приложение 8.</i> Опросник креативности Джонсона (адаптированный Туник) .....	31
<i>Приложение 9.</i> Тест Мюнстерберга .....	32
<i>Приложение 10.</i> Диагностика структуры сигнальных систем Э.Ф. Зеер, А.М. Павлова, Н.О. Садовникова .....	33
<i>Приложение 11.</i> Дифференциально-диагностический опросник (ДДО) .....	37
<i>Приложение 12.</i> Полезные сайты и ссылки при подготовке к ЕГЭ .....	39

## Введение

Сегодня вопрос психологической готовности старшеклассников к государственной итоговой аттестации (далее – ГИА) в форме единого государственного экзамена (ЕГЭ – 11 класс), основного государственного экзамена (ОГЭ – 9 класс) является достаточно актуальным в системе образования Российской Федерации. Это связано с тем, что унифицированная форма проведения экзамена в виде тестов несет дополнительную психологическую нагрузку для выпускников 9, 11 классов образовательных организаций и требует формирования принципиально новых подходов к психолого-педагогическому сопровождению образовательного процесса. ЕГЭ может вызвать не только тревожность, неуверенность у старшеклассников, но и нервный срыв. Поэтому повышение качества подготовки обучающихся к единому экзамену невозможно без осуществления целенаправленной психолого-педагогической поддержки.

Психолого-педагогическое сопровождение предполагает целостный и непрерывный комплекс мер, предусматривающий применение адекватных форм, методов, приемов взаимодействия всех участников образовательного процесса.

В связи с вступлением в силу в январе 2017 года профессионального стандарта «Педагог-психолог (психолог в сфере образования)» основным приоритетом работы педагога-психолога становится создание *психолого-педагогических условий*, способствующих реализации основной образовательной программы.

Требования к психолого-педагогическим условиям реализации основной образовательной программы основного общего образования определены в пункте 25 раздела III федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Минобрнауки России от 17.12.2010 № 1897 (далее – ФГОС), в которых указаны *вариативные формы и вариативность направлений* психолого-педагогического сопровождения участников образовательного процесса в рамках ФГОС, включающих организацию психологической подготовки к экзаменам в формате ЕГЭ и направленных на

- сохранение и укрепление психологического здоровья обучающихся;
- формирование ценности здоровья и безопасного образа жизни;
- мониторинг возможностей и способностей обучающихся;
- выявление и поддержку одаренных детей, детей с ограниченными возможностями здоровья и др.

Психологическая подготовка старшеклассников к сдаче выпускных экзаменов ГИА является одним из основных и приоритетных направлений работы педагога-психолога, результатом проведения работы на протяжении всего периода обучения, а не последних дней или месяцев работы.

Организация системного подхода в выявлении и проработке возникающих у обучающихся трудностей на разных этапах обучения является главной задачей работы педагога-психолога.

## **1. Психологическое сопровождение и подготовка обучающихся 9, 11 классов к государственной итоговой аттестации (ЕГЭ, ОГЭ)**

Подготовка к итоговой аттестации включает в себя формирование и развитие психологической, педагогической и личностной готовности у всех субъектов образовательного процесса – обучающихся, учителей, родителей.

Проблемы психологической готовности к экзаменационным испытаниям рассматриваются, прежде всего, через трактовку понятия «готовность».

Под психологической готовностью подразумевают эмоциональный «настрой», внутреннюю психологическую настроенность на определенное поведение, ориентированность на целесообразные действия, актуализацию и приспособление возможностей личности для успешных действий в ситуации сдачи экзамена.

Педагогическая готовность включает в себя знания, умения и навыки по предмету.

Личностная готовность – это опыт, особенности личности, необходимые для прохождения процедуры итоговой аттестации [12].

**Целью психологической подготовки обучающихся является** выработка психологических качеств, умений и навыков выпускников, которые повысят эффективность подготовки к прохождению ГИА и сдаче ЕГЭ и позволят каждому ученику более успешно вести себя во время экзамена, т.е. будут способствовать развитию памяти и навыков мыслительной работы, концентрации внимания, умению мобилизовать себя в решающей ситуации, владеть своими эмоциями.

**Цель сопровождения:** формирование системы психолого-педагогического сопровождения обучающихся при подготовке к ГИА (ЕГЭ, ОГЭ), способствующей созданию социально-психологических условий для успешного обучения и психологического развития каждого школьника.

### **Задачи психологического сопровождения**

1. *Осуществлять ресурсно-ориентированный* поиск сильных сторон и путей их использования на этапе подготовки обучающихся к ГИА (ЕГЭ, ОГЭ) и на самом экзамене.

2. *Применять технологически-ориентированные* методы и приемы с целью формирования соответствующих психотехнических навыков саморегуляции и самоконтроля, последовательности действий, обеспечивающих успешность выпускника.

3. *Использовать системный подход* в выявлении и проработке возникающих у обучающихся трудностей на разных этапах обучения, *осуществляя основную часть работы* по психологической готовности обучающихся не накануне экзаменов, а значительно раньше, отработывая отдельные детали при сдаче зачетов и в других случаях, не столь эмоционально напряженных.

**Решение поставленных задач осуществляется через следующие виды (направления) работ:**

- диагностическая,
- консультативная,

- коррекционно-развивающая,
- психопрофилактическая,
- психопросвещение [1].

## **2. Психодиагностическая работа педагога-психолога в системе психологической подготовки и сопровождения обучающихся при подготовке к ГИА (ЕГЭ, ОГЭ)**

Своеобразие учебной деятельности каждого ребенка связано с целым рядом его индивидуальных особенностей: спецификой мышления, памяти, внимания, темпом деятельности, личностными особенностями, учебной мотивацией и т.д.

Выявление детей, имеющих личностные и познавательные трудности при подготовке и сдаче ОГЭ и ЕГЭ, возможно на протяжении всего обучения в школе. Подготовительным этапом для прогнозирования возникновения возможных трудностей при подготовке и сдаче ОГЭ и ЕГЭ можно считать итоги плановой диагностики, проведенной на более ранних этапах.

Психологическая диагностика проводится на каждом этапе психологического сопровождения. Уже в начальной школе необходимо выделять группы детей, которые испытывают трудности в обучении. Ранняя диагностика таких трудностей позволяет выявить учащихся «группы риска» при подготовке к ОГЭ и ЕГЭ и эффективно организовать их психологическое сопровождение на протяжении дальнейшего обучения.

Диагностика обучающихся 9, 11 классов помогает отслеживать динамику эффективности психолого-педагогического сопровождения. Проведение диагностики позволяет оценить результативность работы педагога-психолога как в течение года, так и на протяжении всего времени обучения отдельного ученика, класса, параллели.

Диагностическая деятельность в рамках подготовки к ЕГЭ осуществляется с целью выявления нарушений в интеллектуально-личностной сфере задолго до экзамена, что поможет скорректировать поведение выпускника в стрессовых ситуациях и определить оптимальные условия обучения [14].

### **РЕЕСТР ПСИХОДИАГНОСТИЧЕСКОГО ИНСТРУМЕНТАРИЯ**

Цель исследования	Методика	Источник
личностные особенности	Самоактуализации личности (А.В. Лазукин в адаптации Н.Ф. Калина, САМОАЛ) (Приложение 1) Методика диагностики личности на мотивацию к успеху Т. Элерса (Приложение 2)	<a href="http://www.psychlist.net/praktikum/00312.htm">http://www.psychlist.net/praktikum/00312.htm</a>
	Исследование стереотипов восприятия успешного ученика (Приложение 3)	<a href="http://psychlist.net/praktikum/00472.htm">http://psychlist.net/praktikum/00472.htm</a>

тревожность	Методика измерения уровня тревожности (Шкала Дж.Тейлора) (Приложение 4)	Корчуганова, И. П. Профессиональное развитие и поддержка педагогов, работающих с детьми группы риска: методическое пособие / под науч. ред. С. А. Лисицына, С. В. Тарасова. – СПб. : ЛОИРО, 2006. – 172 с. (с. 87-89)
	Диагностика поведенческих стратегий и моделей преодолевающего поведения (шесть стратегий) (С.В. Неделина) (Приложение 5)	Психодиагностика стресса: практикум /сост. Р. В. Куприянов, Ю. М. Кузьмина; М-во образ. и науки РФ, Казан. технол.ун-т. – Казань : КНИТУ, 2012. – 212 с.
	Методика диагностики уровня школьной тревожности Филлипса (Приложение 6)	
	Определение уровня тревожности в ситуациях проверки знаний на основе методики многомерной оценки тревожности (МОДТ) Е.Е. Ромицына (Приложение 7)	
оценка профессиональной направленности	Опросник креативности Джонсона, адаптированный Туник (Приложение 8),	Туник Е. Опросник креативности Джонсона // Школьный психолог. - №47. – 2000.
	Тест Мюнстерберга (Приложение 9),	Зеер, Э. Ф., Павлова, А. М., Садовникова, Н.О. Профориентология: теория и практика : учеб.пособ.для высшей школы.-М. : Академический проект; Екатеринбург : Деловая книга, 2004. - С. 138 – 144.
	Диагностика структуры сигнальных систем Э.Ф. Зеер, А.М. Павлова, Н.О. Садовникова (Приложение 10),	Психологические тесты / сост. С. Касьянов. - М. : Эксмо, 2006. - С. 336
	Дифференциально - диагностический опросник» (ДДО) (Приложение 11)	Самоукина, Н. В. Психология профессиональной деятельности. 2-е изд. - СПб. : Питер, 2004. - с.152-154.

### **3. Индивидуальное и групповое консультирование как одно из приоритетных направлений психолого-педагогического сопровождения**

Его основная задача – оказание психологической помощи и поддержки обучающимся:

- при возникновении проблем в психическом самочувствии, общении, обучении;

- при обучении навыкам самопознания, самоанализа, использовании своих личностных психологических особенностей и возможностей для успешного обучения;
- при определении предпочтения в выборе профессиональной деятельности.

Консультативная деятельность – это оказание помощи обучающимся, их родителям (законным представителям), педагогам и другим участникам образовательного процесса в вопросах развития, воспитания и обучения посредством психологического консультирования и просвещения.

Целью таких консультаций является психологическая подготовка к ОГЭ и ЕГЭ: формирование у обучающихся и их родителей, у педагогических работников и руководителей знаний о проблемах, возникающих у обучающихся при подготовке к ОГЭ и ЕГЭ, и желания преодолевать трудности обучения; создание условий для полноценного личностного развития и самоопределения обучающихся на каждом возрастном этапе, а также в своевременном предупреждении возможных нарушений в становлении личности и развитии интеллекта [10].

#### **4. Коррекционно-развивающая работа педагога-психолога в системе психологического сопровождения обучающихся при подготовке к ОГЭ и ЕГЭ**

Цель психологической подготовки к ОГЭ и ЕГЭ – построение системы работы с учащимися «групп риска», испытывающими трудности обучения.

Основные направления коррекционно-развивающей работы психолога:

- развитие познавательной сферы учащихся: мышления, внимания, памяти, воображения и т.д.;
- формирование адекватной самооценки, снятие тревожности;
- развитие произвольности, навыков самоорганизации и самоконтроля.

Кроме этого, в систему следует включить следующие направления:

- обучение способам снятия эмоционального и физического напряжения и релаксации;
- повышение стрессоустойчивости;
- актуализация внутренних ресурсов [12].

#### **5. Психопрофилактическая работа педагога-психолога в системе психологического сопровождения обучающихся при подготовке к ОГЭ и ЕГЭ**

Целью психологической профилактики является предупреждение возникновения явлений дезадаптации обучающихся, разработка конкретных индивидуальных рекомендаций для родителей, педагогических работников по оказанию помощи в вопросах воспитания, обучения и развития.

Задача психопрофилактической работы по психологической подготовке к ОГЭ и ЕГЭ: предупреждение трудностей в интеллектуальном и личностном развитии, по



управлению психическим состоянием, организации коррекционных мероприятий. Это подразумевает следующие направления работы:

- обучение методам психосаморегуляции;
- выработка навыков мобилизации в стрессовых ситуациях;
- формирование уверенности в своих возможностях;
- развитие творческого потенциала.

Психопрофилактическая работа включает все виды деятельности педагога-психолога. Это происходит и на развивающих занятиях, и на консультациях, и, естественно, при проведении психологической диагностики [11].

## **6. Психопросвещение в системе психологического сопровождения обучающихся при подготовке к ОГЭ и ЕГЭ**

Психологическое просвещение – это формирование у обучающихся и их родителей (законных представителей), у педагогических работников и руководителей потребности использовать психологические знания в интересах собственного развития; создание условий для личностного развития и полноценного самоопределения обучающихся на каждом возрастном этапе, а также в своевременном предупреждении возможных нарушений в становлении личности.

Задачи психологического просвещения в рамках психологической подготовки к ОГЭ и ЕГЭ:

- информирование обучающихся и их родителей о процедуре проведения ОГЭ и ЕГЭ;
- развитие у обучающихся знаний о своих психологических особенностях и умений эффективно организовывать свою учебную деятельность в соответствии с этими особенностями;
- создание условий для получения необходимых психолого-педагогических знаний и навыков, которые помогут педагогам выстроить работу с обучающимися, имеющими трудности в обучении;
- ознакомление родителей с проблемами детей и рекомендациями с формами детско-родительского общения, подходящими на данном этапе развития ребенка [11].

## **7. Оказание помощи обучающимся в выборе учебных предметов для сдачи ОГЭ и ЕГЭ**

В вопросе выбора предметов для сдачи ОГЭ и ЕГЭ необходимы психодиагностика и консультация педагога-психолога, которые помогут обучающимся понять, какие дополнительные предметы ОГЭ и ЕГЭ сдавать, как правильно оценить собственные возможности, профессиональные наклонности, интересы, понять и учесть специфику образовательной организации высшего образования. Эту работу начинать необходимо с 7–8 класса (некоторые обучающиеся определяются с будущей профессией намного раньше), чтобы осталось время для подготовки, для устранения пробелов в знаниях.

Школьные дисциплины условно делят на физико-техническую, гуманитарную,

естественнонаучную группы.

**Физико-техническое направление** (геометрия, физика алгебра, информатика). Алгебра, геометрия на едином госэкзамене объединены в математику – вторую нужную дисциплину, обязательную к сдаче. Далеко не каждому под силу подготовиться и успешно сдать экзамен по физике, которая сегодня набирает популярность, но это открывает перспективу в дальнейшем поступать на специальности в области нанотехнологий, инженерии биомедицинских систем, металлургии, др.

**Гуманитарные науки** (история, обществознание, языки, русский язык – обязательный для сдачи, литература) несмотря на кажущуюся простоту, относятся к одним из самых сложных экзаменов. Объясняется это тем, что в последнее десятилетие ужесточились требования выпускных испытаний, на которые влияет не только перенасыщение кадрами в этих отраслях, но и падение общей грамотности. Одним из самых популярных остается экзамен по обществознанию (комплексные знания по экономике, юриспруденции, психологии, истории, др.) Нужно осознавать, что оно существенно ограничивает выбор вузов, позволяя обучаться только на специальностях менеджмента, бизнеса, экономики.

**Естественнонаучное направление** (география, химия и биология). Перед выпускниками школ данное направление открывает обширный выбор интересных и высокооплачиваемых специальностей [2].

### **Заключение**

Таким образом, системный подход в организации работы по психологической поддержке и сопровождению обучающихся на всех ступенях обучения является эффективным и в психологической подготовке обучающихся к ОГЭ и ЕГЭ.

Главное условие успешной сдачи ОГЭ и ЕГЭ – разработка индивидуальной стратегии, способной обеспечить успех конкретному ученику, которая возможна только при условии психологической зрелости выпускника. Для этого ему необходимо осознание своих сильных и слабых сторон, умение максимально использовать ресурсы собственной памяти, особенности мышления и работоспособности, опыт принятия решений, а также уверенность в собственных силах и установка на успех.

Разработка индивидуального плана психологической подготовки обучающихся к ОГЭ и ЕГЭ необходима для организации системы работы, которая способствует

- развитию учебной мотивации и познавательной активности;
- повышению самооценки учащихся;
- снижению уровня тревожности;
- формированию произвольности и самоорганизации.

Психолого-педагогическое сопровождение сегодня – это, прежде всего, комплексная работа по поддержке и оказанию помощи обучающимся в решении задач саморазвития, самовоспитания, обучения, социализации, направленных на успешную подготовку к ОГЭ и ЕГЭ, и дальнейшее обучение в образовательных

организациях среднего и высшего профессионального образования.

### Список литературы

1. Власенко, И. И. Как удвоить свои способности: секреты психологической подготовки к экзаменам. – Ростов, 2005.
2. Зеер, Э. Ф., Павлова, А. М., Садовникова, Н. О. Профориентология: Теория и практика: учеб.пособ.для высшей школы. – М.: Академический проект; Екатеринбург: Деловая книга, 2004. – 192 с.
3. Лопуга, Е. В., Лопуга, В. Ф. Валеология: методы и средства снятия стрессов у детей. Методическое пособие. – Барнаул, 2001.
4. Одинцова, М. А. Психология стресса: учебник и практикум для академического бакалавриата [Текст] / М. А. Одинцова, Н. Л. Захарова. – М. : Юрайт, 2016. – 299 с.
5. Психологические тесты / сост. С. Касьянов. – М. : Эксмо, 2006. – 608 с.
6. Психодиагностика стресса: практикум / сост. Р. В. Куприянов, Ю. М. Кузьмина; М-во образ. и науки РФ, Казан. гос. технол. ун-т. – Казань : КНИТУ, 2012. – 212 с.
- 7.Рогов, Е. И. Настольная книга практического психолога: Учеб. пособие: В 2 кн. Кн. 2: Работа психолога со взрослыми. Коррекционные приемы и упражнения. - 2-е изд., перераб. и доп. - М. : ВЛАДОС, 1999. – 480 с.
8. Савченко, М. Ю. Профориентация. Личностное развитие. Тренинг готовности к экзаменам (9–11 класс): Практическое руководство для классных руководителей и школьных психологов / Под науч. ред. Л.А. Обуховой. – М., 2005.
9. Стебенева, Н., Королева, Н. Программа психолого-педагогических мероприятий для выпускников в период подготовки к единому государственному экзамену «Путь к успеху».URL: <https://psy.1sept.ru/article.php?ID=200302904>
10. Чибисова, М. Ю. Психологическая подготовка к ЕГЭ. Работа с учащимися, педагогами, родителями [Текст] / М. Ю. Чибисова. – М. : Генезис, 2010. – 184 с.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

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

Само понятие «самоактуализация» интерпретируется как стремление человека к наиболее полному раскрытию и реализации своего личностного потенциала. Наиболее полная самореализация состоит в реализации смысло-жизненных и ценностных ориентации, то есть имеет место сущностная, аутентичная самореализация – осуществление потребности в самоактуализации как стремление реализовать свои способности и таланты. Такую самореализацию называют самоотдачей, самоосуществлением. Нередки случаи, когда самореализующаяся личность может быть названа самоактуализированной. Такое синонимичное употребление в большей мере может касаться наивысшего уровня.

#### Инструкция

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

### Опросник

- 1 а) Придет время, когда я заживу по-настоящему, не так, как сейчас.  
б) Я уверен, что живу по-настоящему уже сейчас.
- 2 а) Я очень увлечен своим профессиональным делом.  
б) Не могу сказать, что мне нравится моя работа и то, чем я занимаюсь.
- 3 а) Если незнакомый человек окажет мне услугу, я чувствую себя ему обязанным.  
б) Принимая услугу незнакомого человека, я не чувствую себя обязанным ему.
- 4 а) Мне бывает трудно разобраться в своих чувствах.  
б) Я всегда могу разобраться в собственных чувствах.
- 5 а) Я часто задумываюсь над тем, правильно ли я вел себя в той или иной ситуации.  
б) Я редко задумываюсь над тем, насколько правильно мое поведение.
- 6 а) Я внутренне смущаюсь, когда мне говорят комплимент  
б) Я редко смущаюсь, когда мне говорят комплименты.
- 7 а) Способность к творчеству – природное свойство человека.  
б) Далеко не все люди одарены способностью к творчеству.
- 8 а) У меня не всегда хватает времени на то, чтобы следить за новостями литературы и искусства.  
б) Я прилагаю силы, стараясь следить за новостями литературы и искусства.
- 9 а) Я часто принимаю рискованные решения.  
б) Мне трудно принимать рискованные решения.
- 10 а) Иногда я могу дать собеседнику понять, что он кажется мне глупым и неинтересным.  
б) Я считаю недопустимым дать понять человеку, что он мне кажется глупым и неинтересным.
- 11 а) Я люблю оставлять приятное «на потом».  
б) Я не оставляю приятное «на потом».
- 12 а) Я считаю невежливым прерывать разговор, если он интересен только моему собеседнику.  
б) Я могу быстро и непринужденно прервать разговор, интересный только одной стороне.
- 13 а) Я стремлюсь к достижению внутренней гармонии.  
б) Состояние внутренней гармонии, скорее всего, недостижимо.
- 14 а) Не могу сказать, что я себе нравлюсь.  
б) Я себе нравлюсь.
- 15 а) Я думаю, что большинству людей можно доверять.  
б) Думаю, что без крайней необходимости людям доверять не стоит.
- 16 а) Плохо оплачиваемая работа не может приносить удовлетворения.  
б) Интересное, творческое содержание работы – само по себе награда.
- 17 а) Довольно часто мне бывает скучно.  
б) Мне никогда не бывает скучно.
- 18 а) Я не стану отступать от своих принципов даже ради полезных дел, которые могли бы рассчитывать на людскую благодарность.  
б) Я бы предпочел отступить от своих принципов ради дел, за которые люди были бы мне благодарны.
- 19 а) Иногда мне трудно быть искренним.  
б) Мне всегда удастся быть искренним.
- 20 а) Когда я нравлюсь себе, мне кажется, что я нравлюсь и окружающим.  
б) Даже когда я себе нравлюсь, я понимаю, что есть люди, которым я неприятен.
- 21 а) Я доверяю своим внезапно возникшим желаниям.  
б) Свои внезапные желания я всегда стараюсь обдумать.
- 22 а) Я должен добиваться совершенства во всем, что я делаю.  
б) Я не слишком расстраиваюсь, если мне это не удастся.
- 23 а) Эгоизм – естественное свойство любого человека.

- б) Большинству людей эгоизм не свойственен.
- 24 а) Если я не сразу нахожу ответ на вопрос, то могу отложить его на неопределенное время.  
б) Я буду искать ответ на интересующий меня вопрос, не считаясь с затратами времени.
- 25 а) Я люблю перечитывать понравившиеся мне книги.  
б) Лучше прочесть новую книгу, чем возвращаться к уже прочитанной.
- 26 а) Я стараюсь поступать так, как ожидают окружающие.  
б) Я не склонен задумываться о том, чего ждут от меня окружающие.
- 27 а) Прошлое, настоящее и будущее представляются мне единым целым.  
б) Думаю, мое настоящее не очень-то связано с прошлым или будущим.
- 28 а) Большая часть того, что я делаю, доставляет мне удовольствие.  
б) Лишь немногие из моих занятий по-настоящему меня радуют.
- 29 а) Стремясь разобраться в характере и чувствах окружающих, люди часто бывают бестактным.  
б) Стремление разобраться в окружающих людях вполне естественно и оправдывает некоторую бестактность.
- 30 а) Я хорошо знаю, какие чувства я способен испытывать, а какие нет.  
б) Я еще не понял до конца, какие чувства я способен испытывать.
- 31 а) Я чувствую угрызения совести, если сержусь на тех, кого люблю.  
б) Я не чувствую угрызений совести, когда сержусь на тех, кого люблю.
- 32 а) Человек должен спокойно относиться к тому, что он может услышать о себе от других.  
б) Вполне естественно обидеться, услышав неприятное мнение о себе.
- 33 а) Усилия, которых требует познание истины, стоят того, ибо приносят пользу.  
б) Усилия, которых требует познание истины, стоят того, ибо доставляют удовольствие.
- 34 а) В сложных ситуациях надо действовать испытанными способами – это гарантирует успех.  
б) В сложных ситуациях надо находить принципиально новые решения.
- 35 а) Люди редко раздражают меня.  
б) Люди часто меня раздражают.
- 36 а) Если бы была возможность вернуть прошлое, я бы там многое изменил.  
б) Я доволен своим прошлым и не хочу в нем ничего менять.
- 37 а) Главное в жизни – приносить пользу и нравиться людям.  
б) Главное в жизни – делать добро и служить истине.
- 38 а) Иногда я боюсь показаться слишком нежным.  
б) Я никогда не боюсь показаться слишком нежным.
- 39 а) Я считаю, что выразить свои чувства обычно важнее, чем обдумывать ситуацию.  
б) Не стоит необдуманно выражать свои чувства, не взвесив ситуацию.
- 40 а) Я верю в себя, когда чувствую, что способен справиться с задачами, стоящими передо мной.  
б) Я верю в себя даже тогда, когда неспособен справиться со своими проблемами.
- 41 а) Совершая поступки, люди руководствуются взаимными интересами.  
б) По своей природе люди склонны заботиться лишь о собственных интересах.
- 42 а) Меня интересуют все новшества в моей профессиональной сфере.  
б) Я скептически отношусь к большинству нововведений в своей профессиональной области.
- 43 а) Я думаю, что творчество должно приносить пользу людям.  
б) Я полагаю, что творчество должно приносить человеку удовольствие.
- 44 а) У меня всегда есть своя собственная точка зрения по важным вопросам.  
б) Формируя свою точку зрения, я склонен прислушиваться к мнениям уважаемых и авторитетных людей.

- 45 а) Секс без любви не является ценностью.  
б) Даже без любви секс – очень значимая ценность.
- 46 а) Я чувствую себя ответственным за настроение собеседника.  
б) Я не чувствую себя ответственным за это.
- 47 а) Я легко мирюсь со своими слабостями.  
б) Смириться со своими слабостями мне нелегко.
- 48 а) Успех в общении зависит от того, насколько человек способен раскрыть себя другому.  
б) Успех в общении зависит от умения подчеркнуть свои достоинства и скрыть недостатки.
- 49 а) Мое чувство самоуважения зависит от того, чего я достиг.  
б) Мое самоуважение не зависит от моих достижений.
- 50 а) Большинство людей привыкли действовать «по линии наименьшего сопротивления».  
б) Думаю, что большинство людей к этому не склонны.
- 51 а) Узкая специализация необходима для настоящего ученого.  
б) Углубление в узкую специализацию делает человека ограниченным.
- 52 а) Очень важно, есть ли у человека в жизни радость познания и творчества.  
б) В жизни очень важно приносить пользу людям.
- 53 а) Мне нравится участвовать в жарких спорах.  
б) Я не люблю споров.
- 54 а) Я интересуюсь предсказаниями, гороскопами, астрологическими прогнозами.  
б) Подобные вещи меня не интересуют.
- 55 а) Человек должен трудиться ради удовлетворения своих потребностей и блага своей семьи.  
б) Человек должен трудиться, чтобы реализовать свои способности и желания.
- 56 а) В решении личных проблем я руководствуюсь общепринятыми представлениями.  
б) Свои проблемы я решаю так, как считаю нужным.
- 57 а) Воля нужна для того, чтобы сдерживать желания и контролировать чувства.  
б) Главное назначение воли – подхлестывать усилия и увеличивать энергию человека.
- 58 а) Я не стесняюсь своих слабостей перед друзьями.  
б) Мне нелегко обнаруживать свои слабости даже перед друзьями.
- 59 а) Человеку свойственно стремиться к новому.  
б) Люди стремятся к новому лишь по необходимости.
- 60 а) Я думаю, что неверно выражение «Век живи – век учись».  
б) Выражение «Век живи – век учись» я считаю правильным.
- 61 а) Я думаю, что смысл жизни заключается в творчестве.  
б) Вряд ли в творчестве можно найти смысл жизни.
- 62 а) Мне бывает непросто познакомиться с человеком, который мне симпатичен.  
б) Я не испытываю трудностей, знакомясь с людьми.
- 63 а) Меня огорчает, что значительная часть жизни проходит впустую.  
б) Не могу сказать, что какая-то часть моей жизни проходит впустую.
- 64 а) Одаренному человеку непростительно пренебрегать своим долгом.  
б) Талант и способности значат больше, чем долг.
- 65 а) Мне хорошо удается манипулировать людьми.  
б) Я полагаю, что манипулировать людьми неэтично.
- 66 а) Я стараюсь избегать огорчений.  
б) Я делаю то, что полагаю нужным, не считаясь с возможными огорчениями.
- 67 а) В большинстве ситуаций я не могу позволить себе дурачиться.  
б) Существует множество ситуаций, где я могу позволить себе дурачиться.
- 68 а) Критика в мой адрес снижает мою самооценку.  
б) Критика практически не влияет на мою самооценку.
- 69 а) Зависть свойственна только неудачникам, которые считают, что их обошли.

- б) Большинство людей завистливы, хотя и пытаются это скрыть.
- 70 а) Выбирая для себя занятие, человек должен учитывать его общественную значимость.  
б) Человек должен заниматься, прежде всего, тем, что ему интересно.
- 71 а) Я думаю, что для творчества необходимы знания в избранной области.  
б) Я думаю, что знания для этого совсем не обязательны.
- 72 а) Пожалуй, я могу сказать, что живу с ощущением счастья.  
б) Я не могу сказать, что живу с ощущением счастья.
- 73 а) Я думаю, что люди должны анализировать себя и свою жизнь.  
б) Я считаю, что самоанализ приносит больше вреда, чем пользы.
- 74 а) Я пытаюсь найти основания даже для тех своих поступков, которые совершаю просто потому, что мне этого хочется.  
б) Я не ищу оснований для своих действий и поступков.
- 75 а) Я уверен, что любой может прожить свою жизнь так, как ему хочется.  
б) Я думаю, что у человека мало шансов прожить жизнь, как хотелось бы.
- 76 а) О человеке никогда нельзя сказать с уверенностью, добрый он или злой.  
б) Обычно оценить человека очень легко.
- 77 а) Для творчества нужно очень много свободного времени.  
б) Мне кажется, что в жизни всегда можно найти время для творчества.
- 78 а) Обычно мне легко убедить собеседника в своей правоте.  
б) В споре я пытаюсь понять точку зрения собеседника, а не переубедить его.
- 79 а) Если я делаю что-либо исключительно для себя, мне бывает неловко.  
б) Я не испытываю неловкости в такой ситуации.
- 80 а) Я считаю себя творцом своего будущего.  
б) Вряд ли я сильно влияю на собственное будущее.
- 81 а) Выражение «Добро должно быть с кулаками» я считаю правильным.  
б) Вряд ли верно выражение «Добро должно быть с кулаками».
- 82 а) По-моему, недостатки людей гораздо заметнее, чем их достоинства.  
б) Достоинства человека увидеть гораздо легче, чем его недостатки.
- 83 а) Иногда я боюсь быть самим собой.  
б) Я никогда не боюсь быть самим собой.
- 84 а) Я стараюсь не вспоминать о своих былых неприятностях.  
б) Время от времени я склонен возвращаться к воспоминаниям о прошлых неудачах.
- 85 а) Я считаю, что целью жизни должно быть нечто значительное.  
б) Я вовсе не считаю, что целью жизни непременно должно быть что-то значительное.
- 86 а) Люди стремятся к тому, чтобы понимать и доверять друг другу.  
б) Замыкаясь в кругу собственных интересов, люди не понимают окружающих.
- 87 а) Я стараюсь не быть «белой вороной».  
б) Я позволяю себе быть «белой вороной».
- 88 а) В доверительной беседе люди обычно искренни.  
б) Даже в доверительной беседе человеку трудно быть искренним.
- 89 а) Бывает, что я стыжусь проявлять свои чувства.  
б) Я никогда этого не стыжусь.
- 90 а) Я могу делать что-либо для других, не требуя, чтобы они это оценили.  
б) Я вправе ожидать от людей, что они оценят то, что я для них делаю.
- 91 а) Я проявляю свое расположение к человеку независимо от того, взаимно ли оно.  
б) Я редко проявляю свое расположение к людям, не будучи уверенным, что оно взаимно.
- 92 а) Я думаю, что в общении нужно открыто проявлять свое недовольство другими.  
б) Мне кажется, что в общении люди должны скрывать взаимное недовольство.
- 93 а) Я мирюсь с противоречиями в самом себе.  
б) Внутренние противоречия снижают мою самооценку.
- 94 а) Я стремлюсь открыто выражать свои чувства.

- б) Думаю, что в открытом выражении чувств всегда есть элемент несдержанности.
- 95 а) Я уверен в себе.  
б) Не могу сказать, что я уверен в себе.
- 96 а) Достижение счастья не может быть главной целью человеческих отношений.  
б) Достижение счастья – главная цель человеческих отношений.
- 97 а) Меня любят, потому что я этого заслуживаю.  
б) Меня любят, потому что я сам способен любить.
- 98 а) Неразделенная любовь способна сделать жизнь невыносимой.  
б) Жизнь без любви хуже, чем неразделенная любовь в жизни.
- 99 а) Если разговор не удался, я пробую выстроить его по-иному.  
б) Обычно в том, что разговор не сложился, виновата невнимательность собеседника.
- 100 а) Я стараюсь производить на людей хорошее впечатление.  
б) Люди видят меня таким, каков я на самом деле.

#### Обработка результатов и интерпретация

Стремление к самоактуализации выражается следующими пунктами теста:

#### Таблица

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

Отдельные шкалы вопросника САМОАЛ представлены следующими пунктами:

- Ориентация во времени: 1б, 11а, 17б, 24б, 27а, 36б, 54б, 63б, 73а, 80а
- Ценности: 2а, 16б, 18а, 25а, 28а, 37б, 45а, 55б, 61а, 64б, 72а, 81б, 85а, 96б, 98б
- Взгляд на природу человека: 7а, 15а, 23б, 41а, 50б, 59а, 69а, 76а, 82б, 86а
- Потребность в познании: 8б, 24б, 29б, 33б, 42а, 51б, 53а, 54б, 60б, 70б
- Креативность (стремление к творчеству): 9а, 13а, 16б, 25а, 28а, 33б, 34б, 43б, 52а, 55б, 61а, 64б, 70б, 71б, 77б



- 92а • Автономность: 5б, 9а, 10а, 26б, 31б, 32а, 37б, 44а, 56б, 66б, 68б, 74б, 75а, 87б,
- 94а • Спонтанность: 5б, 21а, 31б, 38б, 39а, 48а, 57б, 67б, 74б, 83б, 87б, 89б, 91а, 92а,
- 97б • Самопонимание: 4б, 13а, 20б, 30а, 31б, 38б, 47а, 66б, 79б, 93а
- Аутосимпатия: 6б, 14бб, 21а, 22б, 32а, 40б, 49б, 58а, 67б, 68б, 79б, 84а, 89б, 95а,
- Контактность: 10а, 29б, 35а, 46б, 48а, 53а, 62б, 78б, 90а, 92а
- Гибкость в общении: 3б, 10а, 12б, 19б, 29б, 32а, 46б, 48а, 65б, 99а

Примечание:

Шкалы № 1, 3, 4, 8, 10 и 11 содержат по 10 пунктов, в то время как остальные – по 15.

Для получения сопоставимых результатов количество баллов по указанным шкалам следует умножить на 1,5.

Можно получить результаты в процентах, решив следующую пропорцию:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## ПРИЛОЖЕНИЕ 2

### **Методика диагностики личности на мотивацию к успеху Т. Элерса**

Описание. Личностный опросник предназначен для диагностики, выделенной Хекхаузенем, мотивационной направленности личности на достижение успеха.

Стимульный материал представляет собой 41 утверждение, на которые испытуемому

необходимо дать один из 2 вариантов ответов «да» или «нет». Тест относится к моношкальным методикам. Степень выраженности мотивации к успеху оценивается количеством баллов, совпадающих с ключом.

Далее подсчитывается сумма набранных баллов.

#### Обработка данных.

#### Ключ:

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

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

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

#### Распределение баллов.

От 1 до 10 баллов: низкая мотивация к успеху; от 11 до 16 баллов: средний уровень мотивации;

от 17 до 20 баллов: умеренно высокий уровень мотивации; свыше 21 балла: слишком высокий уровень мотивации к успеху.

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

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

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

#### Инструкция.

Вам будет предложен 41 вопрос, на каждый из которых ответьте «да» или «нет».

#### Бланк

Ф.И.О. \_\_\_\_\_

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

1. Когда имеется выбор между двумя вариантами, его лучше сделать быстрее, чем отложить на определенное время.
2. Я легко раздражаюсь, когда замечаю, что не могу на все 100 % выполнить задание.
3. Когда я работаю, это выглядит так, будто я все ставлю на карту.
4. Когда возникает проблемная ситуация, я чаще всего принимаю решение одним из последних.
5. Когда у меня два дня подряд нет дела, я теряю покой.
6. В некоторые дни мои успехи ниже средних.
7. По отношению к себе я более строг, чем по отношению к другим.
8. Я более доброжелателен, чем другие.
9. Когда я отказываюсь от трудного задания, я потом сурово осуждаю себя, так как знаю, что в нем я добился бы успеха.
10. В процессе работы я нуждаюсь в небольших паузах для отдыха.
11. Усердие - это не основная моя черта.
12. Мои достижения в труде не всегда одинаковы.
13. Меня больше привлекает другая работа, чем та, которой я занят.
14. Порицание стимулирует меня сильнее, чем похвала.
15. Я знаю, что мои коллеги считают меня дельным человеком.

16. Препятствия делают мои решения более твердыми.
17. У меня легко вызвать честолюбие.
18. Когда я работаю без вдохновения, это обычно заметно.
19. При выполнении работы я не рассчитываю на помощь других.
20. Иногда я откладываю то, что должен был сделать сейчас.
21. Нужно полагаться только на самого себя.
22. В жизни мало вещей, более важных, чем деньги.
23. Всегда, когда мне предстоит выполнить важное задание, я ни о чем другом не думаю.
24. Я менее честолюбив, чем многие другие.
25. В конце отпуска я обычно радуюсь, что скоро выйду на работу.
26. Когда я расположен к работе, я делаю ее лучше и квалифицированнее, чем другие.
27. Мне проще и легче общаться с людьми, которые могут упорно работать.
28. Когда у меня нет дел, я чувствую, что мне не по себе.
29. Мне приходится выполнять ответственную работу чаще, чем другим.
30. Когда мне приходится принимать решение, я стараюсь делать это как можнолучше.
31. Мои друзья иногда считают меня ленивым.
32. Мои успехи в какой-то мере зависят от моих коллег.
33. Бессмысленно противодействовать воле руководителя.
34. Иногда не знаешь, какую работу придется выполнять.
35. Когда что-то не ладится, я нетерпелив.
36. Я обычно обращаю мало внимания на свои достижения.
37. Когда я работаю вместе с другими, моя работа дает большие результаты, чем работы других.
38. Многое, за что я берусь, я не довожу до конца.
39. Я завидую людям, которые не загружены работой.
40. Я не завидую тем, кто стремится к власти и положению.
41. Когда я уверен, что стою на правильном пути, для доказательства своей правоты яиду вплоть до крайних мер.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 3

### Исследование стереотипов восприятия успешного ученика

**Инструкция.** Определите, какими качествами должен, по вашему мнению, обладать школьник, чтобы достичь хороших и отличных результатов в учебе. Для этого выберите шесть-семь (не более) самых важных, значимых качеств.

1. Дисциплинированный.
2. Умный, сообразительный.
3. Умеет самостоятельно ставить перед собой цели в учебной работе.
4. Хорошая память.
5. Трудолюбивый, усидчивый.
6. Умеет использовать чужой труд (конспекты, решение задач и пр.).
7. Владеет самоконтролем.
8. Умеет планировать работу и выполнять свой план.
9. Любознательный, любит учиться.
10. Всегда нацелен на успех.
11. Инициативный, не ждет, когда учитель заставит работать.
12. Работает на оценку.
13. Хорошее внимание.
14. Ответственный.
15. Умеет работать с книгой.
16. Умеет списать или воспользоваться шпаргалкой.

17. Аккуратный.
18. Независимый в суждениях.
19. Уверенный в себе.
20. Всегда ищет оригинальное решение.
21. Жизнерадостный.
22. Способен отстаивать свои убеждения.
23. Твердая воля.
24. Не конфликтует с учителем, покладистый.
25. Еще какое?

#### Обработка и интерпретация результатов

Анализируется состав выделенных качеств; с учетом преобладания соответствующих качеств можно выявить следующие инструментальные типы успешного ученика: субъективно-творческий (11, 18, 20, 22), общетрудовой (1, 5, 14, 17), владеющий учебными умениями (3, 7, 8, 15), обладающий хорошими познавательными способностями (2, 4, 13, 9), мотивационно-волевой (10, 19, 21, 23), приспособительный (6, 12, 16, 24), комбинированный, вбирающий в себя разнотипные качества.

Выявленный стереотип позволяет проникнуть в индивидуальное представление школьника о сущности учебной деятельности, о технологии успеха: его ценностное отношение к творческому стилю деятельности, понимание значимости базовых учебных умений, склонности к формально-приспособительной тактике учебного поведения, предпочтительное отнесение успеха на счет либо врожденных качеств ума, либо волевой напористости.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 4

### **Методика измерения уровня тревожности (Шкала Дж.Тейлора)**

Опросник состоит из 50 утверждений. Служит для оценки общего уровня тревожности, опасения (страха)

Инструкция: прочтите внимательно каждое из приведенных ниже утверждений и поставьте "+" в случае, если утверждение относится к Вам, "-", если вы не согласны. В случае затруднений возможен ответ "не знаю", тогда поставьте "?".

1. Обычно я спокоен и вывести меня из себя нелегко.
2. Мои нервы расстроены не более, чем у других людей.
3. У меня редко бывают запоры.
4. У меня редко бывают головные боли.
5. Я редко устаю.
6. Я почти всегда чувствую себя вполне счастливым.
7. Я уверен в себе.
8. Практически я никогда не краснею.
9. По сравнению с моими друзьями я считаю себя вполне смелым человеком.
10. Я краснею не чаще, чем другие.
11. У меня редко бывают сердцебиение и одышка.
12. Обычно мои руки и ноги достаточно теплые.
13. Я застенчив не более, чем другие.
14. Мне не хватает уверенности в себе.
15. Порой мне кажется, что я ни на что не годен.
16. У меня бывают периоды такого беспокойства, что я не могу усидеть на месте.
17. Мой желудок сильно беспокоит меня.
18. У меня не хватает духа вынести все предстоящие трудности.
19. Я хотел бы быть таким же счастливым, как другие.
20. Мне кажется порой, что передо мной нагромождены такие трудности, которые мне не преодолеть.

21. Мне нередко снятся кошмарные сны.
22. Я замечаю, что мои руки начинают дрожать, когда я пытаюсь что-либо сделать.
23. У меня чрезвычайно беспокойный и прерывистый сон.
24. Меня весьма тревожат возможные неудачи.
25. Мне приходилось испытывать страх в тех случаях, когда я точно знал, что мненичего не угрожает.
26. Мне трудно сосредоточиться на работе или на каком-либо задании.
27. Я работаю с большим напряжением.
28. Я легко прихожу в замешательство.
29. Почти все время я испытываю тревогу из-за кого-нибудь или чего-нибудь.
30. Я склонен принимать все слишком всерьез.
31. Я часто плачу, у меня глаза "на мокром месте".
32. Меня нередко мучают приступы рвоты и тошноты.
33. Раз в месяц у меня бывает расстройство стула (или чаще).
34. Я часто боюсь, что вот-вот покраснею.
35. Мне очень трудно сосредоточиться на чем-либо.
36. Мое материальное положение весьма беспокоит меня.
37. Нередко я думаю о таких вещах, о которых ни с кем не хотелось бы говорить.
38. У меня бывали периоды, когда тревога лишала меня сна.
39. Временами, когда я нахожусь в замешательстве, у меня появляется сильная потливость и это чрезвычайно смущает меня.
40. Даже в холодные дни я легко потею.
41. Временами я становлюсь таким возбужденным, что мне трудно заснуть.
42. Я - человек легко возбудимый.
43. Временами я чувствую себя совершенно бесполезным.
44. Порой мне кажется, что моя нервная система расшатана, и я вот-вот выйду из себя.
45. Я часто ловлю себя на том, что меня что-то тревожит.
46. Я гораздо чувствительнее, чем большинство людей.
47. Я почти все время испытываю чувство голода.
48. Иногда я расстраиваюсь из-за пустяков.
49. Жизнь для меня всегда связана с необычным напряжением.
50. Ожидание всегда нервирует меня.

#### Обработка результатов

Каждый ответ, совпадающий с ключом, оценивается в 1 балл, при неопределенном ответе ставится 0,5 балла. Показатели ранжируются следующим образом: от 0 до 6 баллов – низкая тревожность, от 6 до 20 баллов – средняя, выше 20 баллов – высокая.

Ключ: вопросы 1-12 ответ нет; 13-50 - ответ да

#### ПРИЛОЖЕНИЕ 5

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

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

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

1 – нет, это совсем не верно; 2 – скорее нет, чем да;

3 – не знаю;

4 – скорее да (чаще да);

5 – да, совершенно верно.

1. В любых сложных ситуациях вы не сдаетесь.
2. Вы объединяетесь с другими людьми, чтобы вместе разрешить ситуацию.
3. Вы советуетесь с друзьями или близкими о том, что бы они сделали, оказавшись в вашем положении.
4. Вы всегда очень тщательно взвешиваете возможные варианты решений (лучше быть осторожным, чем подвергать себя риску).
5. Вы полагаетесь на свою интуицию.
6. Как правило, вы откладываете решение возникшей проблемы в надежде, что она разрешится сама.
7. Вы стараетесь держать все под контролем, хотя и не показываете этого другим.
8. Вы полагаете, что иногда необходимо действовать столь быстро и решительно, чтобы застать других врасплох.
9. Решая неприятные проблемы, вы часто выходите из себя и можете наломать немало дров.
10. Когда кто-либо из близких поступает с вами несправедливо, вы пытаетесь вести себя так, чтобы они не почувствовали, что вы расстроены или обижены.
11. Вы стараетесь помочь другим при решении ваших общих проблем.
12. Вы не стесняетесь при необходимости обращаться к другим людям за помощью или поддержкой.
13. Без необходимости вы не выкладываетесь полностью, предпочитая экономить свои силы.
14. Вы часто удивляетесь, что наиболее правильным является то решение, которое первым пришло в голову.
15. Вы иногда предпочитаете заняться чем угодно, лишь бы забыть о неприятном деле, которое нужно делать.
16. Для достижения своих целей вам часто приходится подыгрывать другим или подстраиваться под других людей (несколько «кривить душой»).
17. В определенных ситуациях вы ставите свои личные интересы превыше всего, даже если это пойдет во вред другим.
18. Как правило, препятствия для решения ваших проблем или достижения желаемого сильно выводят вас из себя.
19. Вы считаете, что в сложной ситуации лучше действовать самостоятельно, чем ждать, когда ее будут решать другие.
20. Находясь в трудной ситуации, вы раздумываете о том, как поступили бы в этом случае другие люди.
21. В трудные минуты для вас очень важна эмоциональная поддержка близких людей.
22. Считаете, что во всех случаях лучше «семь и более раз отмерить, прежде чем отрезать».
23. Вы часто проигрываете из-за того, что не полагаетесь на свои предчувствия.
24. Вы не тратите свою энергию на разрешение того, что, возможно, решится само по себе.
25. Вы позволяете другим людям думать, что они могут повлиять на вас, но на самом деле вы никому не позволяете манипулировать собой.
26. Вы считаете, что полезно демонстрировать свою власть и превосходство для укрепления собственного авторитета.
27. Вас можно назвать вспыльчивым человеком.
28. Вам бывает достаточно трудно ответить отказом на чьи-либо требования или просьбы.
29. Вы полагаете, что в критических ситуациях лучше действовать сообща с другими.
30. Вы считаете, что на душе может стать легче, если поделиться с другими своими переживаниями.
31. Вы ничего не принимаете на веру, так как полагаете, что в любой ситуации могут быть «подводные камни».

32. Ваша интуиция вас никогда не подводит.
33. В конфликтной ситуации вы убеждаете себя и других, что проблема «не стоит выеденного яйца».
34. Иногда вам приходится немного манипулировать людьми (решать свои проблемы, невзирая на интересы других).
35. Бывает очень выгодно поставить другого человека в неловкое и зависимое положение.
36. Вы считаете, что лучше решительно и быстро дать отпор тем, кто не согласен с вашим мнением, чем «тянуть кота за хвост».
37. Вы легко и спокойно можете защитить себя от несправедливых действий со стороны других; в случае необходимости сказать «нет» в ситуации эмоционального давления.
38. Вы считаете, что общение с другими людьми обогащает ваш жизненный опыт.
39. Вы полагаете, что поддержка других людей очень помогает вам в трудных ситуациях.
40. В трудных ситуациях вы долго готовитесь и предпочитаете сначала успокоиться, а потом уже действовать.
41. В сложных ситуациях лучше следовать первому импульсу, чем долго взвешивать возможные варианты.
42. По возможности избегаете решительных действий, требующих большой напряженности и ответственности за последствия.
43. Для достижения своих заветных целей можно идти на компромиссы.
44. Вы ищете слабости других людей и используете их со своей выгодой.
45. Грубость и глупость других людей часто выводят вас из себя.
46. Вы испытываете неловкость, когда вас хвалят или говорят комплименты.
47. Вы считаете, что совместные усилия с другими принесут больше пользы в любых ситуациях (при решении любых задач).
48. Вы уверены, что в трудных ситуациях вы всегда найдете понимание и сочувствие со стороны близких людей.
49. Вы полагаете, что во всех случаях нужно следовать принципу «тише едешь, дальше будешь».
50. Действие под влиянием первого порыва всегда хуже, чем трезвый расчет.
51. В конфликтных ситуациях вы предпочитаете найти какие-либо важные и неотложные дела, позволяя другим заняться решением проблемы или надеясь, что время все расставит на свои места.
52. Вы полагаете, что хитростью можно добиться порою больше, чем действуя напрямую.
53. Цель оправдывает средство.
54. В значимых и конфликтных ситуациях вы бываете агрессивны.

#### Обработка и интерпретация результатов

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

#### «Ключ»

Субшкала	Номера утверждений
Ассертивные действия	1, 10, 19, 28, 37, 46
Вступление в социальный контакт	2, 11, 20, 29, 38, 47
Поиск социальной поддержки	3, 12, 21, 30, 39, 48
Осторожные действия	4, 13, 22, 31, 40, 49
Импульсивные действия	5, 14, 23, 32, 41, 50
Избегание	6, 15, 24, 33, 42, 51
Непрямые действия	7, 16, 25, 34, 43, 52
Асоциальные действия	8, 17, 26, 35, 44, 53
Агрессивные действия	9, 18, 27, 36, 45, 54

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



## Измеряемые параметры

*Ассертивные действия* (активная стратегия преодоления)

*Вступление в социальный контакт* (просоциальная стратегия преодоления)

*Поиск социальной поддержки* (просоциальная стратегия преодоления)

*Осторожные действия* (пассивная стратегия преодоления)

*Импульсивные действия* (прямая стратегия преодоления)

*Избегание* (пассивная стратегия преодоления)

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

*Асоциальные действия* (асоциальная стратегия преодоления)

*Агрессивные действия* (асоциальная стратегия преодоления)

## ПРИЛОЖЕНИЕ 6

### Методика диагностики уровня школьной тревожности Филлипса

Цель методики (опросника) состоит в изучении уровня и характера тревожности, связанной со школой у детей младшего и среднего школьного возраста.

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

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

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

#### Обработка и интерпретация результатов.

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

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

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

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

2 -	8-	14-	20 +	26-	32-	38 +	44 +	50-	5
3-	9-	15-	21 -	27-	33-	39 +	45-	51 -	5
4-	10-	16-	22 +	28-	34-	40-	46-	52-	5
5-	11 +	17-	23-	29-	35 +	41 +	47-	53-	
6-	12-	18-	24 +	30 +	36 +	42 -	48-	54-	

### Результаты

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

Для каждого респондента.

2) Представление этих данных в виде индивидуальных диаграмм.

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

4) Представление этих данных в виде диаграммы.

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

6) Представление сравнительных результатов при повторных замерах.

7) Полная информация о каждом учащемся (по результатам теста). Содержательная характеристика каждого синдрома (фактора).

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

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

3. Фрустрация потребности в достижении успеха - неблагоприятный психический фон, не позволяющий ребенку развивать свои потребности в успехе, достижении высокого результата и т. д.

4. Страх самовыражения – негативные эмоциональные переживания ситуаций, сопряженных с необходимостью самораскрытия, предъявления себя другим, демонстрации своих возможностей.

5. Страх ситуации проверки знаний – негативное отношение и переживание тревоги в ситуациях проверки (особенно публичной) знаний, достижений, возможностей.

6. Страх несоответствовать ожиданиям окружающих – ориентация на значимость других в оценке своих результатов, поступков, и мыслей, тревога по поводу оценок, даваемых окружающим, ожидание негативных оценок.

7. Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу – особенности психофизиологической организации, снижающие приспособляемость ребенка к ситуациям стрессогенного характера, повышающие вероятность неадекватного, деструктивного реагирования на тревожный фактор среды.

8. Проблемы и страхи в отношениях с учителями – общий негативный эмоциональный фон отношений со взрослыми в школе, снижающий успешность обучения ребенка.

### Текст опросника

1. Трудно ли тебе держаться на одном уровне со всем классом?

2. Волнуешься ли ты, когда учитель говорит, что собирается проверить, насколько ты знаешь материал?

3. Трудно ли тебе работать в классе так, как этого хочет учитель?

4. Снится ли тебе временами, что учитель в ярости от того, что ты не знаешь урок?

5. Случалось ли, что кто-нибудь из твоего класса бил или ударял тебя?

6. Часто ли тебе хочется, чтобы учитель не торопился при объяснении нового

материала, пока ты не поймешь, что он говорит?

7. Сильно ли ты волнуешься при ответе или выполнении задания?

8. Случается ли с тобой, что ты боишься высказываться на уроке, потому что боишься сделать глупую ошибку?

9. Дрожат ли у тебя колени, когда тебя вызывают отвечать?

10. Часто ли твои одноклассники смеются над тобой, когда вы играете в разные игры?

11. Случается ли, что тебе ставят более низкую оценку, чем ты ожидал?

12. Волнует ли тебя вопрос о том, не оставят ли тебя на второй год?

13. Стараешься ли ты избегать игр, в которых делается выбор, потому что тебя, как правило, не выбирают?

14. Бывает ли временами, что ты весь дрожишь, когда тебя вызывают отвечать?

15. Часто ли у тебя возникает ощущение, что никто из твоих одноклассников не хочет делать то, чего хочешь ты?

16. Сильно ли ты волнуешься перед тем, как начать выполнять задание?

17. Трудно ли тебе получать такие отметки, каких ждут от тебя родители?

18. Боишься ли ты временами, что тебе станет дурно в классе?

19. Будут ли твои одноклассники смеяться над тобой, ли ты сделаешь ошибку при ответе?

20. Похож ли ты на своих одноклассников?

21. Выполнив задание, беспокоишься ли ты о том, хорошо ли с ним справился?

22. Когда ты работаешь в классе, уверен ли ты в том, что все хорошо запомнишь?

23. Снится ли тебе иногда, что ты в школе и не можешь ответить на вопрос учителя?

24. Верно ли, что большинство ребят относится к тебе по-дружески?

25. Работаешь ли ты более усердно, если знаешь, что результаты твоей работы будут сравниваться в классе с результатами твоих одноклассников?

26. Часто ли ты мечтаешь о том, чтобы поменьше волноваться, когда тебя спрашивают?

27. Боишься ли ты временами вступать в спор? Чувствуешь ли ты, что твое сердце начинает сильно биться, когда учитель говорит, что собирается проверить твою готовность к уроку?

28. Когда ты получаешь хорошие отметки, думает ли кто-нибудь из твоих друзей, что ты хочешь выслужиться?

29. Хорошо ли ты себя чувствуешь с теми из твоих одноклассников, к которым ребята относятся с особым вниманием?

30. Бывает ли, что некоторые ребята в классе говорят что-то, что тебя задевает?

31. Как ты думаешь, теряют ли расположение те из учеников, которые не справляются с учебной работой?

32. Похоже ли на то, что большинство твоих одноклассников не обращают на тебя внимание?

33. Часто ли ты боишься выглядеть нелепо?

34. Доволен ли ты тем, как к тебе относятся учителя?

35. Помогает ли твоя мама в организации вечеров, как другие мамы твоих одноклассников?

36. Волновало ли тебя когда-нибудь, что думают о тебе окружающие?

37. Надеешься ли ты в будущем учиться лучше, чем раньше?

38. Считаешь ли ты, что одеваешься в школу так же хорошо, как и твои одноклассники?

39. Часто ли ты задумываешься, отвечая на уроке, что думают о тебе в это время другие?

40. Обладают ли способные ученики какими-то особыми правами, которых нет у других ребят в классе?

41. Злятся ли некоторые из твоих одноклассников, когда тебе удается быть лучше

их?

42. Доволен ли ты тем, как к тебе относятся одноклассники?

43. Хорошо ли ты себя чувствуешь, когда остаешься один на один с учителем?

44. Высмеивают ли временами твои одноклассники твою внешность и поведение?

45. Думаешь ли ты, что беспокоишься о своих школьных делах больше, чем другие ребята?

46. Если ты не можешь ответить, когда тебя спрашивают, чувствуешь ли ты, что вот-вот расплачешься?

47. Когда вечером ты лежишь в постели, думаешь ли ты временами с беспокойством о том, что будет завтра в школе?

48. Работая над трудным заданием, чувствуешь ли ты порой, что совершенно забыл вещи, которые хорошо знал раньше?

49. Дрожит ли слегка твоя рука, когда ты работаешь над заданием?

50. Чувствуешь ли ты, что начинаешь нервничать, когда учитель говорит, что собирается дать классу задание?

51. Пугает ли тебя проверка твоих знаний в школе?

52. Когда учитель говорит, что собирается дать классу задание, чувствуешь ли ты страх, что не справишься с ним?

53. Снилось ли тебе временами, что твои одноклассники могут сделать то, чего не можешь ты?

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 дать классу проверочную работу?

56. Когда ты выполняешь задание, чувствуешь ли ты обычно, что делаешь это плохо?

57. Дрожит ли слегка твоя рука, когда учитель просит сделать задание на доске перед всем классом?

## Определение уровня тревожности в ситуациях проверки знаний

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

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

*Спасибо!*

### Обработка результатов

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

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

### Интерпретация результатов

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

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

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

и внеклассными работами, поскольку здесь отсутствует так называемая –публичная оценка.

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

## Опросник креативности Джонсона (адаптированный Туник)

Под креативностью мы понимаем способность порождать необычные идеи, отклоняться в мышлении от традиционных схем, быстро разрешать проблемные ситуации. Креативность охватывает некоторую совокупность мыслительных и личностных качеств, необходимых для становления способности к творчеству.

Опросник креативности основан на двух подходах к данной проблеме. По Торренсу, креативность проявляется при дефиците знаний; в процессе включения информации в новые структуры и связи; в процессе идентификации недостающей информации; в процессе поиска новых решений и их проверки; в процессе сообщения результатов.

По Джонсону (1973), креативность проявляется как неожиданный продуктивный акт, совершенный исполнителем спонтанно в определенной обстановке социального взаимодействия. При этом исполнитель опирается на собственные знания и возможности. Данный опросник креативности (ОК) фокусирует наше внимание на тех элементах, которые связаны с творческим самовыражением. ОК – это объективный, состоящий из восьми пунктов контрольный список характеристик творческого мышления и поведения, разработанный специально для идентификации проявлений креативности, доступных внешнему наблюдению. При работе с ОК можно быстро самостоятельно произвести подсчеты. Заполнение опросника требует 10–20 минут. Для оценки креативности по ОК эксперт наблюдает за социальными взаимодействиями интересующего нас лица в той или иной окружающей среде (в классе, во время какой-либо деятельности, на занятиях, на собрании и т.д.). Данный опросник позволяет также провести самооценку креативности (учащимися старшего школьного возраста). Каждое утверждение опросника оценивается по шкале, содержащей пять градаций (возможные оценочные баллы: 1 - никогда, 2 - редко, 3 - иногда, 4 - часто, 5 - постоянно). Общая оценка креативности является суммой баллов по восьми пунктам (минимальная оценка – 8, максимальная оценка – 40 баллов). В таблице представлено соответствие суммы баллов уровням креативности.

Уровень креативности	Сумма баллов
Очень высокий	40–34
Высокий	33–27
Нормальный, средний	26–20
Низкий	19–15
Очень низкий	14–8

### Текст опросника

*Творческая личность способна:*

1. Ощущать тонкие, неопределенные, сложные особенности окружающего мира (чувствительность к проблеме, предпочтение сложностей).
2. Выдвигать и выражать большое количество различных идей в данных условиях (беглость).
3. Предлагать разные виды, типы, категории идей (гибкость).

4. Предлагать дополнительные детали, идеи, версии или решения (находчивость, изобретательность).
5. Проявлять воображение, чувство юмора и развивать гипотетические возможности (воображение, способности к структурированию).
6. Демонстрировать поведение, которое является неожиданным, оригинальным, но полезным для решения проблемы (оригинальность, изобретательность и продуктивность).
7. Воздерживаться от принятия первой пришедшей в голову, типичной, общепринятой позиции, выдвигать различные идеи и выбирать лучшую (независимость, нестандартность).
8. Проявлять уверенность в своем решении, несмотря на возникшие затруднения, брать на себя ответственность за нестандартную позицию, мнение, содействующее решению проблемы (уверенный стиль поведения с опорой на себя, самодостаточное поведение).

Лист ответов

Дата \_\_\_\_\_

Школа \_\_\_\_\_ Класс \_\_\_\_\_ Возраст \_\_\_\_\_

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

В листе ответов с номерами от 1 до 8 отмечены характеристики творческого проявления (креативности). Пожалуйста, оцените, используя пятибалльную систему, в какой степени у каждого ученика проявляются вышеописанные характеристики. Возможные оценочные баллы:

- 1 - никогда,
- 2 - редко,
- 3 - иногда,
- 4 - часто,
- 5 - постоянно.

		Характеристики креативности							
Ф. И. О.									

ПРИЛОЖЕНИЕ 9

**Тест Мюнстерберга**

Методика направлена на определение избирательности и концентрации внимания. Тест разработан немецко-американским психологом Гуго Мюнстербергом (Hugo Munsterberg, 1863–1916). Методику можно использовать при профотборе на специальности, требующие хорошей избирательности и концентрации внимания, а также высокой помехоустойчивости.

Инструкция.

Среди буквенного текста имеются слова. Ваша задача: как можно быстрее считывая текст, подчеркнуть эти слова

Пример: «лгцъбапамятьшогхеюжп»

Время выполнения задания – 2 минуты

бсолнцевтргоцрайонзгучностьхэыгчяфактуекэкзаментроч  
 ягшгцкпрокуроргурстабюетеорияентсджэбамхоккейтрсицы  
 фцуйгзхтелевизорсолджшзхюэлгцъбапамятьшогхеюжпждргц



хэнздвосприятейщукенгшщзхъвафыапролдблюбавфырпл  
ослдспектаклячсмитьбюжюерадостьвуфцпэждлорпкнародш  
лджхэшщгиенакуыфйшрепортажэждорлафывюефбконкурс  
йфячыцувскапрличностьзхжэеюдшщглоджэпрплаваниедтлж  
эзбьтрдщшжнпркывкомедияшлдкцуйфотчаяниейфоячвтлджэ  
хьфтасенлабораториягщдщнруцтргшщтлроснованиезщдэркэ  
нтаопрукгвсмтрпсихиатриябплмстчъйсmtзацэагнтэxt

#### Обработка результатов и интерпретация

Оценивается количество выделенных слов и количество ошибок (пропущенные и неправильно выделенные слова).

В тексте содержится 25 слов.

Хорошим считается результат – 20 и более баллов (желательно без пропуска слов). Низкие показатели – 18 и менее баллов.

Ключ

**бсолнце**втргоц**район**згуч**новость**хэыгчя**факту**ек**экзамен**тروح  
ягшгцк**прокурор**гурстабюе**теория**ентсджэбам**хоккей**трсичы  
фцуйгзх**телевизор**солджщзхюэлгцьба**память**шогхеюжпждргц  
хэнзд**восприятие**йщукенгшщзхъвафыапролдб**любовь**авфырпл  
ослд**спектакль**ячсмитьбюжюерадостьвуфцпэждлорпк**народш**  
лджхэшщ**гиена**куыфйш**репортаж**эждорлафывюефб**конкурс**  
йфячыцувскапр**личность**зхжэеюдшщглоджэпр**плавание**дтлж  
эзбьтрдщшжнпркыв**комедия**шлдкцуйф**отчаяние**ейфоячвтлджэ  
хьфтасен**лаборатория**гщдщнруцтргшщтл**роснование**зщдэркэ  
нтаопрукгвсмтр**психиатрия**бплмстчъйсmtзацэагнтэxt

ПРИЛОЖЕНИЕ 10

### **Диагностика структуры сигнальных систем Э.Ф. Зеер, А.М. Павлова, Н.О. Садовникова**

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

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

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

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

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

Основные отличия художественного типа от мыслительного проявляются в сфере

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

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

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

В целом И.П. Павлов считал, что специфика высшей нервной деятельности человека возникла в результате нового способа взаимодействия с внешним миром, который стал возможен при трудовой деятельности людей и выразился в речи. Речь возникла как средство общения между людьми в процессе труда. Ее развитие привело к возникновению языка, и, следовательно, у человека появилась новая система раздражителей в виде слов.

На основе этих теоретических положений был разработан опросник, позволяющий выявить структуру сигнальных систем личности.

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

1. Чтобы понять что-либо, Вы часто обращаетесь к образным представлениям?
2. У Вас есть тяга к рисованию?
3. Вам вполне понятен язык знаков, формул, графиков?
4. Доставляет ли Вам удовольствие пересказывать увиденное друзьям?
5. Вы стараетесь скорее обобщить имеющуюся информацию, уйти от конкретики к обобщенным, абстрактным формулам?
6. У Вас обычно много времени занимает переосмысление того, что Вы видели, слышали, что происходит вокруг?
7. Вам проще понять что-либо, повертев в своих руках, собрав, разобрав?
8. Вы стараетесь обогатить свою речь метафорическими выражениями?
9. Являются ли рисование, лепка, декоративно-прикладное искусство Вашими любимыми занятиями?
10. При объяснении чего-либо Вы часто прибегаете к языку знаков, символов, чертежей?
11. Вы обладаете литературными способностями?
12. Вам нравится абстрактная живопись?
13. Вы легко находите смысл в абстрактных изображениях?
14. Вам удавалось своими руками собрать или отремонтировать какое-нибудь техническое устройство?
15. Вы согласны, что речь без эпитетов, метафор, образных выражений суха и неинтересна?
16. Читая книгу, Вы живо представляете себе происходящее, как будто Выявляетесь непосредственным участником событий?
17. У Вас хорошая память на знаки, символы, цифры?
18. Вас считают хорошим рассказчиком?
19. Вы легко составляете для себя какую-нибудь абракадабру, чтобы заменить большое словесное выражение?
20. Вы ловите себя на мысли, что каждый символ, знак в художественном произведении несет в себе большой смысл?
21. Вас часто тянет к рукоделию, ручной работе, поделкам?

22. Вас радует удачно употребленная метафора, иносказание, притча или анекдот в речи говорящего?
23. Вы стремитесь собрать у себя коллекцию репродукций живописи, книг по искусству?
24. Вы свободно владеете языком знаков, формул?
25. Вы пишете стихи?
26. Ваши знакомые говорят Вам, что Вы слишком часто прибегаете к абстракциям?
27. Случается, что Вы смотрите один и тот же фильм по несколько раз, переосмысливая его по-новому?
28. Вас называют «мастер - золотые руки»?
29. Вы любите поэзию за оригинальность высказываний, интересные ассоциации?
30. Язык наглядных образов Вам более понятен, чем язык знаков и формул?
31. Вы стараетесь при письме использовать аббревиатуру, сокращения слов до начальных букв?
32. Вам нравится выступать перед аудиторией?
33. Хотели бы Вы, чтобы Ваша деятельность была связана со знаковыми системами, машинными языками и т. д.?
34. Ложась спать, Вы часто перебираете в памяти прошедший день, стремитесь привести в порядок впечатления?
35. Работа с техникой доставляет Вам удовольствие?
36. Вы стараетесь чаще обращаться к художественным произведениям в поиске нужных Вам образов, метафор, метких выражений, забавных высказываний?
37. Вы обладаете богатым воображением, яркой и буйной фантазией?
38. Вам легко даются языки программирования на ЭВМ?
39. Вы владеете иностранными языками?
40. Вас иногда подмывает вернуть в разговор фразу позаковыристой и непонятней?
41. Вы стремитесь тщательно обдумывать свои поступки, рассчитывая свои шаги заранее?
42. Вы обладаете способностью к техническому изобретательству?
43. Вам нравится придумывать образные метафоры?
44. Вас часто можно застать за рисованием?
45. Чтобы упростить объяснения, Вы часто используете графики, формулы?
46. Вы много времени уделяете стихосложению?
47. Для запоминания чего-либо Вы часто используете абстрактные знаки и изображения, понятные только Вам?
48. Ваши друзья и знакомые считают Вас чересчур глубокомысленным человеком?
49. Вам много приходится заниматься ручной работой, требующей терпения и аккуратности?
50. Вы хорошо владеете речью, языком метафор, оригинальных образов?
51. Вам часто снятся яркие, интересные сны, полные захватывающих событий?
52. Вам не составляет труда придумать свою систему знаков, хотя бы для собственного употребления?
53. Вам доставляет удовольствие рассказывать о чем-либо так, что слова сами льются из Ваших уст?
54. Вы часто используете в речи абстрактные понятия?
55. Вам удается обычно найти в тех или иных событиях свой, весьма неординарный смысл?
56. Вам легче делать что-либо руками, чем решать теоретические задачи?

## Бланк ответов

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

### Обработка и интерпретация результатов

Анализ и обработка результатов проводятся по семи шкалам. Для получения общего количества баллов по каждой шкале необходимо подсчитать количество плюсов в горизонтальных строках в бланке ответов. Максимальное количество баллов, которое можно набрать по каждой шкале – 8. Минимальное количество – 2–3 балла.

Значение шкал:

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

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

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

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

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

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

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

Результаты диагностики можно изобразить в виде графика, на лучах которого откладывается количество баллов, полученных по соответствующей шкале, затем точки на шкалах соединяются (см. рис.).

В результате на графике хорошо видна степень выраженности и преобладание тех или иных функциональных способностей.

По результатам диагностики выдаются рекомендации о том, какой вид трудовой деятельности более всего подходит испытуемому.

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

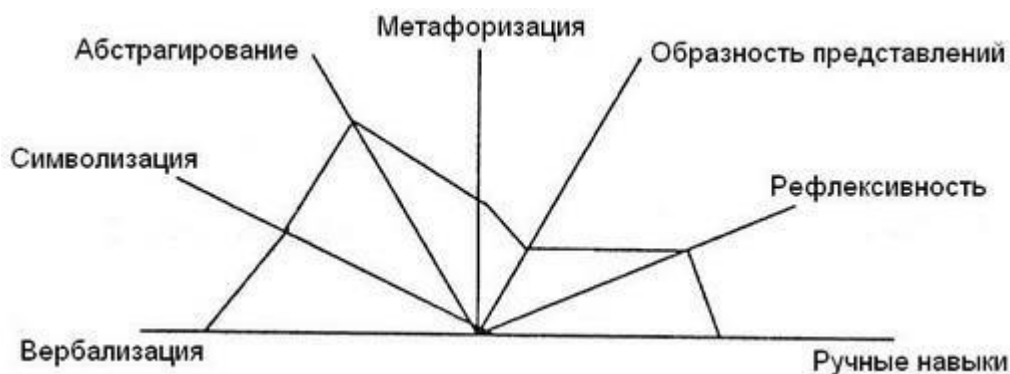


Рис. Графическое представление полученных данных

## ПРИЛОЖЕНИЕ 11

### Дифференциально-диагностический опросник (ДДО)

Методика предназначена для отбора на различные типы профессий в соответствии с классификацией типов профессий Е.А. Климова. Можно использовать при профориентации подростков и взрослых. Результаты опросника ДДО показывают к какой профессиональной сфере человек испытывает склонность и проявляет интерес.

Ссылка на тест онлайн: <https://psyttests.org/profession/ddo-run.html>

**Инструкция.** Предположим, что у вас появилась возможность делать то, что вам нравится, какое занятие из двух возможных вы бы предпочли?

#### Опросник

1. а. Ухаживать за животными  
б. Обслуживать какие-нибудь приборы, следить за ними, регулировать их
2. а. Помогать больным людям, лечить их  
б. Составлять таблицы, чертить схемы, разрабатывать компьютерные программы
3. а. Рассматривать книжных иллюстрации, художественные открытки, конверты грампластинок  
б. Следить за состоянием и развитием растений.
4. а. Обрабатывать материалы (дерево, ткань, металл, пластмассу и т.п.)  
б. Доводить товары до потребителя, рекламировать, продавать
5. а. Обсуждать научно-популярные книги, статьи  
б. Обсуждать художественные книги (или пьесы, концерты)
6. а. Выращивать молодняк (животных какой-либо породы)  
б. Тренировать товарищей (или младших) в выполнении каких-либо действий (трудовых, учебных, спортивных)
7. а. Копировать рисунки, изображения или настраивать музыкальные инструменты.  
б. Управлять каким-либо грузовым (подъемным или транспортным) средством (подъемным краном, трактором, телевизором и др.)

8. а. Сообщать, разъяснять людям нужные им сведения (в справочном бюро, на экскурсии и т.д.)  
б. Оформлять выставки, витрины (или участвовать в подготовке пьес, концертов)
9. а. Ремонтировать вещи, изделия (одежду, технику, жилище)  
б. Искать и исправлять ошибки в текстах, таблицах, рисунках
10. а. Лечить животных  
б. Выполнять вычисления, расчеты.
11. а. Выводить новые сорта растений  
б. Конструировать, проектировать новые виды промышленных изделий (машины, одежду, дома, продукты питания и т.п.)
12. а. Разбирать споры, ссоры между людьми: убеждать, разъяснять, наказывать, поощрять  
б. Разбираться в чертежах, схемах, таблицах (проверять, уточнять, приводить в порядок)
13. а. Наблюдать, изучать работу кружков художественной самодеятельности  
б. Наблюдать, изучать жизнь микробов.
14. а. Обслуживать, налаживать медицинские приборы, аппараты  
б. Оказывать людям медицинскую помощь при ранениях, ушибах, ожогах и т.п.
15. а. Составлять точные описания - отчеты о наблюдениях, явлениях, событиях, измеряемых объектах и др.  
б. Художественно описывать, изображать события (наблюдаемые и представляемые)
16. а. Делать лабораторные анализы в больнице  
б. Принимать, осматривать больных, беседовать с ними, назначать лечение
17. а. Красить или расписывать стены помещений, поверхность изделий  
б. Осуществлять монтаж или сборку машин, приборов
18. а. Организовывать культпоходы сверстников или младших в театры, музеи, экскурсии, туристические походы и т.п.  
б. Играть на сцене, принимать участие в концертах
19. а. Изготавливать по чертежам детали, изделия (машины, одежду), строить здания  
б. Заниматься черчением, копировать чертежи, карты
20. а. Вести борьбу с болезнями растений, с вредителями леса, сада  
б. Работать на клавишных машинах (пишущей машинке, телетайпе, телеграфе, ЭВМ и др.)

#### Обработка результатов и интерпретация

П	Т	Ч	З	Х
1а	1б	2а	2б	3а
3б	4а	4б	5а	5б
6а		6б		7а
	7б	8а		8б
	9а		9б	
10а			10б	
11а	11б	12а	12б	13а

13б	14а	14б	15а	15б
16а		16б		17а
	17б	18а		18б
	19а		19б	
20а			20б	

Суммы положительных ответов считаются по вертикали по всем пяти графам. Первая графа отражает количество баллов по профессиональной сфере «человек – природа» (все профессии, связанные с растениеводством, животноводством и лесным хозяйством), вторая графа – по сфере «человек – техника» (технические профессии), третья графа – по сфере «человек – человек» (все профессии, связанные с обслуживанием людей, с общением), четвертая – по сфере «человек – знак» (все профессии, связанные с обсчетами, цифровыми и буквенными знаками, в том числе и музыкальные специальности) и пятая по сфере – «человек – художественный образ» (все творческие специальности). В целом минимальное количество баллов по каждой графе – 0, максимальное – 8 баллов. Если набрано **0-2 балла**, то результат свидетельствует о том, что интерес к данной профессиональной сфере не выражен.

При результате **3–6 баллов** профессиональная направленность и интерес выражены в средней степени, при результате **7–8 баллов** – профессиональная направленность выражена довольно ярко и отчетливо.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 12

### Полезные сайты и ссылки при подготовке к ЕГЭ

- Федеральная служба по надзору в сфере образования и науки (Рособрнадзор): <http://mon.gov.ru/>
- Портал информационной поддержки проекта «Единый государственный экзамен»: <http://www.ege.edu.ru>
- ФГУ «Федеральный центр тестирования» (ФЦТ): <http://www.rustest.ru/>
- Федеральный институт педагогических измерений (ФИПИ): <http://fipi.ru/>
- Информационный портал ДО города Москвы: <https://gppc.ru/> Методический психолого-педагогический центр г. Москвы: <https://mosmetod.ru/>
- Федеральный портал «Российское образование»: <http://www.edu.ru/>
- Российский общеобразовательный портал: <https://ik-ptz.ru/dictations-on-the-russian-language--grade-4/federalnyi-portal-rossiiskoe-obrazovanie-rossiiskii-obshcheobrazovatelnyi-portal.html>
- Единое окно доступа к образовательным ресурсам: <http://school-collection.edu.ru/>
- Российский совет олимпиад школьников «Мир олимпиад»: <http://www.rsr-olymp.ru/>