

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Государственное образовательное учреждение высшего профессионального образования

**«НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ТОМСКИЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

И.Ю. Соколова, Л.Б. Гиль

**ОТ САМОПОЗНАНИЯ К САМОРЕАЛИЗАЦИИ
И ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЮ**

*Рекомендовано в качестве учебного пособия
Редакционно-издательским советом
Томского политехнического университета*

Издательство
Томского политехнического университета
2010

УДК
ББК Ч 481. 20

Соколова И.Ю., Гиль Л.Б... От самопознания к самореализации и здоровьесбережению. Учебно-методическое пособие для студентов, магистрантов, аспирантов, кураторов, педагогов (электронный вариант). Томск: ТПУ, 2010. 100 с.

Учебно-методическое пособие, предназначенное для студентов, магистрантов, аспирантов, кураторов, педагогов, содержит тесты и информацию, необходимую личности для самопознания, последующего самовоспитания, саморазвития и самореализации, самоактуализации, что неизбежно оказывает влияние на активность, эмоциональное состояние человека и состояние его здоровья.

Пособие может быть полезно всем занимающимся проблемами воспитания, самовоспитания, саморазвития и здоровьесбережения личности.

Рецензенты:

Доктор психологических наук, профессор Сибирского государственного медицинского университета Л.Ф. Алексеева,

Доктор педагогических наук, профессор «Томского государственного педагогического университета Э.Г. Гельфман.

© Томский политехнический университет, 2010

© И.Ю.Соколова, Л.Б. Гиль 2010

Оглавление

Введение	4
1. Опросник Г. Айзенка (взрослый вариант).....	14
2. Диагностика функциональной симметрии-асимметрии полушарий головного мозга (ФСА).....	15
3. Психогеометрический тест (Сьюзенн Деллингер).....	16
4. Конструктивный рисунок человека (Эн Махони).....	17
5. О талантах, как их узнать (А.Де Ханн, Г. Кафк).....	17
6. Вопросник профессиональных предпочтений (Д. Голланд)	19
7. Тест «Творческий потенциал» (В.И. Андреев).....	20
8. Общая характеристика интеллекта (Р.Кеттелл)	21
9. Логичность мышления" (10 минут) тест НИИКСИ при С.ПбГУ	22
10. Уровень развития образного мышления (Р. Амтхауэр).....	22
11. Уровень развития пространственного мышления (тест «Квадратов»..... тест «Ломаная линия»).	24 25
12. Стили мышления (А.А.Алексеев, Л.А.Громова)	27
13. Тип мышления.....	30
14. Тест «Направленность вашего ума»	34
15. Есть ли у вас фантазия.....	35
16. Характер (акцентуации)" (Э.И. Мещерякова).....	35
17. "Самооценка".....	37
18. "Уровень притязаний"	37
19. Тест «готовность к саморазвитию».....	38
20. "Мотивации" (В.К. Гербачевский)	38
21. Типы межличностных отношений (Т. Лири).....	39
22. Определения интенсивности познавательных интересов (В.С.Юркевич).....	41
23. Тест опросник самоотношения (Б.А. Федоришин).....	43
24. Тест диагностики коммуникативных и организаторских способностей (В.В. Столин и С.Р. Пантелеева).....	43
25. Гибкость – ригидность	45
26. Самоактуализационный тест (Ю.В. Алешина, Л.Я. Гозман).....	46
27. Диагностика саморазвития в педагогич. деятельности (Л.В. Бережнова).....	53
28. Способность к самоуправлению (В.И. Андреев)	55
29. Оценка способности к саморазвитию, самообразованию (В.И.Андреев).....	57
30. Оценка уровня конкурентоспособности личности (В.И.Андреев).....	59
31. Как планировать деловую карьеру	61
32. Спросите себя о состоянии здоровья и самочувствия	62
33. Имеете ли склонность попадать в зависимость	63
34. Ценностные ориентации (М. Рокич).....	64
Ключи к тестам.....	65
Аннотации к тестам	79
Литература.....	99

Введение

Исследования индивидуально-психологических особенностей субъектов образовательного процесса (школьников и учителей, студентов и педагогов), проводимые нами на протяжении более 20 лет показали, что подрастающее поколение и те, кто "сеет разумное доброе вечное" обладают большими потенциальными, творческими возможностями. Это проявляется, прежде всего, в том, что почти в каждом из них сочетается "мыслитель" и "художник", т.е. среди учащихся и педагогов преобладают смешанные "мыслительно-художественные" (50-30%) и "художественно-мыслительные" (50-70%) типы личности, причем все возрастает процент последних. Наряду с этим, увеличивается количество обучающихся с эмоционально-неустойчивой нервной системой (60-70 % среди студентов и старшеклассников), из которых более 30% составляют группу риска (высокий уровень эмоциональной неустойчивости (20 и более из 24), в сочетании с художественно-мыслительным или художественным типом личности, для которых свойственна повышенная чувствительность, впечатлительность, ранимость). Все возрастающий процент студентов, входящих в группу риска, требует, с одной стороны, коррекции отношений между "старшим и младшим" участниками образовательного процесса – между студентами и преподавателями, между сверстниками, а с другой – создания в образовательном процессе вуза творческой и здоровьесберегающей образовательной среды, способствующих сохранению здоровья, развитию личностного потенциала, самореализации и самоактуализации студентов и преподавателей.

Процесс самовоспитания, саморазвития, самореализации начинается, как известно, с самопознания. С этой точки зрения, одной из основных задач психологической службы вуза является диагностика индивидуально-психологических (личностных и интеллектуальных) особенностей всех субъектов образовательного процесса, ориентация педагогов на организацию учебного процесса с учетом таких индивидуальных особенностей студентов, как особенности высшей нервной деятельности – свойств нервной системы (темперамента), функциональной симметрии-асимметрии полушарий головного мозга (ФСА), когнитивных стилей, поскольку эти особенности определяют различия в восприятии и переработке информации студентами и, следовательно, эффективность образовательного процесса.

Организация учебного процесса, познавательной деятельности студентов без учета их индивидуально-психофизиологических особенностей является одной из главных причин недостаточного качества обучения и качества подготовки специалистов в вузе.

Другими, не менее важными причинами недостаточного качества обучения являются: направленность учебных программ и учебного процесса по разным предметам на развитие «мыслителя» – функций левого полушария (чтение, счет, речь, логическое, дискретное мышление) без одновременного развития «художника» – функций правого полушария (зрительное, образное,

пространственное представление, воображение, музыка, целостное восприятие, видение мира, объектов, предметов, аналоговое мышление), а также выполнение заданий-задач без перевода информации с чувственно-сенсорного языка, языка образов, на язык знаков, символов и наоборот.

Предлагаемое методическое пособие поможет психологам и педагогам организовывать учебный процесс с учетом индивидуальных особенностей студентов, что, безусловно, будет способствовать развитию их потенциальных возможностей, более благоприятному эмоциональному состоянию и здоровью.

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ САМОВОСПИТАНИЯ, САМОРАЗВИТИЯ И САМОРЕАЛИЗАЦИИ СТУДЕНТОВ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ ВУЗА

Одним из основных условий подготовки высококвалифицированных, конкурентоспособных, нравственно и физически здоровых специалистов является формирование направленности студентов на самовоспитание, саморазвитие, самоактуализацию и здоровьесбережение.

Но, прежде чем выявлять психолого-педагогические условия, способствующие формированию этих профессионально важных качеств личности, остановимся на краткой характеристике каждого из этих качеств.

Самовоспитание – сознательная деятельность, направленная на возможно более полную реализацию себя как личности, на совершенствование своих положительных качеств и преодоление отрицательных. Базируясь на активизации механизмов саморегуляции, оно предполагает наличие ясно осознанных целей, идеалов, личностных смыслов.

Это качество начинает формироваться еще в дошкольном возрасте. Наиболее отчетливо потребность в самопознании, самоанализе, самооценке и самоконтроле проявляется в подростковом возрасте. В студенческом возрасте в процессе формирования мировоззрения и профессионального самоопределения появляется потребность в самовоспитании интеллектуальных, нравственных и физических качеств личности в соответствии с идеалами и ценностями, которые свойственны данному обществу, ближайшему окружению. Одно из средств самовоспитания – **самообразование**.

Самоконтроль – сознательная регуляция человеком собственных состояний, побуждений и действий на основе сопоставления их с некоторыми нормами и представлениями. Его появление и развитие определяется требованиями общества к поведению человека. Формирование произвольной саморегуляции предполагает возможность человека осознать и контролировать ситуацию, процесс. Волевая регуляция основана на самоконтроле как компоненте саморегуляции; но и самоконтроль может быть объектом волевой регуляции, например, в стрессовых ситуациях.

Саморегуляция – целесообразное функционирование живых систем разных

уровней организации и сложности.

Саморегуляция психическая – один из уровней регуляции активности этих систем, выражающий специфику реализующих ее психических средств отражения и моделирования действительности, в том числе рефлексии. Она осуществляется в единстве своих энергетических, динамических и содержательно-смысловых аспектов.

Самообладание – способность осуществлять деятельность в дезорганизующих ее ситуациях, влияющих на эмоциональную сферу. В нем проявляется сознательно-волевая организация психических процессов, регулирующих эту деятельность. Самообладание – показатель эмоциональной и социальной зрелости личности.

Самооценка – оценка личностью самой себя, своих возможностей, качеств и места среди других людей. Относясь к ядру личности – она важный регулятор поведения. От нее зависят взаимоотношения человека с окружающими, его критичность, требовательность к себе, отношение к успехам и неудачам. Тем самым она влияет на эффективность деятельности и дальнейшее развитие личности. Она тесно связана с уровнем притязаний человека – степенью трудностью целей, кои он себе ставит. Расхождение между притязаниями и реальными возможностями ведет к тому, что он начинает неправильно себя оценивать, вследствие чего его поведение становится неадекватным – возникают эмоциональные срывы, повышенная тревожность и проблемы со здоровьем.

Самооценка внешне выражается в том, как человек оценивает возможности и результаты деятельности других (например, принижает их при завышенной самооценке).

Самопознание – познание себя – одна самых сложных и самых субъективно важных задач. Ее сложность вызвана многими причинами:

- 1) Человек для развития своих познавательных способностей должен накопить соответствующие средства, а потом уже применять их к самопознанию;
- 2) Человек должен кем-то или чем-то стать, для этого необходим материал для самопознания, притом он непрерывно развивается, и самопознание постоянно отстает от своего объекта;
- 3) всякое получение знаний о себе меняет субъекта, т.к. узнав о себе нечто, он уже становится иным, именно поэтому задача самопознания столь субъективно значима – ведь всякое продвижение в ней – шаг в саморазвитии, самосовершенствовании.

Самосовершенствование – начинается в подростковом возрасте, когда настает пора формирования «идеального Я» - осознанного личного идеала, сопоставление с коим часто вызывает недовольство собой и стремление себя изменить. Происходит выработка такого идеала, соотнесение с ним своих целей, поступков – «движение сознания по вертикали» в пространстве собственных мотивов личности; этот процесс сопровождается особыми переживаниями относительно себя и своих поступков: угрызаниями совести, недовольством собой, оценками и переоценками себя.

Саморазвитие – целенаправленная познавательная деятельность, управляемая самой личностью; приобретение систематических знаний в какой-либо области науки, техники, культуры, политической жизни и т.п. В основе саморазвития – интерес занимающегося в органическом сочетании с самостоятельным изучением информации.

Самосознание – осознание, оценка человеком самого себя как субъекта практической и познавательной деятельности, как личности, т.е. своего нравственного облика и интересов, ценностей, идеалов и мотивов поведения. Самосознание – как высший уровень развития сознания – основа формирования умственной активности и самостоятельности личности в ее суждениях и действиях. Коротко самосознание можно определить как образ себя и отношение к себе. Эти образ и отношение неразрывно связаны со стремлением к самоизменению и самосовершенствованию. И одна из высших форм работы самосознания – попытка найти смысл собственной деятельности, что нередко вырастает в поиск смысла жизни. Итак, главные функции самосознания – это познание себя, усовершенствование себя и поиск смысла жизни (самосовершенствование, самоосмысление). Хотя, конечно, этим не исчерпываются все формы работы самосознания.

Особенности и единство трех «Я» человека: индивид, личность и индивидуальность, представленные на рис. 1, помогут студентам лучше понять, осознать себя и поставить цели их дальнейшей жизнедеятельности.

Самостоятельность – обобщенное свойство личности, которое проявляется в инициативности, критичности, адекватной самооценке и чувстве личной ответственности за свою деятельность и поведение. Она проявляется в ответственном отношении человека к своим поступкам, способности действовать сознательно в любых условиях, принимать нетрадиционные решения. Самостоятельность формируется по мере взросления ребенка и на каждом возрастном этапе имеет свои особенности. Развитие самостоятельности наиболее осложняется в подростковом возрасте, когда подростки воспринимают свою самостоятельность как независимость от мнения взрослых (родителей, педагогов), но легко подчиняются авторитету сверстников, стандартам детской и молодежной субкультуры. В целях воспитания гармонически развитой личности необходимо с максимальным педагогическим тактом поощрять положительную направленность самостоятельной деятельности подростков.

Самостоятельность личности связана с активной работой мысли, чувств и воли. Эта связь двусторонняя: 1) развитие мыслительных и эмоционально-волевых процессов – необходимая предпосылка самостоятельных суждений и действий; 2) складывающиеся в ходе самостоятельной деятельности суждения и действия укрепляют и формируют способность не только принимать сознательно мотивированные действия, но и добиваться успешного выполнения принятых решений вопреки трудностям.

Самоактуализация – стремление человека к возможно более полному выявлению и развитию своих личностных возможностей, потенциалов.

Согласно А. Маслоу, самоактуализация – желание человека стать всем, чем возможно; потребность в самосовершенствовании, в реализации своего потенциала. Ее путь труден и связан с переживанием страха неизвестности и ответственности, но он – путь к полноценной, внутренне богатой жизни.

Согласно К. Роджерсу, самоактуализация – обозначение той силы, что заставляет человека развиваться на самых различных уровнях – от овладения моторными навыками до высших творческих взлетов. Самоактуализирующийся человек – «полностью функционирующая личность; его свойства во многом напоминают свойства ребенка, что естественно: ведь человек как бы возвращается к самостоятельной оценке мира, характерной для ребенка до его переориентации на условия получения одобрения.

Анализ понятий и возрастных особенностей развития таких личностных качеств как: самовоспитание, самоконтроль и саморегуляция, самооценка, саморазвитие, самосовершенствование, самостоятельность, самореализация и здоровьесбережение позволяет сделать следующие выводы:

- в основе развития всех этих качеств личности лежит самопознание и самоосознание;
- наиболее интенсивное развитие этих качеств происходит в подростковом возрасте;
- студенческий возраст (18 – 25 лет), как известно, является сензитивным периодом развития личности, ее различных, в том числе, интеллектуальных способностей и периодом дальнейшего развития таких важных для любой профессии качеств, как самостоятельность, самоконтроль, саморегуляция, самосовершенствование, самореализация, здоровьесбережение;

Для эффективного развития у студентов всех этих качеств и способностей в образовательном процессе вуза необходимо создать соответствующие психолого-педагогические условия. К ним относятся:

- реализация в учебном процессе основных принципов гуманизации образования – обращение к личности, индивидуальности студентов, выявление и создание условий для развития их потенциала – гностического, аксеологического, творческого, коммуникативного, художественного;
- формирование общей культуры студентов, их психологической культуры и культуры здоровья (физической, психологической, духовной) в процессе освоения соответствующих гуманитарных дисциплин, различных оздоровительных практик, разработки индивидуальной программы здоровья;
- проведение диагностики индивидуально-психологических (личностных и интеллектуальных) особенностей студентов с целью самопознания, которое неизбежно способствует самовоспитанию и саморазвитию, а также определение

склонностей студентов к инженерно-технической (конструктор, проектировщик, исследователь-разработчик, технолог, оператор, программист) или инженерно-гуманитарной (эколог, менеджер, инженер-педагог, социолог) деятельности. Это способствует мотивации познавательной и будущей профессиональной деятельности личности;

- обеспечение активизации и эффективности познавательной деятельности студентов посредством: 1) изменения функций субъектов образовательного процесса, когда педагог становится направляющим познавательной деятельности студентов, а последние превращаются в активных преобразователей учебной и прочей информации; 2) формирования мотивации на основе обучения в соответствии со склонностью студентов к определенной профессиональной деятельности; 3) обобщения, систематизации и структуризации учебной информации и представления ее по дедуктивному принципу; 4) применения активных методов и форм обучения 5) совместной деятельности студентов при освоении учебной информации;

- обеспечение развития интеллектуальных, профессиональных и творческих способностей студентов при применении методов обучения – проблемного, конкретных ситуаций, моделирования, компьютерных, модульных и ТРИЗ технологий обучения;

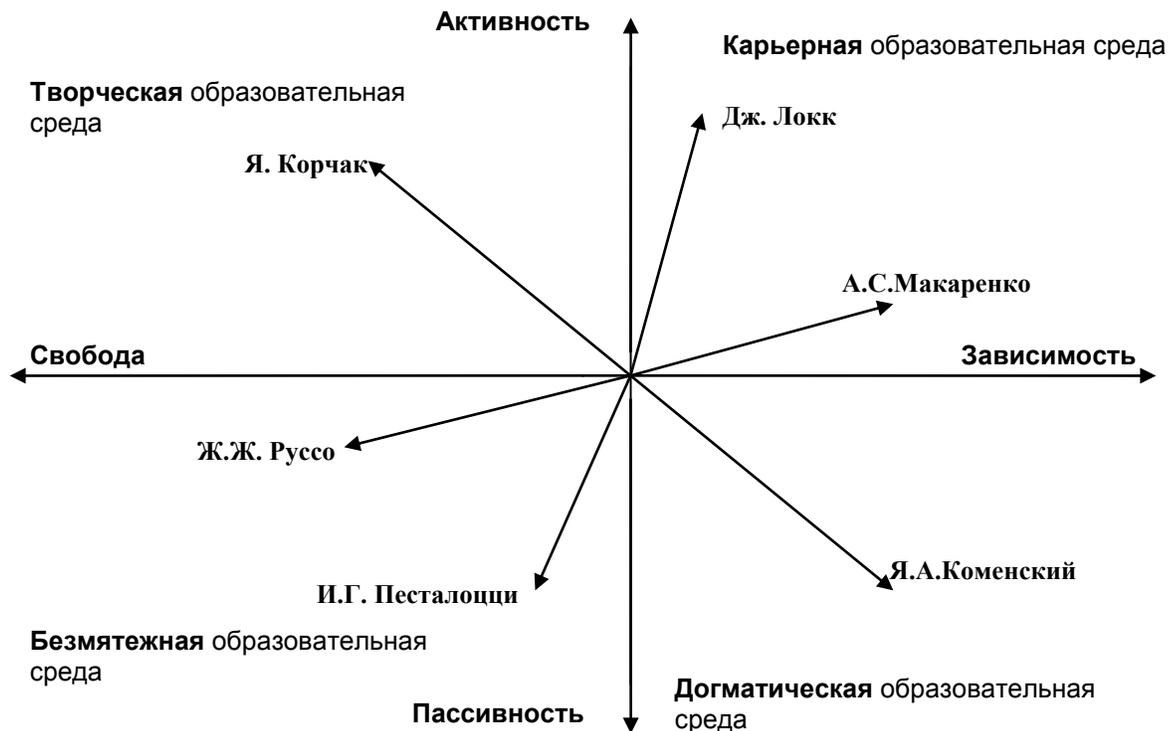


Рис.1. Образовательные среды, созданные в разные исторические эпохи

- создание педагогами творческой образовательной среды в предметных областях знаний, где личность активна и ей предоставляется свобода действий и деятельности при освоении соответствующей учебной и другой информации, на

основе разработки дидактического, в том числе контролирующего инструментария, учебно-методических пособий и компьютерных комплексов;

- развитие творческого потенциала студентов и педагогов, их саморазвитие и самореализация, формирование профессиональной культуры и культуры здоровья в **Центре творчества и здоровья**, структура которого представлена на рис.2.

Цель создания такого центра – развитие творческого потенциала студентов, педагогов и сотрудников университета в разных сферах технического и эстетического творчества, а также сохранение и укрепление их здоровья, т.к. в процессе активной творческой деятельности в ЦТО реализуются выявленные нами (и обоснованные) принципы здоровьесбережения, представленные ниже.



Рис. 2. Структура центра творчества и здоровья в техническом вузе

ПРИНЦИПЫ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ

1. Принцип следования основным законам развития природы, мироздания, в соответствии с которыми в процессе активной жизнедеятельности человека происходит развитие его потенциальных, творческих возможностей и которые являются средством достижения целей в жизни человека. Для достижения цели организм включает функциональные системы, работающие также по единым законам, обеспечивая постоянство внутренней среды, мобилизуя

все обменные процессы в нем в соответствии с поставленной задачей

2. Принцип **гармонии с окружающей средой**. Опираясь на мнение А.А.Чижевского о том, что жизнь в значительно большей степени есть явление космическое, чем земное, что космические факторы, врываясь в физические и химические процессы происходящие в планетарной оболочке, вызывают соответствующие изменения в физико-химических, физиологических отправлениях организма, отражаясь на его психическом и социальном поведении, можно предположить, что причиной заболеваний является нарушение взаимодействия человеческого организма с планетой Земля, всеми ее царствами природы, со всей Вселенной, насыщенной постоянно движущейся энергией, что болезнь следует рассматривать как нарушение потока энергии.

3. Принцип **гармонии телесной, душевной и духовной природы человека**, в соответствии с которым болезнь можно рассматривать как подавленную жизнь Души и нереализованные в течение жизни способности человека, а здоровье – это не только постоянное поддержание равновесия души и тела, но жизнь в согласии с природой, это максимально возможное раскрытие духовности, что является самой важной жизненной задачей любого человека, и от того, насколько он выполнит эту задачу, зависит его здоровье.

4. Принцип **поисковой активности** является основным компонентом поведения, обеспечивающим устойчивость организма к разнообразным вредным воздействиям и, следовательно, здоровьесбережению. Низкая поисковая активность, по мнению В.С. Ротенберга [26], не только делает жизнь пресной и бесполезной, но и не гарантирует здоровья и долголетия.

5. Принцип **аксиологический**. В процессе жизнедеятельности у каждого человека формируется система ценностных ориентаций, являющихся аксиологической функцией сознания, которые определяют его поведение. Интегральной аксиологической функцией сознания является цель и смысл жизни человека. Высшие ценностные ориентиры, став осознанными, являются источником здоровья человека.

6. Принцип **самоактуализации, самореализации** проявляется в стремлении человека к возможно более полному выявлению и развитию своих личностных возможностей и является высшей потребностью человека.

По мнению Б.Ф. Ломова, жизнь для самоактуализирующейся личности – это процесс постоянного выбора: продвижение вперед, преодоление препятствий, неизбежно возникающих на пути к высокой цели, или отступление, отказ от борьбы и сдача позиций.

По К. Роджерсу, самоактуализация – та сила, что заставляет человека развиваться на самых различных уровнях – от овладения моторными навыками до высших творческих взлетов.

Таким образом, самоактуализация как саморазвитие и реализация собственного потенциала – это полноценная жизнь и здоровье, а недостаточная (по тем или иным причинам) самореализация неизбежно вызывает заболевания.

7. Принцип **самоидентификации** связан с соответствующей потребностью человека в самоидентификации – сохранении самого себя, своей индивидуальности, невзирая на обстоятельства, в сохранении представления о самом себе, желании оставаться в согласии с самим собой. Эта потребность является стержнем, вокруг которого строится все поведение человека. Неудовлетворенная в силу тех или иных обстоятельств потребность в самоидентификации часто может стать причиной неврозов, так как по мнению В.С. Ротенберга, любые невротизирующие ситуации неизбежно затрагивают глубокие пласты личности и так или иначе связаны с представлением человека о самом себе [26].

Все эти принципы, на наш взгляд, являются основополагающими в культуре здоровья личности, и следование этим принципам способствует сохранению здоровья человека в процессе его жизнедеятельности. Кроме того, эти принципы являются значимым теоретическим основанием организации образовательного процесса (как процесса обучения и воспитания), направленного на развитие личности и сохранение ее здоровья в любой образовательной системе. Так, сам человек может реализовывать в жизни первые три принципа, если у него в процессе воспитания и обучения будут сформированы соответствующего уровня сознание и мировоззрение. Четыре других принципа могут реализовываться в процессе познавательной и любой другой деятельности личности, если эта деятельность проектно-исследовательская, в целом творческая, что подтверждает необходимость создания творческой образовательной среды, как в предметных областях знания, так и в Центрах творчества и здоровья, в образовательных системах в целом.

ДИАГНОСТИКА ИНДИВИДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ ЛИЧНОСТИ

При проведении педагогами, кураторами, самими студентами диагностики индивидуально-психологических особенностей личности с целью самопознания и учета этих особенностей в образовательном процессе необходимо учитывать следующее.

1. Тесты, подобранные в учебно-методическом пособии, позволяют при минимальных затратах времени выявить наиболее значимые для самопознания и учета в процессе обучения и воспитания индивидуально-психологические особенности личности старшеклассников и студентов;

2. Разные группы тестов в достаточно полной мере позволяют оценить соответствующие особенности, способности и качества личности. При этом диагностику желательно начинать с выявления потенциальных возможностей личности и придерживаться последовательности выполнения тестов, представленных в настоящем пособии;

3. Тесты с 1 по 7 позволяют оценить потенциальные возможности обучающихся – школьников разных классов и студентов. Это способствует формированию у них мотивации к учебной и будущей профессиональной деятельности, самопознанию и проявлению интереса к своей личности.

4. Тесты с 8 по 15 позволяют оценить уровень развития различных интеллектуальных способностей обучающихся, а также сформированный тип мышления (логический, интуитивный, смешанный или совмещенный) и доминирующие стили мышления – стили представления и решения проблем. Все эти качества важно знать педагогам для совершенствования их профессиональной деятельности, а обучающимся для саморазвития, активной и успешной учебно-познавательной деятельности по разным предметам и будущей профессиональной.

5. По тестам с 16 по 20 определяются основные особенности личности, которые педагогам (наряду с результатами диагностики по тестам 1 – 7) следует учитывать при установлении педагогически-целесообразных отношений и организации образовательного процесса, особенно в процессе индивидуализированного, и личностно-ориентированного обучения.

6. Тесты с 21 по 25 предназначены для диагностики тех способностей и качеств личности, какие уже сформированы или их нужно развивать для успешной деятельности в предметных областях знаний или в различных сферах профессиональной деятельности.

7. К сожалению, в пособии из-за ограниченного объема не приведены такие тесты как «ШТУР» - школьный тест умственного развития и другие интеллектуальные тесты, в том числе, тесты технического интеллекта, но в списке литературы указано, где находятся эти тесты и как ими воспользоваться для оценки общего, технического и других интеллектов.

1. Г. Айзенк. Опросник (взрослый вариант)

Инструкция: при ответах на вопросы «да» поставьте «+» против номера соответствующего вопроса, а при ответах «нет» поставьте «-».

1. Вы часто испытываете тягу к новым впечатлениям, желание встряхнуться, испытать возбуждение?
2. Часто ли Вы нуждаетесь в друзьях, которые Вас понимают, могут утешить и ободрить?
3. Вы человек беспечный?
4. Не находите ли Вы, что Вам трудно ответить «нет» (на чью-либо просьбу)?
5. Задумываетесь ли Вы перед тем, как что-либо предпринять?
6. Если Вы обещаете что-либо сделать, всегда ли Вы выполняете свое обещание?
7. Часто ли у Вас бывают спады и подъемы настроения?
8. Обычно Вы поступаете и говорите быстро?
9. Часто ли Вы чувствуете себя несчастным без достаточных на то причин?
10. Сделали бы Вы почти все, что угодно, на спор?
11. Возникает ли у Вас чувство робости и смущения, когда Вы хотите завести разговор с лицом противоположного пола?
12. Выходите ли Вы иногда из себя, злитесь?
13. Часто ли Вы действуете под влиянием минутного настроения?
14. Часто ли Вы беспокоитесь из-за того, что сделали или сказали что-нибудь такое, чего не следовало бы делать или говорить?
15. Предпочитаете ли Вы обычно книги встречам с людьми?
16. Легко ли Вас обидеть?
17. Любите ли Вы часто бывать в компаниях?
18. Бывают ли у Вас мысли, которые Вы хотели бы скрыть от других?
19. Верно ли, что иногда Вы полны энергии, а иногда совсем вялы?
20. Предпочитаете ли Вы иметь друзей поменьше, но особенно близких Вам?
21. Часто ли Вы мечтаете?
22. Когда на Вас кричат, Вы отвечаете тем же?
23. Часто ли Вас беспокоит чувство вины?
24. Все ли Ваши привычки хороши и желательны?
25. Способны ли Вы дать волю чувствам и всю повеселиться в компании?
26. Считаете ли Вы себя человеком возбудимым и чувствительным?
27. Считают ли Вас человеком веселым и живым?
28. Часто ли Вы, сделав какое-либо важное дело, испытываете чувство, что могли бы сделать его лучше?
29. Вы больше молчите, когда находитесь в обществе других людей?
30. Вы иногда сплетничаете?
31. Желая что-то узнать, Вы предпочитаете об этом прочитать в книге или спросить?

32. Бывает ли, что Вам не спится из-за того, что разные мысли лезут в голову?
33. Бывает ли у Вас сильное сердцебиение из-за волнения?
34. Нравится ли Вам работа, которая требует от Вас постоянного внимания?
35. Бывают ли у Вас приступы дрожи (нервной)?
36. Платили бы Вы за провоз багажа, если бы не опасались проверки?
37. Приятно ли Вам общество, где подшучивают друг над другом?
38. Раздражительны ли Вы?
39. Нравится ли Вам работа, которая требует быстрого действия?
40. Волнуетесь ли Вы по поводу каких-либо неприятных событий?
41. Вы ходите медленно и неторопливо?
42. Вы когда-нибудь опаздываете на свидание или работу?
43. Часто ли Вам снятся кошмары?
44. Верно ли, что Вы так любите поговорить, что не упустите случая побеседовать с незнакомым человеком?
45. Беспокоят ли Вас какие-либо боли?
46. Вы чувствуете себя несчастным, находясь длительное время без широкого общения с людьми?
47. Можете ли Вы сказать, что Вы неуверенный в себе человек?
48. Есть ли среди Ваших знакомых люди, которые Вам явно не нравятся?
49. Можете ли Вы сказать, что Вы весьма уверенный в себе человек?
50. Легко ли Вы обижаетесь на тех, кто указывает на Ваши ошибки или Ваши личные промахи?
51. Вы считаете, что трудно получить настоящее удовольствие от вечеринки?
52. Беспокоит ли Вас чувство, что Вы хуже других?
53. Легко ли Вам внести оживление в довольно скучную компанию?
54. Бывает ли, что Вы говорите о вещах, в которых не разбираетесь?
55. Беспокоитесь ли Вы за свое здоровье?
56. Любите ли Вы подшучивать над другими?
57. Страдаете ли Вы от бессонницы?

2. Диагностика функциональной симметрии–асимметрии полушарий головного мозга

Функциональная симметрия–асимметрия полушарий головного мозга – выраженность функций левого и правого полушарий головного мозга – сочетание мыслителя и художника у каждого учащегося, студента может быть определена при выполнении следующих упражнений и фиксации их результатов буквами “Л” или “П” соответственно:

1. При скрещивании пальцев рук в замок, большой палец какой руки (левой или правой) будет сверху?, отметить буквой Л или П соответственно.

2. Ведущий глаз – смотреть двумя глазами и совместить указательный палец с какой-либо точкой, затем закрыть один глаз (правый), опять совместить палец с

точкой и закрыть другой глаз. Ведущий глаз тот, при закрытии которого палец как бы смещается с точки или смещение большее, чем при закрытии другого.

3. Ведущее ухо можно определить по тому, к какому уху подносится телефонная трубка или механические (тикающие) часы, к левому или правому.

4. При хлопании в ладоши, какая ладонь сверху, она же является ударяющей.

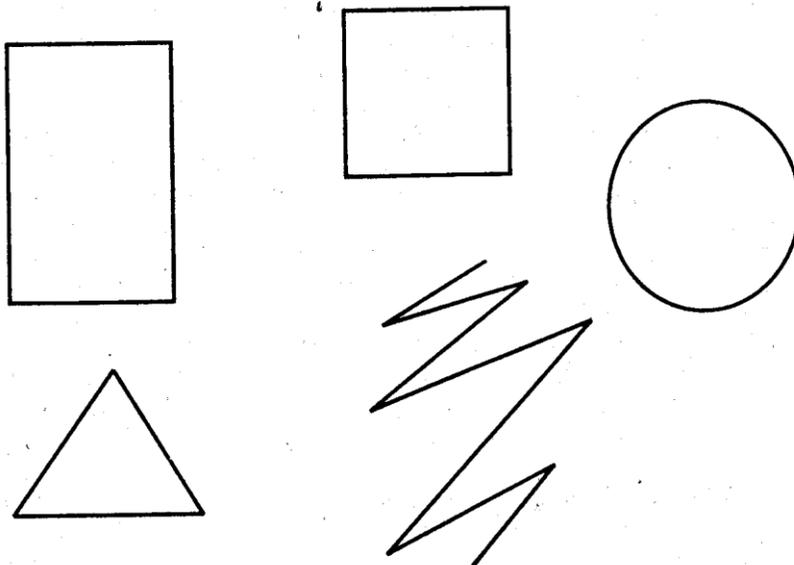
5. Скрестить руки на груди (“поза Наполеона”), какая рука левая или правая легко снимается?

6. Какая нога толчковая левая или правая?

По сочетанию букв Л и П определяется выраженность функций левого и правого полушария и, следовательно, сочетание “мыслителя” и “художника” в каждом учащемся, студенте. При этом, если ответ по первому тесту определяется буквой Л и еще имеются буквы Л и П, то можно говорить о выраженности художественно-мыслительного типа личности. Если на первом месте буква П в сочетании с другими буквами П и Л, то это мыслительно-художественный тип. При преобладании букв П – можно считать, что у учащегося, студента более выражен мыслительный тип (доминирование функций левого полушария), а при преобладании Л – можно считать, что выражен художественный тип личности (доминирование функций правого полушария). Равное сочетание букв Л и П свидетельствует о равной выраженности функций левого и правого полушария, т.е. о функциональной симметрии полушарий головного мозга.

3. Сьюзен Деллингер. Психогеометрический тест

Инструкция: Посмотрите на пять фигур, изображенных на листе бумаги. Выберите из них ту фигуру, в отношении которой Вы можете сказать: это — «Я». Постарайтесь почувствовать свою форму. Если Вы испытываете сильное затруднение, выберите из фигур ту, которая первой привлекла Вас. Обозначьте ее цифрой 1. Проранжируйте оставшиеся четыре фигуры в порядке Вашего предпочтения и запишите их названия под соответствующими цифрами.



4. Эн Махони. Конструктивный рисунок человека

Инструкция: нарисовать три фигурки человека, каждую из десяти геометрических фигур – кружков, треугольников, квадратов.

5. А. Де Ханн, Г. Кафк «О талантах, как их узнать ?»

Инструкция: Чтобы выявить Вашу одаренность, талант в каждом из **8 видов деятельности**, оцените каждый из признаков этих талантов в баллах (от **2** до **5**). При этом, если какой-то вид деятельности вам наиболее подходит – он оценивается 5 баллами, хорошо подходит – 4 и т.д., менее всего подходит - 2 .

№ п/п		Склонность к виду деятельности	балл
I	1	Интересуется самыми различными машинами, механизмами	
	2	Любит конструировать модели, моторы, радиоаппаратуру	
	3	Сам «докапывается » до причины неисправности и капризов механизмов	
	4	Может чинить испорченные приборы, использует старые детали для создания новых приборов, поделок, находит оригинальные решения	
	5	Любит и умеет рисовать, «видит» чертеж, эскиз	
	6	Интересуется специальной, технической литературой	
II	1	Любит музыку и музыкальные записи	
	2	Очень быстро и легко отзывается на ритм и мелодию, внимательно вслушивается, легко запоминает	
	3	Если поет или играет на музыкальном инструменте, вкладывает много чувств, энергии и настроения	
	4	Сочиняет свои собственные мелодии	
	5	Научился или учится играть на каком-либо музыкальном инструменте	
III	1	Обладает явно выраженной способностью к пониманию абстрактных понятий	
	2	Умеет четко выразить словами чужую или собственную мысль или наблюдения, причем нередко записывает их не с целью похвалиться, а для себя	
	3	Любит читать научно-популярные издания, статьи и книги, отдавать предпочтение этой, а не развлекательной литературе	
	4	Часто пытается найти собственное отношение, объяснение причин и смысла	
	5	С удовольствием проводит время за созданием собственных проектов	
	6	Не унывает и ненадолго остывает к работе, если его изобретение не поддержано	
IV	1	Часто, когда ему не хватает слов, выражает свои чувства мимикой, жестами	
	2	Стремится вызвать эмоциональные реакции у других	
	3	Меняет тональность и выражение голоса, не произвольно подражает человеку, о котором рассказывает	
	4	С удивляющей нас легкостью передразнивает чьи-то привычки, позы	
	5	Пластичен и открыт всему новому	

	6	Любит и понимает значение красивой и характерной одежды	
V	1	Хорошо рассуждает, ясно мыслит, понимает недосказанное, улавливает причины, мотивы поступков других людей	
	2	Обладает хорошей памятью	
	3	Задаёт очень много интересных, оправданных ситуацией вопросов	
	4	Любит читать книги, причем по своей собственной программе	
	5	Обладает чувством собственного достоинства и здравого смысла, рассудителен не по годам, даже расчетлив	
	6	Обгоняет сверстников в учебе, причем необязательно является отличником	
	7	Гораздо шире своих сверстников информирован о событиях и проблемах, не касающихся его непосредственно	
	8	Очень восприимчив, наблюдателен, быстро, но не обязательно остро реагирует на все новое и неожиданное в жизни	
VI	1	Энергичен, все время хочет двигаться	
	2	Смел до безрассудства, не боится синяков и шишек	
	3	Всегда берет верх в потасовках и выигрывает	
	4	Неизвестно, когда успел научиться ловко управляться с коньками, лыжами, мячом	
	5	Лучше других физически развит, координирован в движениях, двигается легко, пластично, грациозно	
	6	Предпочитает книгам и спокойным развлечениям соревнования, бесцельную беготню	
	7	Кажется, что он никогда всерьез не устает	
	8	Неважно, увлекается ли он каким-либо спортом, но у него есть герой - спортсмен	
VII	1	Рассказывая о чем-либо, поддерживает сюжет, не теряет мысль	
	2	Любит фантазировать или импровизировать на тему действительного события, причем придает событию что-то новое, необычное	
	3	Выбирает в своих устных и письменных рассказах такие слова, которые хорошо передают эмоциональное состояние и чувства героев сюжета	
	4	Изображает персонажи своих фантазий живыми, очеловеченными	
	5	Любит уединившись, писать рассказы, стихи, роман о собственной жизни	
VIII	1	Не находя слов или захлебываясь ими, прибегает к рисунку или лепке	
	2	В своих рисунках отражает все разнообразие предметов, людей, животных, не заикливается на изображении чего-то удавшегося	
	3	Серьезно относится к произведениям искусства, становится вдумчивым и очень серьезным, когда его внимание привлекает какое-то произведение, пейзаж	
	4	Когда имеет свободное время охотно лепит, рисует, пилит, чертит, комбинирует	
	5	Стремится создать какое-либо произведение – украшение для дома, одежды	

6. Д. Голланд. Вопросник профессиональных предпочтений

Инструкция: по каждой строчке анкеты определите, какая профессия Вам более всего подходит, какой профессии Вы отдаете предпочтение и в таблице проставьте «+» в соответствующей графе. Например, в первой строке анкеты Вы считаете предпочтительной профессию конструктора, следовательно, в графе под цифрой 2 надо поставить знак «+».

П р о ф е с с и и						
1) инженер-строитель; 2) конструктор						
1) электротехник; 3) санитарный врач						
1) токарь; 4) наборщик						
1) фотограф; 5) зав. магазином						
1) чертежник; 6) дизайнер						
2) философ; 3) психиатр						
2) ученый химик; 4) бухгалтер						
2) редактор научного журнала; 5) адвокат						
2) лингвист; 6) переводчик художественной литературы						
3) детский врач; 4) статистик						
3) завуч по внеклассной работе; 5) председатель профсоюза						
3) спортивный врач; 6) карикатурист						
4) нотариус; 5) бизнесмен						
4) оператор ЭВМ; 6) фельетонист						
5) политический деятель; 6) писатель						
1) садовник; 2) метеоролог						
1) водитель автобуса; 3) фельдшер						
1) инженер-электрик; 4) секретарь- референт						
1) маляр; 6) художник по металлу						
5) телерепортер; 6) режиссер						
2) биолог; 3) главный врач						
2) гидролог; 4) ревизор						
2) зоолог; 5) главный зоотехник						
2) математик; 6) архитектор						
3) работник детской комнаты милиции; 4) счетовод(бухгалтер-расчетчик)						
3) учитель; 5) командир взвода						
3) воспитатель; 6) художник по керамике						
4) экономист; 5) зав. Отделом						
4) корректор; 6) критик						
5) зав. Хозяйством; 6) дирижер						

1) радиооператор; 2) специалист по ядерной физике						
1) наладчик; 4) монтажник						
1) агроном-семеновод; 5) председатель колхоза						
1) закройщик; 6) декоратор						
2) работник музея; 3) консультант						
2) археолог; 4) эксперт						
2) ученый; 6) актер						
3) врач; 5) дипломат						
3) логопед; 4) стенографист						
4) главный бухгалтер; 5) директор						
6) поэт; 3) психолог						
1) телемеханик; 5) прораб						

7. Творческий потенциал

Инструкция: Выберите и отметьте один из предложенных вариантов ответов.

1. Считаете ли вы, что окружающий мир может быть улучшен: а) да; б) нет, он и так достаточно хорош; в) да, но только кое в чем.
2. Думаете ли вы, что сами можете участвовать в значительных изменениях окружающего мира: а) да, в большинстве случаев; б) нет; в) да, в некоторых случаях.
3. Считаете ли вы, что некоторые из ваших идей принесли бы значительный прогресс в той сфере деятельности, в которой вы работаете: а) да; б) да, при благоприятных обстоятельствах; в) лишь в некоторой степени.
4. Считаете ли вы, что в будущем будете играть столь важную роль, что сможете что-то принципиально изменить: а) да, наверняка; б) это маловероятно; в) да, часто.
5. Когда вы решаете предпринять какие-то действия, думаете ли вы, что осуществите свое начинание: а) да, б) часто думаете, что нет; в) да, часто.
5. Испытываете ли вы желание заняться делом, которое абсолютно не знаете: а) да, неизвестное вас привлекает; б) неизвестное вас не интересует; в) все зависит от характера этого дела.
7. Вам приходится заниматься незнакомым делом. Испытываете ли вы желание добиться в нем совершенства: а) да; б) удовлетворяетесь тем, чего успели добиться; в) да, но только вам это нравится.
8. Если дело, которое вы не знаете, вам нравится, хотите ли вы знать о нем все: а) да; б) нет, вы хотите научиться только самому основному; в) нет, вы хотите удовлетворять свое любопытство.
9. Когда вы терпите неудачу, то: а) какое-то время, упорствуете вопреки здравому смыслу; б) махнете рукою на эту затею, так как понимаете что она не реальна; в) продолжаете делать свое дело, даже когда становится

очевидно, что препятствия непреодолимы.

10. По-вашему профессию надо выбирать, исходя из: а) своих возможностей, дальнейших перспектив для себя; б) стабильности, значимости, нужности профессии, потребности в ней; в) преимуществ, которые она обеспечит.
11. Путешествуя, могли бы вы легко ориентироваться в маршруте, по которому прошли: а) да; б) нет, боитесь сбиться с пути; в) да, но только там, где местность понравилась, запомнилась.
12. Сразу же после какой-то беседы сможете ли вы вспомнить все, что говорилось: а) да, без труда; б) всего вспомнить не можете; в) запоминаете только то, что вас интересует.
13. Когда вы слышите слово на незнакомом вам языке, то можете повторить его по слогам, без ошибок, даже не зная его значения: а) да, без затруднений; б) да, если это слово легко запомнить; в) повторите, но не совсем правильно.
14. В свободное время вы предпочитаете: а) остаться наедине, поразмыслить; б) находиться в компании; в) вам безразлично, будете ли вы один или в компании.
15. Вы занимаетесь каким-то делом. Решаете прекратить это занятие только когда: а) дело закончено и кажется вам отлично выполненным; б) вы более-менее довольны; в) вам еще не все удалось сделать.
16. Когда вы один: а) любите мечтать о каких-то, даже, может быть, абстрактных вещах; б) любой ценой пытаетесь найти себе конкретное занятие; в) иногда любите помечтать, но о вещах, которые связаны с вашей работой.
17. Когда какая-то идея захватывает вас, то вы станете думать о ней: а) независимо от того, где и с кем вы находитесь; б) вы можете делать это только наедине; в) только там, где будет не слишком шумно.
18. Когда вы отстаиваете какую-то идею: а) можете отказаться от нее, если выслушаете убедительные аргументы оппонентов; б) останетесь при своем мнении, какие бы аргументы ни выслушали; в) измените свое мнение, если сопротивление окажется слишком сильным.

8. Р. Кеттелл. Общая характеристика интеллекта

Инструкция: выполняя задание, необходимо отметить ту альтернативу, которая является решением соответствующей задачи.

- 1) «Лучшее» так относится к слову «худший», как «медленное» – к слову: а) скоро, б) хороший, в) скорейший.
- 2) Какое из приведенных слов не относится к двум другим: а) нисколько, б) несколько, в) много.
- 3) «Удивление» относится к слову «странный» так же, как «страх» – к слову: а) смелый, б) тревожный, в) ужасный.
- 4) Какое из данных слов не соотносится с двумя другими: а) широкий, б) зигзагообразный, в) прямой.
- 5) «Усталый» относится к слову «работа», как «гордый» к слову: а) улыбка, б) успех, в) счастливый.

- б) «Пламя» так относится к слову «жар», как «роза» к слову: а) шип, б) лепесток, в) аромат.
- 7) «Скоро» так относится к слову «никогда», как «близко» – к слову: а) нигде, б) далеко, в) где-то.
- 8) Какой из приведенных предметов по существу отличается от других: а) свеча, б) луна, в) электрический свет.
- 9) «Размер» относится к слову «длина» так же, как «нечестный» к слову: а) тюрьма, б) нарушение, в) кража.
- 10) «Лопата» так же относится к слову «копать», как «нож» – к слову: а) острый, б) резать, в) указывать.
- 11) Какая из следующих дробей по существу отличается от двух остальных: а) $\frac{3}{7}$, б) $\frac{3}{9}$, в) $\frac{3}{11}$.
- 12) Каким из приведенных буквосочетаний должен быть продолжен ряд: роооорроооррр: а) ОРРР, б) ООРР, в) РООО.
- 13) Следующим числом ряда 16 20 17 21 18 является: а) 22, б) 25, в) 26.
- 14) Электричество имеет такое же отношение к проводам, какое газ имеет к: а) пламени, б) плите, в) трубе.

9. Логичность мышления (10 минут)

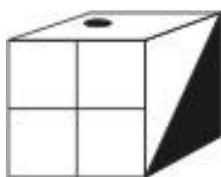
Инструкция: установив закономерность, продолжите ряд.

- | | |
|--------------------------------|-------------------------------|
| 1) 6 9 12 15 18 21 24 | 11) 279 93 90 30 27 9 6 |
| 2) 16 17 19 20 22 23 25 | 12) 4 7 8 7 10 11 10 |
| 3) 19 16 22 19 25 22 28 | 13) 9 12 16 20 25 30 36 |
| 4) 17 13 18 14 19 15 20 | 14) 5 2 6 2 8 3 15 |
| 5) 4 6 12 14 28 30 60 | 15) 15 19 22 11 15 18 9 |
| 6) 26 28 25 29 24 30 23 | 16) 8 11 16 23 32 43 56 |
| 7) 29 26 13 39 36 18 54 | 17) 9 6 18 21 7 4 12 |
| 8) 21 7 9 12 6 2 4 | 18) 7 8 10 7 1 16 10 |
| 9) 5 6 4 6 7 5 7 | 19) 13 6 18 10 30 23 69 |
| 10) 17 15 18 14 19 18 20 | 20) 3 27 36 4 13 117 26 |

Тесты по оценке уровня развития логического (9), образного (10) и пространственного мышления (11а, 11 б) представлены на с. 21, 22, 23 24 и 25.

10. Образное мышление

Какой из пронумерованных кубиков 137, 138, 139 ... 156 соответствует какому из кубиков, обозначенных буквами а, б, в, г, д ?



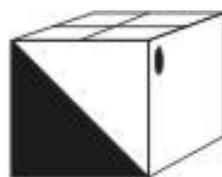
а



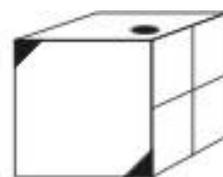
б



в



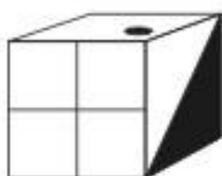
г



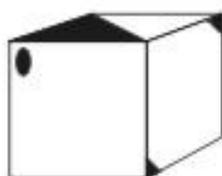
д



137



138



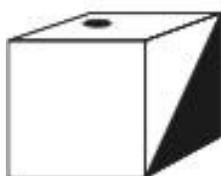
139



140



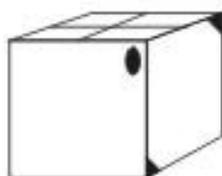
141



142



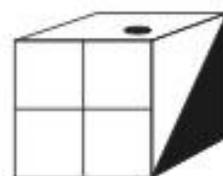
143



144



145



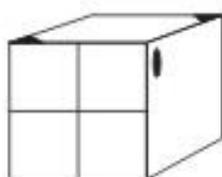
146



147



148



149



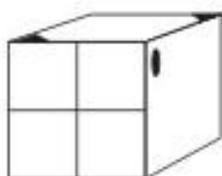
150



151



152



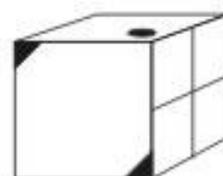
153



154

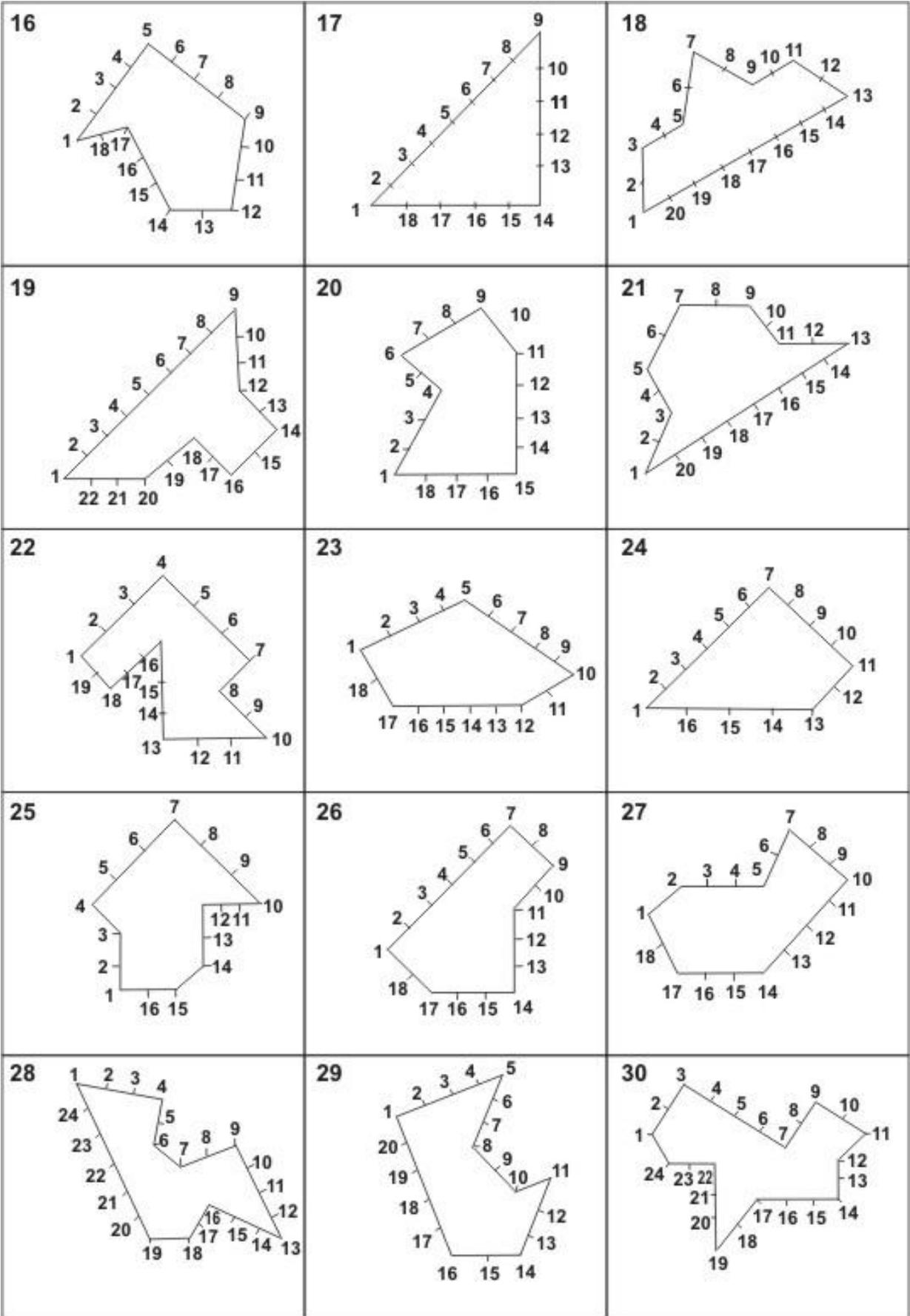


155

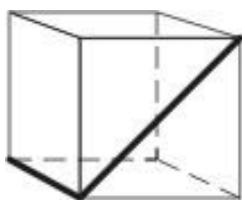


156

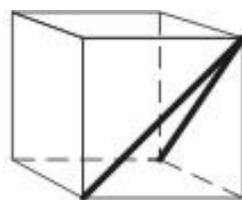
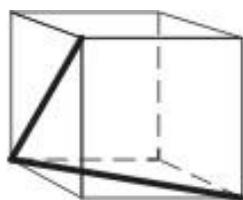
11 а . «Тест квадратов» каждую фигуру разделить прямой линией на две части так, чтобы из них сложить квадрат.



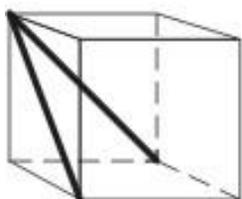
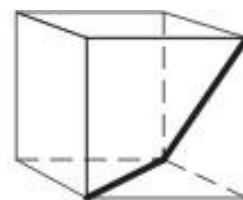
Тест 11 б. Одинаковы ли по форме ломаные линии в каждой паре кубов?



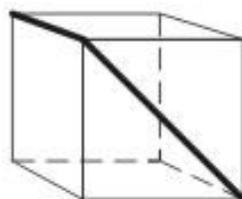
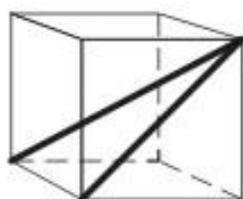
1



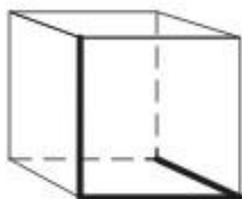
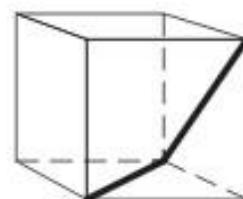
2



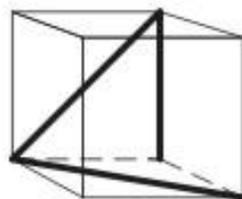
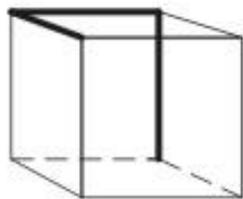
3



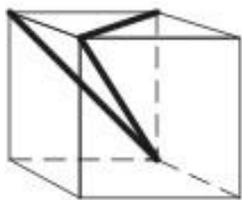
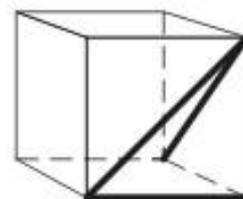
4



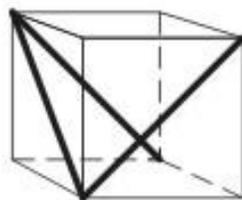
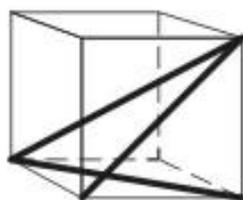
5



6



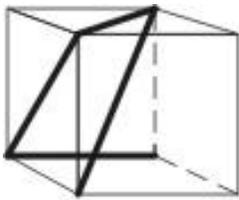
7



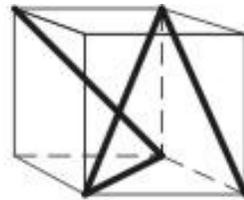
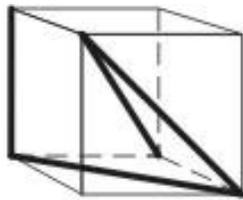
8



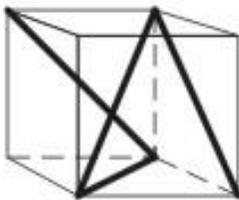
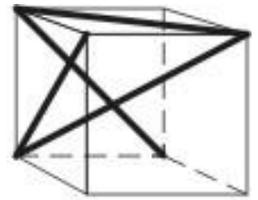
Тест 11 б. Одинаковы ли по форме ломаные линии в каждой паре кубов?



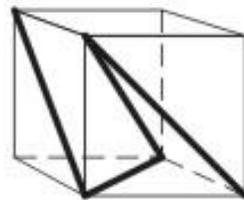
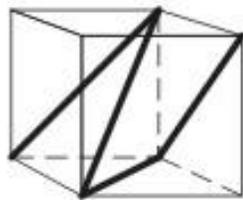
9



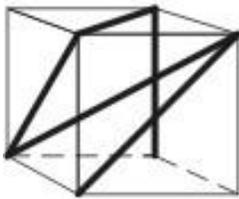
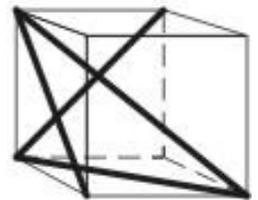
10



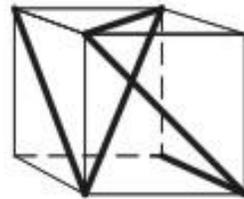
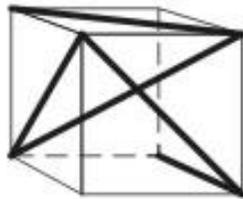
11



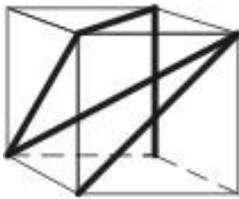
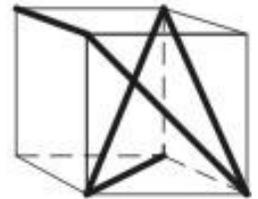
12



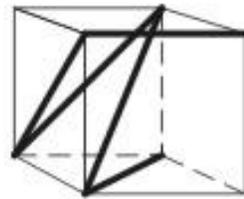
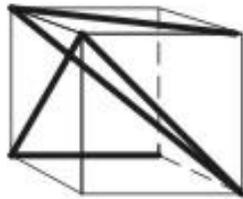
13



14



15



16

12. А.А. Алексеев, Л.А. Громова. Стили мышления

Инструкция: проранжируйте предлагаемые ответы на каждый из вопросов. При этом наиболее соответствующий Вам ответ оцените 5 баллами, далее 4, 3, 2, а менее всего соответствующий – 1 баллом. Результаты занесите в таблицу, (см. продолжение на стр.65).

Ответ	А	Б	В	Г	Д	Е	Ж	З	И	К	Л	М	Н	О	П	Р	С	Т
1.																		
2.																		
3.																		
4.																		
5.																		

А. Когда между людьми имеет место конфликт на почве идеи, я отдаю предпочтение той стороне, которая, например:

- 1) устанавливает, определяет конфликт и пытается выразить его открыто !2!
- 2) лучше всех выражает затрагиваемые ценности и идеалы !5!
- 3) лучше всех отражает мои личные взгляды и опыт !1!
- 4) подходит к ситуации наиболее логично и последовательно !4!
- 5) излагает аргументы наиболее кратко и убедительно !3!

Б. Когда я начинаю работать над проектом в составе группы, самое главное для меня...

- 1) понять цели и значение этого проекта
- 2) раскрыть цели и ценности рабочей группы
- 3) распределить, как мы собираемся разрабатывать данный проект
- 4) понять, какую выгоду этот проект может принести для нашей группы
- 5) чтобы работа над проектом была организована и сдвинулась с места

В. Вообще говоря, я усваиваю новые идеи лучше всего, когда могу...

- 1) связать их с текущими или будущими занятиями
- 2) применить их к конкретным ситуациям
- 3) сосредоточиться на них и тщательно проанализировать
- 4) понять, насколько они сходны с привычными идеями
- 5) противопоставить их другим идеям

Г. Для меня графики, схемы, чертежи в книгах или статьях обычно..

- 1) полезнее текста, если они точны
- 2) полезны, если они ясно показывают важные моменты
- 3) полезны, если они подкрепляются и поясняются текстом
- 4) полезны, если они поднимают вопросы по тексту
- 5) не более и не менее полезны, чем другие материалы

Д. Если бы мне предложили провести какое-либо исследование, я, вероятно, начал бы с ...

- 1) попытки определить его место в более широком контексте

- 2) определения того, смогу ли я выполнить его в одиночку или мне потребуется помощь
- 3) размышлений и предположений о возможных результатах
- 4) решения о том, следует ли вообще проводить это исследование
- 5) попытки сформулировать проблему как можно полнее и точнее

Е. Если бы мне пришлось собирать от членов какой-то организации информацию, касающуюся ее насущных проблем, я предпочел бы...

- 1) встретиться с ними индивидуально и задать каждому свои конкретные вопросы
- 2) провести общее собрание и попросить их высказать свое мнение
- 3) опросить их небольшими группами, задавая общие вопросы
- 4) встретиться неофициально с влиятельными лицами и выяснить их взгляды
- 5) попросить членов организации представить мне (желательно в письменной форме) всю относящуюся к делу информацию, которой они располагают

Ж. Вероятно, я буду считать что-то правильным, истинным, если это «что-то»...

- 1) выстояло против оппозиции, выдержало сопротивление противоположных подходов
- 2) согласуется с другими вещами, которым я верю
- 3) было подтверждено на практике
- 4) поддается логическому и научному доказательству
- 5) можно проверить лично на доступных наблюдениям фактах

З. Когда я на досуге читаю журнальную статью, она будет, скорее всего..

- 1) о том, как кому-то удалось разрешить личную или социальную проблему
- 2) посвящена дискуссионному, политическому или социальному вопросу
- 3) сообщением о научном или историческом исследовании
- 4) об интересном, забавном человеке или событии
- 5) точным, без доли вымысла, сообщением о чем-то интересном жизненном опыте.

И. Когда я читаю отчет о работе, я обращаю больше всего внимания на...

- 1) справедливость выводов к моему личному опыту
- 2) возможность выполнения данных рекомендаций
- 3) надежность и обоснованность результатов фактическими данными
- 4) понимание автором целей и задач работы
- 5) интерпретацию данных

К. Когда передо мной поставлена задача, первое, что я хочу узнать, это...

- 1) каков наилучший метод решения данной задачи
- 2) кому и когда нужно, чтобы эта задача была решена

- 3) почему эту задачу стоит решать
- 4) какое влияние ее решение может иметь на другие задачи, которые приходится решать
- 5) какова прямая, немедленная выгода от решения данной задачи

Л. Обычно я узнаю максимум о том, как сделать что-то новое, благодаря тому, что...

- 1) уясняю для себя, как это связано с чем-то другим, что мне хорошо известно
- 2) принимаюсь за дело как можно раньше
- 3) выслушиваю различные точки зрения по поводу того, как это можно сделать
- 4) есть кто-то, кто показывает мне, как это сделать
- 5) тщательно анализирую, как это сделать наилучшим образом

М. Если бы мне пришлось проходить испытание или сдавать экзамен, я предпочел бы...

- 1) набор объективных, проблемно-ориентированных вопросов по предмету
- 2) дискуссию с теми, кто также проходит испытание
- 3) устное изложение или показ того, что я знаю
- 4) сообщение в свободной форме о том, как я применил то, чему научился
- 5) письменный отчет, охватывающий историю вопроса, теорию и метод

Н. Люди, чьи основные качества я уважаю больше всего, это, вероятно

- 1) выдающиеся философы и ученые
- 2) писатели и учителя
- 3) лидеры деловых и политических кругов
- 4) экономисты и инженеры
- 5) фермеры и журналисты

О. Вообще говоря, я нахожу теорию полезной, если она...

- 1) окажется родственной тем другим теориям и идеям, которые я уже усвоил
- 2) объясняет вещи новым для меня образом
- 3) способна систематически объяснять множество связанных ситуаций
- 4) служит пояснению моего личного опыта и наблюдений
- 5) имеет конкретное практическое приложение

П. Когда я читаю статью по дискуссионному вопросу, я предпочитаю, чтобы в ней...

- 1) показывались преимущества для меня в зависимости от выбираемой точки зрения
- 2) излагались все факты в ходе дискуссии
- 3) логично и последовательно обрисовывались затрагиваемые спорные вопросы
- 4) определялись ценности, которые исповедует автор
- 5) ярко освещались обе стороны спорного вопроса и существа конфликта

Р. Когда я читаю книгу, выходящую за рамки моей непосредственной деятельности, делаю это главным образом вследствие...

- 1) заинтересованности в совершенствовании своих профессиональных знаний
- 2) указания со стороны уважаемого мной человека на возможную его полезность
- 3) желания расширить свою общую эрудицию
- 4) желания выйти за пределы собственной деятельности для разнообразия
- 5) стремления узнать больше об определенном предмете

С. Когда я впервые подхожу к какой-то технической проблеме, я, скорее всего буду...

- 1) пытаться связать ее с более широкой проблемой или теорией
- 2) искать пути и способы быстро решить эту проблему
- 3) обдумывать альтернативные способы ее решения
- 4) искать способы, которыми другие, возможно, уже решили эту проблему
- 5) пытаться найти самую лучшую процедуру для ее решения

Т. Вообще говоря, я более всего склонен к тому, чтобы...

- 1) находить существующие методы, которые работают, и использовать их как можно лучше
- 2) ломать голову над тем, как разнородные методы могли бы работать вместе
- 3) открывать новые, более совершенные, методы
- 4) находить способы заставить существующие методы работать лучше и по-новому
- 5) разбираться в том, как и почему существующие методы должны работать.

13. Типы мышления

Инструкция. Выберите, пожалуйста, из трех одно утверждение, которое подходит вам в наибольшей степени, и зафиксируйте это в специальном бланке.

1. а) Я обычно хорошо вспоминаю только то, что когда-то специально изучал;
б) у меня хорошая память на детали и факты;
в) я не нахожу никаких различий в моих способностях в этих областях.
2. а) Я люблю читать фантастические рассказы;
б) я люблю читать реалистические рассказы;
в) я не отдаю предпочтения ни первым, ни вторым.
3. а) Мне нравится как мечтать, так и строить реальные планы;
б) мне больше нравится мечтать;
в) мне больше нравится строить реальные планы.
4. а) Во время чтения или изучения предмета я обычно слушаю радио;
б) для чтения или занятий мне нужна полная тишина;

- в) Я слушаю музыку во время чтения только в том случае, если я не занимаюсь, а читаю для развлечения.
5. а) Я хотел бы писать художественные произведения;
б) мне хотелось бы писать нехудожественные произведения;
в) я не могу предпочесть первое или второе.
6. а) Если у меня возникает сложное душевное состояние, и я испытываю потребность в понимании и совете, я предпочитаю быть в группе (среди людей), чтобы поделиться своими чувствами с другими;
б) если мне потребуется совет, я предпочту получить его конфиденциально у того, кто, на мой взгляд, компетентен его дать;
в) у меня нет предпочтения первому или второму.
7. а) Я люблю создавать мои собственные образы и идеи;
б) я люблю копировать и отрабатывать детали;
в) я люблю заниматься как первым, так и вторым.
8. а) Я считаю, что меня можно легко загипнотизировать;
б) я считаю, что меня можно загипнотизировать, но это будет непросто;
в) я не думаю, что меня можно загипнотизировать.
9. а) Я не могу сказать, что романы-тайны мне нравятся больше, чем романы-действия;
б) мне больше нравятся романы-действия;
в) мне больше нравятся романы-тайны.
10. а) Я не предпочитаю алгебру геометрии;
б) я предпочитаю алгебру;
в) я предпочитаю геометрию.
11. а) Я люблю организовывать вещи по порядку;
б) я люблю организовывать вещи так, чтобы была видна связь между ними;
в) у меня нет предпочтения какому-то одному способу.
12. а) Я хорошо запоминаю устный материал;
б) у меня хорошая музыкальная память;
в) у меня одинаково развиты оба вида памяти.
13. а) Я легко организовываю свою личную активность в определенных временных рамках;
б) я трачу много времени на то, чтобы организовать себя и свою деятельность;
в) мне трудно построить свою деятельность в определенных временных рамках.
14. а) У меня часто меняется настроение;
б) у меня редко меняется настроение;
в) я стабилен, у меня нет скачков настроения.
15. а) У меня великолепно развиты навыки общения с животными;
б) я достаточно хорошо умею общаться с животными;
в) я совсем не могу общаться с животными.

16. а) Я не могу сказать, что кошки мне нравятся больше, чем собаки;
б) мне больше нравятся кошки;
в) мне больше нравятся собаки.
17. а) Я люблю изображать из себя клоуна;
б) в зависимости от ситуации я могу быть клоуном или серьезным;
в) я не люблю изображать из себя клоуна.
18. а) Я часто бываю рассеянным;
б) я иногда бываю рассеянным;
в) я почти никогда не бываю рассеянным.
19. а) Когда я смотрю на рекламу, на меня чаще всего воздействуют яркие знаки, приятные сцены и чувственные полутона;
б) меня больше всего привлекает информация, сравнивающая несколько товаров и показывающая тот, который работает лучше;
в) реклама воздействует на меня только в том случае, если в ней сообщается о качестве товаров.
20. а) Я предпочитаю демонстрацию (показ) словесному объяснению;
б) я предпочитаю демонстрацию;
в) я предпочитаю устные инструкции.
21. а) В равной степени важно как обсудить теорию, так и привести примеры;
б) гораздо важнее обсудить теорию;
в) гораздо важнее привести примеры.
22. а) Важно как рассказать историю, так и представить ее в лицах;
б) более важно рассказать историю;
в) более важно представить историю в лицах.
23. а) Я наслаждаюсь как ритмическими движениями, так и подбором рифм;
б) мне больше нравится двигаться ритмически;
в) мне больше нравится подбирать рифмы.
24. а) Я хотел бы заняться экспромтом выразительного танца;
б) я хотел бы заняться бальными танцами;
в) я не предпочитаю одно, другому.
25. а) Я люблю активно взаимодействовать с окружающими;
б) я люблю интерпретировать проявления чувств других людей;
в) я в равной степени люблю заниматься как первым, так и вторым.
26. а) Мне лучше думается лежа;
б) мне лучше думается сидя;
в) у меня нет предпочтения первому или второму.
27. а) Я хотел бы быть музыкальным критиком;
б) я хотел бы быть композитором;
в) мне в равной степени нравится как музыкальная критика, так и сочинение музыки.
28. а) У меня развито чувство интуитивного предсказания событий;
б) у меня развит научный статистический подход к развитию событий;

- в) у меня в равной степени развиты оба этих подхода.
29. а) Я обычно внимательно слушаю устные объяснения;
б) во время устных объяснений мне обычно трудно усидеть на месте;
в) во время устных объяснений я могу контролировать свое внимание.
30. а) Я получаю удовольствие от анализа рассказов;
б) я получаю удовольствие от творческого пересказа;
в) я получаю такое же удовольствие от анализа рассказов, как и от творческого пересказа.
31. а) Я конформен или не конформен, в зависимости от ситуации;
б) я обычно конформен;
в) я обычно не конформен.
32. а) Я не предпочитаю жестко регламентированные задания заданиям, дающим свободу для их решения;
б) я предпочитаю задания, которые дают свободу для их решения;
в) я предпочитаю жестко регламентированные задания.
- 33.** а) Я предпочитаю обучаться по мере самостоятельного знакомства с предметом;
б) я предпочитаю систематическое обучение согласно плану;
в) у меня нет предпочтения первому или второму.
34. а) Я хорошо вспоминаю устный материал (имена, даты и т.д.);
б) я хорошо вспоминаю пространственное расположение;
в) я хорошо вспоминаю и то, и другое.
35. а) Я читаю, чтобы найти основные идеи;
б) я читаю, ради определения деталей и фактов;
в) я в равной степени читаю как в поисках идей, так и деталей.
36. а) У меня хорошо получается расположение идей по порядку;
б) у меня хорошо получается нахождение взаимосвязей между идеями;
в) у меня хорошо получается как то, так и другое.
37. а) Я не предпочитаю конспектирование написанию резюме;
б) я предпочитаю конспектирование написанию резюме;
в) я предпочитаю написание резюме конспектированию.
38. а) Мне нравится как генерировать идеи, так и делать выводы;
б) мне больше нравится делать выводы;
в) мне больше нравится генерировать идеи.
39. а) Я решаю проблемы логически рационально;
б) при решении проблем я полагаюсь на интуицию;
в) мне одинаково доступны оба эти способа.
40. а) Меня увлекает как улучшение уже существующего, так изобретение нового;
б) мне больше нравится улучшение уже существующего;
в) мне больше нравится изобретать что-то новое.

14. Направленность вашего ума (Отвечайте "да" или "нет")

А

1. Каждое новое начинание связано с большим числом возникающих у меня интересных идей.
2. В своем окружении новые идеи чаще всего предлагаю я.
3. Мои идеи не всегда понятны окружающим.
4. Ряд моих идей воспринимается окружающими только после многократного их предъявления.
5. Иногда я бываю так поглощен(а) идеей, что, вероятно, произвожу на окружающих странное впечатление.
6. Я хороший критик собственных идей.
7. Не испытываю трудностей и не чувствую неудовольствия когда вынужден(а) переключать свои мысли на другой предмет.
8. Считаю, что идея хороша только в том случае, когда с самого начала очевидна возможность ее использования.
9. Я против "сумасшедших" идей в работе.
10. Я не люблю фантазировать.

Б

1. Мне сразу бросаются в глаза слабые места в работе.
2. В коллективе многие признают мои способности критически оценить работу.
3. Часто убеждаюсь в том, что новые идеи, которые у меня возникают, на проверку оказываются далеко не новыми.
4. В моем окружении я очень не многих удостоиваю высокой оценки.
5. Следует выдвигать только принципиально новые идеи.
6. Могу не заметить недостатки работы, если меня восхищает в ней какая-то новая идея.
7. Не люблю и не умею давать критические оценки другим работам.
8. Частые дискуссии только мешают установить истину.
9. Критическому анализу выполненных работ предпочитаю собственный поиск.
10. Заниматься доработкой "сырых" идей не доставляет мне никакого удовольствия.

В

1. Очень люблю работать с литературой.
2. Лучше искать материал для решения какой-нибудь задачи в литературе, чем решать самому проблему.
3. Очень люблю новые идеи и термины.
4. Не признаю права за кем-либо называться профессионалом своего дела и при этом не знать литературы по своему предмету.
5. Всегда могу дать совет, где разыскать нужную информацию по тому или иному вопросу.
6. Сознательно ограничиваю себя от "избыточной" информации.
7. Читаю достаточно много литературы, не имеющей непосредственного

отношения к проблемам, которыми я занимаюсь.

8. Я не люблю делать литературные обзоры.
9. Избегаю дискуссий в своем окружении.
10. Не чаще, чем другие, информирую своих коллег по работе.

15. Есть ли у Вас фантазия

Инструкция: Ответьте « да » или « нет » на следующие вопросы.

1. Занимаетесь ли вы рисованием?
2. Часто ли вы грустите?
3. Когда рассказываете какой-нибудь подлинный случай, прибегаете ли к вымышленным подробностям для украшения ?
4. Проявляете ли инициативу в работе?
5. Размашистый ли у вас почерк?
6. Руководствуетесь ли вы в одежде больше собственным вкусом, чем модой ?
7. Когда скучаете на совещании, рисуете ли одни и те же фигурки?
8. Когда слушаете музыку, возникают ли у вас образы, связанные с мелодией?
9. Любите ли писать длинные письма?
10. Снятся ли вам иногда необыкновенные сны?
11. Представляете ли себе место, в которое стремитесь попасть, но знаете его только по рассказам знакомых?
12. Часто ли плачете в кино?

16. Э.И.Мещерякова. ХАРАКТЕР (акцентуации)

Инструкция: имеется пять вариантов ответа на каждый вопрос теста «да» – 5 баллов; «скорее да, чем нет»– 4 балла; «и да, и нет» – 3; «скорее нет, чем да» – 2 и «нет» – 1 балл. Баллы выставляются в таблицу, в которой указаны номера вопросов (с 1 по 33). В нижней строке выставляется суммарный балл за ответы на три вопроса соответствующей графы.

1. Любите ли Вы фантазировать (сочинять сцены, разыгрывать роли воображаемых героев)?
2. Любите ли Вы быть в центре внимания окружающих?
3. Любите ли Вы заводить новые знакомства?
4. Часто ли Вам надоедала школа?
5. Для Вас характерны затяжные периоды плохого настроения, когда Вы особенно чувствительны к укорам и упрекам в свой адрес?

			0	3	6	9	2	5	8	1
			1	4	7	0	3	6	9	2
			2	5	8	1	4	7	0	3

6. Иногда бывает у Вас упадок сил и все валится из рук?
7. Зависят ли от Вашего настроения сон, аппетит, самочувствие, трудоспособность?
8. Часто ли Вы болели в детстве?
9. Легко ли у Вас меняется настроение (от радости к печали, от слез к смеху)?
10. Поражаются ли Ваши друзья Вашей работоспособности и неутомимости?
11. Не говорили ли Вам, что Вы разбрасываетесь?
12. Бывает ли, что Вы много говорите и Вам трудно остановиться?
13. В детстве Вы были боязливы и пугливы?
14. Вы склонны видеть у себя много недостатков?
15. Вы ранимы?
16. Бывает ли, что Вы раздражаетесь при общении с людьми?
17. Часто ли Вы чувствуете утомление от дел и общую слабость?
18. Часто ли Вы испытываете усталость?
19. Бывало, что Вы совершали поступки, о которых позже приходилось жалеть?
20. Можете ли Вы выйти из себя и даже дать волю рукам, если кто-либо умышленно Вас обидит?
21. Вы достигли бы в жизни большего, если бы люди не были настроены против Вас и правильно понимали Ваши поступки?
22. Верно ли, что Вы не можете выбрать одно из нескольких решений?
23. Правда ли, что иногда Вы оставляли какое-либо дело, так как боялись, то не справитесь с ним?
24. Действительно, прежде чем что-либо сделать, или принять решение, даже в мелочах, Вам приходится подумать?
25. Ваше настроение улучшается, когда Вас оставляют одного?
26. Вы любите придумывать, все переиначивать, делать по-своему, не так, как все?
27. Ваш внутренний мир заполнен увлечениями, фантазиями, идеями?
28. В детстве Вы отличались непослушанием?
29. Вы наблюдаете у себя повышенную тягу к удовольствиям и развлечениям?
30. Вы неспособны себя занять и плохо переносите одиночество?
31. Вы всегда говорите правду?
32. Верно ли, что Вы всегда, в любых обстоятельствах сдержанны и корректны?
33. Правда ли, что у себя и в гостях Вы ведете себя одинаково хорошо?

17. Самооценка

Инструкция. Выберите из предложенного списка и запишите в столбик 10-20 качеств, характеризующих ваш идеал (это может быть конкретный человек или собирательный образ). Во второй столбик запишите слова, обозначающие черты, которыми идеал обладать ни в коем случае не должен.

А теперь из обоих столбиков выберите те черты, которыми, как вам кажется, обладаете вы сами. Выбор производите независимо от степени их выраженности.

аккуратность	гордость	завистливость	изысканность
нерешительность	трусость	радушие	мнительность
обидчивость	подвижность	восприимчивость	жизнерадостность
вдумчивость	заботливость	злопамятность	легковерие
мечтательность	нежность	обаяние	педантичность
сдержанность	холодность	беспечность	оптимистичность
застенчивость	медлительность	настойчивость	непринужденность
мстительность	отзывчивость	стыдливость	грубость
поэтичность	развязность	несдержанность	подозрительность
искренность	капризность	упорство	нервозность
энтузиазм	рассудочность	решительность	пессимистичность
самозабвение	терпеливость	уступчивость	увлекаемость

18. Тест «Уровень притязаний»

Инструкция: Если Вы согласны с утверждением, поставьте «+», если не согласны – поставьте «-».

1. Вы настойчивы и без колебаний осуществляете принятые решения, не останавливаясь перед трудностями.
2. Вы считаете, что командовать людьми лучше, чем подчиняться.
3. По сравнению с большинством людей Вы достаточно сообразительны и способны.
4. Когда Вам поручают какое-либо дело, Вы всегда настаиваете на том, чтобы сделать его по-своему.
5. Вы всегда и везде стараетесь быть первым.
6. Если бы Вы всерьез занимались наукой, то рано или поздно стали бы профессором.
7. Вам очень трудно сказать себе «нет», даже если Ваше желание неосуществимо.
8. Вы считаете, что достигнете в своей жизни гораздо большего чем Ваши сверстники.
9. В своей жизни Вы еще успеете сделать очень многое
10. Если бы вам заново пришлось начать жизнь, Вы достигли бы гораздо большего.

19. Тест «Готовность к саморазвитию»

1. У меня часто появляется желание больше узнать о себе.
2. Я считаю, что мне нет необходимости в чем-то меняться.
3. Я уверен (а) в своих силах.
4. Я уверен (а), что все задуманное мною осуществится.
5. У меня нет желания знать свои плюсы и минусы.
6. В моих планах я чаще надеюсь на удачу, чем на себя.
7. Я хочу лучше и эффективнее работать.
8. Я умею заставить и изменить себя, когда нужно.
9. Мои неудачи во многом связаны с неумением это делать.
10. Я интересуюсь мнением других о моих качествах и возможностях.
11. Мне трудно добиться задуманного и воспитать себя.
12. В любом деле я не боюсь неудач и ошибок.
13. Мои качества и умения соответствуют требованиям моей профессии.
14. Обстоятельства сильнее меня, даже если я очень хочу что-то сделать.

20. В.К. Гербачевский. Опросник мотивации

Опросник выполняется во время выполнения задания, например, учебного. Преподаватель фиксирует какой-то этап в его выполнении единый для всех обучающихся и предлагает им по его завершении ответить на вопросы опросника. При этом против номера вопроса проставляется (по Вашему усмотрению) один из семи предполагаемых в баллах ответов: -3, -2, -1, +1, +2, +3.

1. Исследование мне уже порядком надоело
2. Я работаю на пределе своих сил
3. Я хочу показать все, на что способен
4. Я чувствую, что меня вынуждают стремиться к высокому результату
5. Мне интересно, что получится
6. Задание довольно сложное
7. То, что я делаю никому не нужно
8. Меня интересует, лучше ли мои результаты или хуже, чем у других
9. Мне бы хотелось поскорее заняться своими делами
10. Думаю, что мои результаты будут высокими
11. Эта ситуация может причинять мне неприятности
12. Чем лучше показываешь результат, тем больше хочется его превзойти.
13. Я проявляю достаточно старания
14. Я считаю, что мой лучший результат не случаен
15. Задание большого интереса не вызывает
16. Я сам ставлю перед собой задачи
17. Я беспокоюсь по поводу своих результатов
18. Я ощущаю прилив сил
19. Лучших результатов мне не добиться
20. Эта ситуация имеет для меня значение

21. Я хочу ставить все более и более трудные цели
22. К своим результатам я отношусь равнодушно
23. Чем больше работаю, тем становится более интересно
24. Я не собираюсь выкладываться на этой работе
25. Скорее всего, мои результаты будут низкими
26. Как ни старайся, результат от этого не изменится
27. Я бы занялся сейчас чем угодно, только не этим исследованием
28. Задание достаточно простое
29. Я способен на лучший результат
30. Чем труднее цель, тем желаннее ее достигнуть
31. Я чувствую, что могу преодолеть все трудности на пути к цели
32. Мне безразлично, какими будут мои результаты в сравнении с другими
33. Я увлекся работой над заданием
34. Я хочу избежать низкого результата
35. Мне кажется, что я трачу время и силы
36. Я работаю вполсилы
37. Меня интересуют границы моих возможностей
38. Я хочу, чтобы мой результат оказался одним из лучших
39. Я все сделаю, что в моих силах для достижения цели
40. Я чувствую, что у меня ничего не выйдет
41. Испытание - это потеря

21. Тест Т. Лири. Типы отношений к окружающим

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

1. Другие думают о нем благосклонно	66. Начальственно-повелительный
2. Производит впечатление на окружающих	67. Властный
3. Умеет распоряжаться, приказывать	68. Хвастливый
4. Умеет настоять на своем	69. Надменный и самодовольный
5. Обладает чувством достоинства	70. Думает только о себе
6. Независимый	71. Хитрый и расчетливый
7. Способен сам позаботиться о себе	72. Нетерпим к ошибкам других
8. Может проявить безразличие	73. Своекорыстный
9. Способен быть суровым	74. Откровенный
10. Строгий, но справедливый	75. Часто недружелюбен
11. Может быть искренним	76. Озлобленный
12. Критичен к другим	77. Жалобщик
13. Любит поплакаться	78. Ревнивый
	79. Долго помнит обиды
	80. Склонный к самобичеванию
	81. Застенчивый

14. Часто печален	82. Безынициативный
15. Способен проявить безразличие	83. Кроткий
16. Часто разочаровывается	84. Зависимый, несамостоятельный
17. Способен быть критичным к себе	85. Любит подчиняться
18. Способен признать свою неправоту	86. Предоставляет другим принимать решения
19. Охотно подчиняется	87. Легко попадает впросак
20. Уступчивый	88. Легко попадает под влияние друзей
21. Благородный	89. Готов довериться любому
22. Восхищающийся и склонный к подражанию	90. Благорасположен ко всем без разбору
23. Уважительный	91. Всем симпатизирует
24. Ищущий одобрения	92. Прощает все
25. Способен к сотрудничеству	93. Переполнен чрезмерным сочувствием
26. Стремится ужиться с другими	94. Великодушен и терпим к недостаткам
27. Дружелюбный, доброжелательный	95. Стремится покровительствовать
28. Внимательный и ласковый	96. Стремится к успеху
29. Деликатный	97. Ожидает восхищения от каждого
30. Одобряющий	98. Распоряжается другими
31. Отзывчивый к призывам других	99. Деспотичный
32. Бескорыстный	100. Сноб (судит о людях по рангу и остатку, а не по личным качествам)
33. Способен вызвать восхищение	101. Тщеславный
34. Пользуется уважением других	102. Эгоистичный
35. Обладает талантом руководителя	103. Холодный, черствый
36. Любит ответственность	104. Язвительный, насмешливый
37. Уверен в себе	105. Злобный, жестокий
38. Самоуверен и напорист	106. Часто гневливый
39. Деловит и тактичен	107. Бесчувственный, равнодушный
40. Любит соревноваться	108. Злопамятный
41. Строгий и крутой, где надо	109. Проникнут духом противоречия
42. Неумолимый, но беспристрастный	110. Упрямый
43. Раздражительный	111. Недоверчивый и подозрительный
44. Открытый и прямолинейный	112. Робкий
45. Не терпит, чтобы им командовали	113. Стыдливый
46. Скептичен	114. Отличается чрезмерной готовностью подчиняться
47. На него трудно произвести впечатление	115. Мягкотелый
48. Обидчивый, щепетильный	
49. Легко смущается	
50. Неуверен в себе	

51. Уступчивый	116. Почти никогда и никому не возражает
52. Скромный	117. Ненавязчивый
53. Часто прибегает к помощи других	118. Любит, чтобы его опекали
54. Очень почитает авторитеты	119. Чрезмерно доверчив
55. Охотно принимает советы	120. Стремится снискать расположение других
56. Доверчив и стремится радовать других	121. Со всеми соглашается
57. Всегда любезен в общении	122. Всегда дружелюбен
58. Дорожит мнением окружающих	123. Всех любит
59. Общительный и уживчивый	124. Слишком снисходителен к окружающим
60. Добросердечный	125. Старается утешить каждого
61. Добрый, вселяющий уверенность	126. Заботиться о других в ущерб себе
62. Нежный и мягкосердечный	127. Портит людей чрезмерной добротой
63. Любит заботиться и других	
64. Бескорыстный, щедрый	
65. Любит давать советы	
. Производит впечатление	
ачимости	

22. В.В. Столин, С.Р. Пантелеева. Тест-опросник самоотношения

Инструкция: При положительных ответах на вопросы против номера вопроса поставьте плюс « + », а при отрицательных – минус « - ».

1. Думаю, что большинство моих знакомых относится ко мне с симпатией.
2. Мои слова не так уж часто расходятся с делом.
3. Думаю, что многие видят во мне что-то схожее с собой.
4. Когда я пытаюсь себя оценить, я прежде всего вижу свои недостатки.
5. Думаю, что как личность я вполне могу быть притягательным для других.
6. Когда я вижу себя глазами любящего меня человека, меня неприятно поражает то, насколько мой образ далек от действительности.
7. Мое «Я» всегда мне интересно.
8. Я считаю, что иногда не грех пожалеть самого себя.
9. В моей жизни есть или, по крайней мере были люди, с которыми я был чрезвычайно близок.
10. Собственное уважение мне еще надо заслужить.
11. Бывало и не раз, что я сам себя остро ненавижу.
12. Я вполне доверяю своим внезапно возникшим желаниям.
13. Я сам хотел во многом себя переделать.
14. Мое собственное «Я» не представляется мне чем-то достойным глубокого внимания.
15. Я искренне хочу, чтобы у меня было все хорошо в жизни.
16. Если я и отношусь к кому-нибудь с укоризной, то, прежде всего к самому

себе.

17. Случайному знакомому я скорее всего покажусь человеком приятным.
18. Чаще всего я одобряю свои планы и поступки.
19. Собственные слабости вызывают у меня что-то наподобие презрения.
20. Если бы я раздвоился, то мне было бы довольно интересно общаться со своим двойником.
21. Некоторые свои качества я ощущаю как посторонние, чужие мне.
22. Вряд ли кто-нибудь сможет почувствовать свое сходство со мной.
23. У меня достаточно способностей и энергии почувствовать свое сходство со мной.
24. Часто я не без издевки подшучиваю над самим собой.
25. Самое разумное, что может сделать человек в своей жизни – это подчиниться собственной судьбе.
26. Посторонний человек на первый взгляд найдет во мне много отталкивающего.
27. К сожалению, если я и сказал что-то, это не значит, что именно так и буду поступать.
28. Свое отношение к самому себе можно назвать дружеским.
29. Быть снисходительным к собственным слабостям вполне естественно.
30. У меня не получается быть для любимого человека интересным длительное время.
31. В глубине души я бы хотел, чтобы со мной произошло что-то катастрофическое.
32. Вряд ли я вызываю симпатию у большинства моих знакомых.
33. Мне бывает приятно увидеть себя глазами любящего меня человека.
34. Когда у меня возникает какое-либо желание, я прежде всего спрашиваю себя, разумно ли это.
35. Иногда мне кажется что, если бы какой-то мудрый человек смог увидеть меня насквозь, он тут же бы понял, какое я ничтожество.
36. Временами я сам собой восхищаюсь.
37. Можно сказать, что я ценю себя достаточно высоко.
38. В глубине души я никак не могу поверить, что я действительно взрослый человек.
39. Без посторонней помощи я мало что смогу сделать.
40. Иногда я сам себя плохо понимаю.
41. Мне очень мешает недостаток энергии, воли и целеустремленности.
42. Думаю, что другие в целом оценивают меня достаточно высоко.
43. В моей личности есть, наверное, что-то такое, что способно вызывать у других острую неприязнь.
44. Большинство моих знакомых не принимают меня так уж всерьез.
45. Сам у себя я довольно часто вызываю чувство раздражения.
46. Я вполне могу сказать, что уважаю себя сам.

47. Даже мои негативные черты не кажутся мне чужими.
48. В целом меня устраивает то, какой я есть.
49. Вряд ли меня можно любить по-настоящему.
50. Моим мечтам и планам не хватает реалистичности.
51. Если бы мое второе «Я» существовало, то для меня это был бы самый скучный партнер по общению.
52. Думаю, что мог бы найти общий язык с любым разумным человеком.
53. То, что во мне происходит, как правило мне не понятно.
54. Мои достоинства вполне перевешивают мои недостатки.
55. Вряд ли найдется много людей, которые обвиняют меня в отсутствии совести.
56. Когда со мной случаются неприятности, как правило я говорю: «И поделом тебе».
57. Я могу сказать, что в целом я контролирую свою судьбу.

23. В.С.Юркевич. Опросник для определения интенсивности познавательных интересов

1. Как долго Вы занимаетесь умственной работой: а) часто, б) иногда, в) очень редко?
2. Что предпочитаете, когда задан вопрос на «сообразительность»: а) помучиться, но самому найти ответ, б) когда как, в) получить готовый ответ от других?
3. Много ли читаете дополнительной литературы: а) много и постоянно, б) неровно, иногда ничего не читаю, в) мало или совсем не читаете?
4. Насколько эмоционально относитесь к интересному для Вас занятию, связанному с умственной работой: а) очень эмоционально, б) когда как, в) эмоции ярко не выражены (здесь следует учитывать общую эмоциональность личности)?
5. Часто ли задаете вопросы: а) нередко, б) иногда, в) очень редко?

Ответ: а) свидетельствует о сильно выраженной познавательной потребности.

24. Б.А.Федоришин. Тест для диагностики коммуникативных и организаторских способностей

Инструкция: утвердительно отвечая на вопрос, поставьте против его номера - « + », а при отрицательном ответе - « - ».

1. Много ли у вас друзей, с которыми постоянно общаетесь?
2. Часто ли удается убедить большинство своих товарищей в правоте вашего мнения?
3. Долго ли вас беспокоит обида, причиненная кем-то из товарищей?
4. Всегда ли вам тяжело ориентироваться в создавшейся трудной ситуации?
5. Стремитесь ли вы к установлению новых знакомств?

6. Нравится ли заниматься общественной работой?
7. Верно ли, что вам приятнее проводить время с книгами или за каким-либо занятием, чем с людьми?
8. Если возникли препятствия в осуществлении каких-либо намерений, то легко ли вы отступаете от них?
9. Легко ли устанавливаете контакт с людьми, которые значительно старше вас по возрасту?
10. Любите ли придумывать и организовывать со своими товарищами разные игры и развлечения?
11. Трудно ли вы вовлекаетесь в новые компании?
12. Часто ли вы откладываете на другие дни те дела, которые надо было выполнить сегодня?
13. Легко ли вам удается устанавливать контакты с незнакомыми людьми?
14. Стремитесь ли добиваться того, чтобы товарищи действовали в соответствии с вашим мнением?
15. Трудно ли осваиваетесь в новом коллективе?
16. Верно ли, что у вас не бывает конфликтов с товарищами из-за невыполнения своих обещаний и обязанностей?
17. Стремитесь ли вы при удобном случае познакомиться и побеседовать с новым человеком?
18. Часто ли в решении важных дел принимаете инициативу на себя?
19. Раздражают ли окружающие люди и хочется ли вам побыть одному?
20. Правда ли, что обычно вы плохо ориентируетесь в незнакомой для себя обстановке?
21. Нравится ли вам постоянно находиться среди людей?
22. Возникает ли у вас раздражение, если не удастся закончить начатое дело?
23. Испытываете ли чувство затруднения, неудобства или стеснения, если приходится проявить инициативу, чтобы познакомиться с новым человеком?
24. Правда ли, что вы утомляетесь от частого общения с товарищами?
25. Любите ли участвовать в коллективных играх?
26. Часто ли проявляете инициативу при решении вопросов, затрагивающих интересы ваших товарищей?
27. Правда ли, что вы чувствуете себя неуверенно среди малознакомых людей?
28. Верно ли, что редко стремитесь к доказательству своей правоты?
29. Полагаете ли вы, что вам не доставляет особого труда внести оживление в малознакомую компанию?
30. Стремитесь ли ограничить круг своих знакомых небольшим количеством людей?
31. Принимаете ли участие в общественной работе в школе?
32. Верно ли, что вы не стремитесь отстаивать свое мнение или решение, если оно не было сразу принято товарищами?
33. Чувствуете ли себя непринужденно, попав в незнакомую компанию?

34. Охотно ли приступаете к организации различных мероприятий для своих товарищей?
35. Правда ли, что вы чувствуете себя достаточно спокойно и уверенно, когда приходится выступать перед большой аудиторией?
36. Часто ли опаздываете на деловые встречи, свидания?
37. Верно ли, что у вас много друзей?
38. Часто ли вы смущаетесь, чувствуете неловкость при общении с малознакомыми людьми?
39. Часто ли оказываетесь в центре внимания товарищей?
40. Правда ли, что вы не очень уверенно чувствуете себя в окружении большой группы своих товарищей?

25. Гибкость – ригидность

Инструкция. Постарайтесь ответить на предложенные вопросы с максимальной степенью объективности. При этом исходите из своего поведения в большинстве случаев. Если вы никогда не сталкивались с отраженными в вопросах ситуациями, постарайтесь представить, как бы вы могли повести себя в них. Занесите ответ («Да», если согласны с утверждением, и «Нет», если не согласны) в бланк.

1. Полезно читать книги, в которых содержатся мысли, противоположные вашим.
2. Меня раздражает, когда отвлекают от важной работы (например, просят совета).
3. Праздники нужно отмечать с родственниками.
4. Я могу быть в дружеских отношениях с людьми, чьи поступки не одобряю.
5. Я игре я предпочитаю выигрывать.
6. Когда я опаздываю куда-нибудь, я не в состоянии думать ни о чем другом, кроме того, как бы поскорее доехать.
7. Мне труднее сосредоточиться, чем другим.
8. Я много времени уделяю тому, чтобы все вещи лежали на своих местах.
9. Я очень напряженно работаю.
10. Неприличные шутки нередко вызывают у меня смех.
11. Уверен, что за моей спиной обо мне говорят.
12. Меня легко переспорить.
13. Я предпочитаю ходить известными маршрутами.
14. Всю свою жизнь я строго следую принципам, основанным на чувстве долга.
15. Временами мои мысли проносятся быстрее, чем я могу их высказать.
16. Бывает, что чья-то нелепая оплошность вызывает у меня смех, ругательства, и я не могу никак от них избавиться.
17. Я уверен, что в мое отсутствие обо мне плохо говорят.
18. Я выхожу из дома, не беспокоясь о том, заперта ли дверь, выключен ли свет, газ и т.п.
19. Самое трудное для меня в любом деле - это начало.
20. Я практически всегда выполняю свои обещания.

21. Нельзя строго осуждать человека, нарушающего формальные правила.
22. Мне часто приходится выполнять распоряжения людей, гораздо меньше знающих, чем я.
23. Я не всегда говорю правду.
24. Мне трудно сосредоточиться на какой-либо задаче или работе.
25. Кое-кто настроен против меня.
26. Я всегда люблю доводить начатое дело до конца.
27. Я всегда стараюсь не откладывать на завтра то, что можно сделать сегодня.
28. Когда я еду по улице, часто подмечаю изменения в окружающей обстановке: подстриженные кусты, новые рекламные щиты и т.д.
29. Иногда знакомые подшучивают над моей аккуратностью и педантичностью.
30. Если я не прав, я не сержусь.
31. Обычно менястораживают люди, которые относятся ко мне дружелюбнее, чем я ожидаю.
32. Мне трудно отвлечься от научной работы даже ненадолго.
33. Когда я вижу, что меня не понимают, я легко отказываюсь от намерения доказать что-либо.
34. В трудные моменты я умею позаботиться о других.
35. У меня тяга к перемене мест, я счастлив, когда путешествую.
36. Мне нелегко переключиться на новое дело, но потом, разобравшись, я справляюсь с ним лучше других.
37. Мне нравится детально изучать то, чем я занимаюсь.
38. Мать или отец заставляли меня подчиняться даже тогда, когда я считал неразумным.
39. Я могу быть спокойным и даже слегка равнодушным при виде чужого несчастья.
40. Я легко переключаюсь с одного дела на другое.
41. Из всех мнений по вопросу только одно действительно является верным.
42. Я стремлюсь доводить свои умения и навыки до автоматизма
43. Меня легко увлечь новыми занятиями, но я быстро охлаждаю к ним.
44. Я пытаюсь добиться своего наперекор обстоятельствам.
45. Во время монотонной работы я невольно начинаю изменять свой способ действия, даже если это порой ухудшает результат.
46. Люди порой завидуют моему терпению и дотошности.
47. На улице, в транспорте я часто разглядываю окружающих людей.
48. Если бы люди не были настроены против меня, я бы достиг в жизни гораздо большего.

26. Алешина Ю.В., Гозман Л.Я. Дубовская. Самоактуализационный тест «САТ»

Инструкция: «Вам предлагается тест-опросник, каждый пункт которого содержит два высказывания, обозначенные буквами «а» и «б». Внимательно

прочитайте каждую пару и пометьте на регистрационном бланке напротив номера соответствующего вопроса то из них, которое в большей степени соответствует Вашей точке зрения. (Поставьте крестик в квадрате под соответствующей буквой).

1. а. Я верю в себя только тогда, когда чувствую, что могу справиться со всеми стоящими передо мной задачами.
б. Я верю в себя даже тогда, когда чувствую, что не могу справиться со всеми стоящими передо мной задачами.
2. а. Я часто внутренне смущаюсь, когда мне говорят комплименты.
б. Я редко внутренне смущаюсь, когда мне говорят комплименты.
3. а. Мне кажется, что человек может прожить свою жизнь так, как ему хочется.
б. Мне кажется, что у человека мало шансов прожить свою жизнь так, как ему хочется.
4. а. Я всегда чувствую в себе силы для преодоления жизненных невзгод.
б. Я далеко не всегда чувствую в себе силы для преодоления жизненных невзгод.
5. а. Я чувствую угрызения совести, когда сержусь на тех, кого люблю.
б. Я не чувствую угрызений совести, когда сержусь на тех, кого люблю.
6. а. В сложных ситуациях надо действовать уже испытанными способами, так как это; гарантирует успех.
б. В сложных ситуациях надо всегда искать принципиально новые решения.
7. а. Для меня важно, разделяют ли другие мою точку зрения. ' .
б. Для меня не слишком важно, чтобы другие разделяли мою точку зрения.
8. а. Мне кажется, что человек должен спокойно относиться к тому неприятному, что он может услышать о себе от других.
б. Мне понятно, когда люди обижаются, услышав что-то неприятное о себе.
9. а. Я могу безо всяких угрызений совести отложить до завтра то, что я должен сделать сегодня.
б. Меня мучают угрызения совести, если я откладываю до завтра то, что я должен сделать сегодня.
10. а. Иногда я бываю так зол, что мне хочется «бросаться» на людей.
б. Я никогда не бываю зол настолько, чтобы мне хотелось «бросаться» на людей
11. а. Мне кажется, что в будущем меня ждет много хорошего.
б. Мне кажется, что мое будущее сулит мне мало хорошего.
12. а. Человек должен оставаться честным во всем и всегда.
б. Бывают ситуации, когда человек имеет право быть нечестным.
38. а. Я считаю необходимым следовать правилу «не трать времени даром».
б. Я не считаю необходимым следовать правилу «не трать времени даром».
39. а. Критические замечания в мой адрес снижают мою самооценку.
б. Критические замечания в мой адрес не снижают мою самооценку.
40. а. Я часто переживаю из-за того, что в настоящий момент не делаю ничего значительного.
б. Я редко переживаю из-за того, что в настоящий момент не делаю ничего значительного.

41. а. Я предпочитаю оставлять приятное «на потом».
б. Я не оставляю приятное «на потом».
42. а. Я часто принимаю спонтанные решения.
б. Я редко принимаю спонтанные решения.
43. а. Я стремлюсь открыто выражать свои чувства, даже если это может привести к каким-либо неприятностям.
б. Я стараюсь не выражать открыто своих чувств в тех случаях, когда это может привести к каким-либо неприятностям.
44. а. Я не могу сказать, что я себе нравлюсь.
б. Я могу сказать, что я себе нравлюсь.
45. а. Я часто вспоминаю о неприятных для меня вещах.
б. Я редко вспоминаю о неприятных для меня вещах.
46. а. Мне кажется, что люди должны открыто проявлять в общении с другими свое недовольство ими.
б. Мне кажется, что в общении с другими люди должны скрывать свое недовольство ими.
47. а. Мне кажется, что я могу судить о том, как должны вести себя другие люди.
б. Мне кажется, что я не могу судить о том, как должны вести себя другие люди.
48. а. Мне кажется, что углубление в узкую специализацию является необходимым для настоящего ученого.
б. Мне кажется, что углубление в узкую специализацию делает человека ограниченным.
49. а. При определении того, что хорошо, а что плохо, для меня важно мнение других людей.
б. Я стараюсь сам определить, что хорошо, а что плохо.
50. а. Мне бывает трудно отличить любовь от простого сексуального влечения.
б. Я легко отличаю любовь от простого сексуального влечения.
51. а. Меня постоянно волнует проблема самоусовершенствования.
б. Меня мало волнует проблема самоусовершенствования.
52. а. Достижение счастья не может быть целью человеческих отношений.
б. Достижение счастья — это главная цель человеческих отношений.
53. а. Мне кажется, я могу вполне доверять своим собственным оценкам.
б. Мне кажется, я не могу доверять в полной мере своим собственным оценкам.
54. а. При необходимости человек может достаточно легко избавиться от своих привычек.
б. Человеку крайне трудно избавиться от своих привычек.
55. а. Мои чувства иногда приводят в недоумение меня самого.
б. Мои чувства никогда не повергают меня в недоумение.
56. а. В некоторых случаях я считаю себя в праве дать человеку понять, что он мне

- кажется глупым и неинтересным.
- б. Я никогда не считаю себя вправе дать человеку понять, что он мне кажется глупым и неинтересным.
57. а. Можно судить со стороны, насколько счастливо складываются отношения между людьми.
- б. Наблюдая со стороны, нельзя сказать, насколько удачно складываются отношения между людьми.
58. а. Я часто перечитываю понравившиеся мне книги по несколько раз.
- б. Я думаю, что лучше прочесть какую-либо новую книгу, чем возвращаться к уже прочитанному.
59. а. Я очень увлечен своей работой.
- б. Я не могу сказать, что увлечен своей работой.
60. а. Я недоволен своим прошлым.
- б. Я доволен своим прошлым.
61. а. Я чувствую себя обязанным всегда говорить правду.
- б. Я не чувствую себя обязанным всегда говорить правду.
62. а. Существует очень мало ситуаций, когда я могу позволить себе дурачиться.
- б. Существует множество ситуаций, когда я могу позволить себе дурачиться.
63. а. Стремясь разобраться в характере и чувствах окружающих, люди часто бывают излишне бестактны.
- б. Стремление разобраться в характере и чувствах окружающих естественно для человека и поэтому может оправдать бестактность.
64. а. Обычно я расстраиваюсь из-за потери или поломки нравящихся мне вещей.
- б. Обычно я не расстраиваюсь из-за потери или поломки нравящихся мне вещей.
65. а. Я чувствую себя обязанным поступать так, как от меня ожидают окружающие.
- б. Я не чувствую себя обязанным поступать так, как от меня ожидают окружающие.
66. а. Интерес к самому себе всегда необходим для человека.
- б. Излишнее самокопание иногда имеет дурные последствия.
67. а. Иногда я боюсь быть самим собой
- б. Я никогда не боюсь быть самим собой.
68. а. Большая часть того, что мне приходится делать, доставляет мне удовольствие.
- б. Лишь немного из того, что я делаю, доставляет мне удовольствие.
69. а. Лишь тщеславные люди думают о своих достоинствах и не думают о недостатках.
- б. Не только тщеславные люди думают о своих достоинствах.
70. а. Я могу делать что-либо для других, не требуя, чтобы они это оценили.
- б. Я вправе ожидать от других, чтобы они оценили то, что я делаю для них.
71. а. Человек должен раскаиваться в своих поступках.
- б. Человек совсем не обязательно должен раскаиваться в своих поступках.
72. а. Мне необходимы обоснования для принятия моих чувств.

- б. Обычно мне не нужны никакие обоснования для принятия моих чувств.
73. а. В большинстве ситуаций я прежде всего хочу понять, чего хочу я сам.
б. В большинстве ситуаций я прежде всего пытаюсь понять, чего хотят окружающие.
74. а. Я стараюсь никогда не быть < белой вороной >.
б. Я позволяю себе быть «белой вороной».
75. а. Когда я нравлюсь сам себе, мне кажется, что я нравлюсь всем окружающим.
б. Даже когда я нравлюсь сам себе, я понимаю, что есть люди, которым я неприятен.
76. а. Мое прошлое в значительной степени определяет мое будущее.
б. Мое прошлое очень слабо определяет мое будущее.
77. а. Часто бывает так, что выразить свои чувства важнее, чем обдумывать ситуацию.
б. Довольно редко бывает так, что выразить свои чувства важнее, чем обдумывать ситуацию.
78. а. Те усилия и затраты, которых требует познание истины, оправданы, так как они приносят пользу людям.
б. Те усилия и затраты, которых требует познание истины, оправданы хотя бы тем, что они доставляют человеку эмоциональное удовлетворение.
79. а. Мне всегда необходимо, чтобы другие одобряли то, что я делаю.
б. Мне не всегда необходимо, чтобы другие одобряли то, что я делаю.
80. а. Я доверяю тем решениям, которые я принимаю спонтанно.
б. Я не доверяю тем решениям, которые я принимаю спонтанно.
81. а. Пожалуй, я могу сказать, что я живу с ощущением счастья.
б. Пожалуй, я не могу сказать, что я живу с ощущением счастья.
82. а. Довольно часто мне бывает скучно.
б. Мне никогда не бывает скучно.
83. а. Я часто проявляю свое расположение к человеку, независимо от того, взаимно ли оно.
б. Я редко проявляю свое расположение к человеку, не будучи уверенным, что оно взаимно.
84. а. Я легко принимаю рискованные решения.
б. Обычно мне бывает трудно принимать рискованные решения.
85. а. Я стараюсь во всем и всегда поступать честно.
б. Иногда я считаю возможным мошенничать.
86. а. Я готов примириться со своими ошибками.
б. Мне трудно примириться со своими ошибками.
87. а. Обычно я чувствую себя виноватым, когда поступаю эгоистично.
б. Обычно я не чувствую себя виноватым, когда поступаю эгоистично.
88. а. Дети должны понимать, что у них нет тех прав и привилегий, что у взрослых.
б. Детям не обязательно осознавать, что у них нет тех прав и привилегий, что у

взрослых.

89. а. Я хорошо знаю, какие чувства я способен испытывать, а какие нет.
б. Я еще не понял до конца, какие чувства я способен испытывать, а какие нет.
90. а. Я думаю, что большинству людей можно доверять
б. Я думаю, что без крайней необходимости людям доверять не стоит.
91. а. Прошлое, настоящее и будущее представляются мне как единое целое.
б. Мое настоящее представляется мне слабо связанным с прошлым и будущим.
92. а. Я предпочитаю проводить отпуск путешествуя, даже если это сопряжено с
Большими неудобствам»
б. Я предпочитаю проводить отпуск спокойно, в комфортабельных условиях.
93. а. Бывает, что мне нравятся люди, чье поведение я не одобряю.
б. Мне почти никогда не нравятся люди, чье поведение я не одобряю.
94. а. Людям от природы свойственно понимать друг друга.
б. По природе своей человеку свойственно заботиться о своих собственных интересах.
95. а. Мне никогда не нравятся сальные шутки.
б. Мне иногда нравятся сальные шутки.
96. а. Меня любят потому, что я сам способен любить.
б. Меня любят потому, что я стараюсь заслужить любовь окружающих.
97. а. Мне кажется, что эмоциональное и рациональное в человеке не
противоречат друг другу.
б. Мне кажется, что эмоциональное и рациональное в человеке противоречат
друг другу.
98. а. Я чувствую себя уверенным в отношениях с другими людьми.
б. Я чувствую себя неуверенным в отношениях с другими людьми.
99. а. Защищая собственные интересы, люди часто игнорируют интересы
окружающих.
б. Защищая собственные интересы, люди обычно не забывают интересы
окружающих.
100. а. Я всегда могу положиться на свои способности ориентироваться в
ситуации.
б. Я далеко не всегда могу положиться на свои способности ориентироваться
в ситуации.
101. а. Я считаю, что способность к творчеству природное свойство человека.
б. Я считаю, что далеко не все люди одарены природой способностью к
творчеству.
102. а. Обычно я не расстраиваюсь, если мне не удастся добиться совершенства в
чем-либо.
б. Я часто расстраиваюсь, если мне не удастся добиться совершенства в чем-
либо.
103. а. Иногда я боюсь показаться слишком нежным.

- б. Я никогда не боюсь показаться слишком нежным.
104. а. Мне легко смириться со своими слабостями.
б. Мне трудно смириться со своими слабостями.
105. а. Мне кажется, что я должен добиваться совершенства во всем, что я делаю.
б. Мне не кажется, что я должен добиваться совершенства во всем, что я делаю.
106. а. Мне часто приходится оправдывать перед самим собой свои поступки.
б. Мне редко приходится оправдывать перед самим собой свои поступки.
107. а. Выбирая для себя какое-либо занятие, человек должен считаться с тем, насколько это необходимо.
б. Человек должен всегда заниматься только тем, что ему интересно.
108. а. Я могу сказать, что мне нравится большинство людей, которых я знаю.
б. Я не могу сказать, что мне нравится большинство людей, которых я знаю.
109. а. Иногда я не против того, чтобы мной командовали.
б. Мне никогда не нравится, когда мной командуют.
110. а. Я не стесняюсь обнаруживать свои слабости перед друзьями.
б. Мне не легко обнаруживать свои слабости даже перед друзьями.
111. а. Я часто боюсь совершить какую-нибудь оплошность.
б. Я не боюсь совершить какую-нибудь оплошность.
112. а. Наибольшее удовлетворение человек получает, добившись желаемого результата в работе.
б. Наибольшее удовлетворение человек получает в самом процессе работы.
113. а. О человеке никогда с уверенностью нельзя сказать, добрый он или злой.
б. Обычно о человеке можно сказать, добрый он или
114. а. Я почти всегда чувствую в себе силы поступать так, как я считаю нужным, Несмотря на последствия.
б. Я далеко не всегда чувствую в себе силы поступать так, как я считаю нужным, несмотря на последствия.
115. а. Люди часто раздражают меня.
б. Люди редко раздражают меня.
116. а. Мое чувство самоуважения во многом зависит от того, чего я достиг.
б. Мое чувство самоуважения в небольшой степени зависит от того, чего я достиг.
117. а. Зрелый человек всегда должен осознавать причины каждого своего поступка.
б. Зрелый человек совсем не обязательно должен осознавать причины каждого своего поступка.
118. а. Я воспринимаю себя таким, каким видят меня окружающие.
б. Я вижу себя не совсем таким, каким видят меня окружающие.
119. а. Бывает, что я стыжусь своих чувств.
б. Я никогда не стыжусь своих чувств.
120. а. Мне нравится участвовать в жарких спорах.
б. Мне не нравится участвовать в жарких спорах.

121. а. У меня не хватает времени на то, чтобы следить за новинками в мире искусства и литературы.
 б. Я постоянно слежу за новинками в мире искусства и литературы.
122. а. Мне всегда удается руководствоваться в жизни своими собственными чувствами и желаниями.
 б. Мне не часто удается руководствоваться в жизни своими собственными чувствами и желаниями.
123. а. Я часто руководствуюсь общепринятыми представлениями в решении моих личных проблем.
 б. Я редко руководствуюсь в решении моих личных проблем общепринятыми представлениями.
124. а. Мне кажется, что для того, чтобы заниматься творческой деятельностью, человек должен обладать определенными знаниями в этой области.
 б. Мне кажется, что для того, чтобы заниматься творческой деятельностью, человеку не обязательно обладать определенными знаниями в этой области.
125. а. Я боюсь неудач.
 б. Я не боюсь неудач.
126. а. Меня часто беспокоит вопрос о том, что произойдет в будущем.
 б. Меня редко беспокоит вопрос о том, что произойдет в будущем.

27. Диагностика уровня саморазвития в профессионально-педагогической деятельности (Л. Н. Бережнова)

Назначение. Известно, что саморазвитие характеризуется стремлением развиваться, наличием качеств личности, способствующих саморазвитию, и возможностей реализации себя в профессиональной деятельности.

Тест «Рефлексия на саморазвитие» включает 18 вопросов и по три предполагаемых ответа на каждый. Однозначно выбранные ответы позволяют определить уровень стремления к саморазвитию, самооценку своих качеств, способствующих саморазвитию, оценку возможностей реализации себя в профессиональной деятельности (в данном случае оценка проекта педагогической поддержки как возможности профессиональной самореализации).

Инструкция. Ответьте на все 18 вопросов, выбирая только один из предложенных вариантов ответа. Для этого после каждого вопроса нужно обвести букву а, б или в.

Опросник

1. На основе сравнительной самооценки выберите, какая характеристика вам более всего подходит.
 - а) целеустремленный; б) трудолюбивый; в) дисциплинированный.
2. За что вас ценят коллеги?
 - а) за то, что я ответственный; б) за то, что отстаиваю свою позицию и не меняю решений;

- в) за то, что я эрудированный, интересный собеседник.
3. Как вы относитесь к идее педагогической поддержки?
- а) думаю, что это пустая трата времени; б) глубоко не вникал в проблему; в) положительно, активно включаюсь в проект.
4. Что вам больше всего мешает профессионально самосовершенствоваться?
- а) недостаточно времени; б) нет подходящей литературы и условий; в) не хватает силы воли и упорства.
5. Каковы лично ваши типичные затруднения в осуществлении педагогической поддержки?
- а) не ставил перед собой задачу анализировать затруднения; б) имея большой опыт, затруднений не испытываю; в) точно не знаю.
6. На основе сравнительной самооценки выберите, какая характеристика вам более всего подходит.
- а) требовательный; б) настойчивый; в) снисходительный.
7. На основе сравнительной самооценки выберите, какая характеристика вам более всего подходит.
- а) решительный; б) сообразительный; в) любознательный,
8. Какова ваша позиция в проекте педагогической поддержки?
- а) генератор идей; б) критик; в) организатор.
9. На основе сравнительной самооценки выберите, какие качества у вас развиты в большей степени.
- а) сила воли; б) упорство; в) обязательность.
10. Что вы чаще всего делаете, когда у вас появляется свободное время?
- а) занимаюсь любимым делом; б) читаю; в) провожу время с друзьями.
11. Какая из нижеприведенных сфер для вас в последнее время представляет познавательный интерес?
- а) методические знания; б) теоретические знания; в) инновационная педагогическая деятельность.
12. В чем вы могли бы себя максимально реализовать?
- а) если бы работал так, как и прежде; б) считаю, что в новом проекте педагогической поддержки; в) не знаю.
13. Каким вас чаще всего считают ваши друзья?
- а) справедливым; б) доброжелательным; в) отзывчивым.
14. Какой из трех принципов вам ближе всего и какого вы придерживаетесь чаще всего?
- а) жить надо так, чтобы не было мучительно больно за бесцельно прожитые годы; б) в жизни всегда есть место самосовершенствованию; в) наслаждение жизнью в творчестве.
15. Кто ближе всего к вашему идеалу?
- а) человек сильный духом и крепкой воли; б) человек творческий, много знающий и умеющий; в) человек независимый и уверенный в себе.
16. Удастся ли вам в профессиональном плане добиться того, о чем вы мечтаете?

- а) думаю, что да; б) скорее всего да; в) как повезет.
17. Что вас больше привлекает в проекте педагогической поддержки?
а) то, что большинство учителей одобряют идею педагогической поддержки;
б) не знаю еще; в) новые возможности преподавательской деятельности и перспектива самореализации.
18. Представьте, что вы стали миллиардером. Что бы вы предпочли?
а) путешествовал бы по всему миру; б) построил бы частную школу и занимался любимым делом; в) улучшил бы свои бытовые условия и жил в свое удовольствие.

28. В.И.Андреев. Методика определения способностей к самоуправлению

Инструкция: Вам необходимо дать один из трех вариантов ответа. За каждое совпадение с ключом – один балл.

- 1.1. Причины своих неудач я вижу в том, что недостаточно правильно оцениваю свои способности и возможности.
1 — очень часто, 2 — часто, 3 — редко.
- 1.2. Я испытываю потребность, используя тестовые и другие методики, более глубоко познать себя, свои творческие, профессиональные управленческие способности, а также другие личностные качества.
1 — очень редко, 2 — периодически, 3 — довольно часто.
- 1.3. Я полагаю, что неплохо разбираюсь в людях, не хуже тех, кто имеет психологическое образование.
1 — думаю, что нет, 2 — когда как, 3 — да.
- 1.4. Мое поведение и мои поступки часто бывают непредсказуемыми даже для самого себя.
1 — да, 2 — когда как, 3 — нет.
- 2.1. Я знаю, чего я хочу и как этого можно добиться в ближайшие 2—3 года.
1 — мои планы и желания часто меняются, 2 — вряд ли изменятся кардинальным образом, 3 — я точно знаю, чего я хочу.
- 2.2. Мои друзья считают меня человеком целеустремленным.
1 — нет, 2 — кто как, 3 — да.
- 2.3. Для меня характерны настойчивость и упорство в достижении цели.
1 — скорее нет, 2 — когда как, 3 — да.
- 2.4. Мои суждения и мнения часто не совпадают с мнением коллектива.
1 — редко, 2 — периодически, 3 — часто.
- 3.1. Для меня характерны усидчивость и высокая работоспособность.
1 — скорее нет, 2 — когда как, 3 — да.
- 3.2. Я тщательно планирую свои дела на день, неделю, месяц, год.
1 — нет, 2 — когда как, 3 — да.
- 3.3. Друзья считают меня человеком достаточно ответственным.
1 — скорее нет, 2 — кто как, 3 — да.

- 3.4. Я стараюсь рационально и с пользой для дела распределить свое время.
1 — мне это не удается. 2 — иногда мне это удается, 3 — мне это чаще всего удается.
- 4.1. Друзья считают меня человеком решительным и энергичным.
1 — скорее нет, 2 — кто как, 3 — да.
- 4.2. Мне нравятся люди деловые и рациональные
1 — нет, 2 — когда как, 3 — да.
- 4.3. Мне кажется, что я человек одержимый.
1 — нет, 2 — такое иногда со мной бывает, 3 — да.
- 4.4. Мне кажется все то, что я планирую, я в основном выполняю.
1 — чаще всего нет, 2 — когда как, 3 — да.
- 5.1. Друзья считают меня человеком самостоятельным, независимым.
1 — думаю, нет, 2 — кто как. 3 — да.
- 5.2. Многие дела в нашем коллективе проходят по моей инициативе.
1 — очень редко, 2 — иногда, 3 — очень часто.
- 5.3. Я придерживаюсь точки зрения, что «инициатива наказуема». Поэтому со своими идеями лучше не «высовываться».
1 — думаю, что это так, 2 — когда как, 3 — нет.
- 5.4. Мои коллеги по работе считают меня человеком ответственным и обязательным.
1 — думаю, что нет, 2 — нет, 3 — да.
- 6.1. Все, что я делаю, я предпочитаю делать не спеша, аккуратно и качественно.
1 — не всегда, 2 — когда как, 3 — для меня это характерно.
- 6.2. Друзья считают меня человеком дисциплинированным и точным.
1 — думаю, что нет, 2 — кто как, 3 — да.
- 6.3. Мне часто не хватает самокритичности.
1 — да, 2 — когда как, 3 — нет.
- 6.4. Мне не нравится работа, которая требует скрупулезности и точности исполнения.
1 — да, 2 — когда как, 3 — я способен на такую работу.
- 7.1. Мне кажется, что при оценке себя
1 — я чаще всего недооцениваю своих способностей, 2 — я чаще всего переоцениваю свои способности, 3 — я оцениваю свои способности достаточно объективно.
- 7.2. Я часто ловлю себя на том, что выполняю работу, которая для меня
1 — не совсем интересна по своему характеру, 2 — доставляет много трудностей, 3 — интересная и творческая.
- 7.3. Мои педагоги считают, что я учился
1 — значительно ниже своих способностей, 2 — несколько ниже своих способностей, 3 — в соответствии со своими способностями.
- 7.4. Я думаю, что в жизни я добился бы значительно больше, если бы
1 — ставил и решал более сложные задачи, 2 — проявлял больше энергии и

силы воли, 3 — не мешало стечение обстоятельств.

- 8.1. Мои друзья и близкие считают, что я человек с развитым самовнушением
1 — да, 2 — точно не знаю, 3 — нет.
- 8.2. В случае конфликта или стрессовой ситуации мне удастся отвлечься от неприятностей.
1 — далеко не сразу, 2 — когда как, 3 — сравнительно быстро.
- 8.3. Мое настроение меняется.
1 — резко и часто, 2 — в зависимости от обстоятельств, 3 — нечасто.
- 8.4. Приступая к новому виду деятельности, я вхожу в работу
1 — медленно. 2 — когда как, 3 — сравнительно быстро.
- 9.1. Я овладеваю новыми видами деятельности
1 — сравнительно медленно, 2 — когда как. 3 — сравнительно быстро.
- 9.2. Выполняя работу, я стараюсь
1 — сделать ее как можно быстрее, 2 — сделать ее как можно качественнее,
3 — ищу возможности, чтобы усовершенствовать способы и методы ее выполнения.
- 9.3. Что я думаю по проблеме самообразования и саморазвития.
1 — это для меня трудная проблема, 2 — это трудная проблема, но я пытаюсь ее решить. 3 — этой проблеме я постоянно уделяю большое внимание.
- 9.4. Читая литературу, я предпочитаю
1 — читать больше художественную литературу. 2 — читать больше специальную литературу. 3 — стараюсь разнообразить список читаемой литературы.

29. В.И. Андреев. ОЦЕНКА СПОСОБНОСТИ К САМОРАЗВИТИЮ, САМООБРАЗОВАНИЮ

1. За что Вас ценят Ваши друзья?
а) За то, что преданный и верный друг, б) Сильный и готов в трудную минуту за них постоять. в) Эрудированный и интересный собеседник.
2. На основе сравнительной самооценки выберете, какая характеристика Вам более всего подходит?
а) Целеустремленный, б) Трудолюбивый, в) Отзывчивый.
3. Как Вы относитесь к идее ведения личного ежедневника, к планированию своей работы за год, месяц, ближайшую неделю, день?
а) Думаю, что чаще это пустая трата времени, б) Я пытался это делать, но нерегулярно, в) Положительно, так как я давно это делаю.
4. Что Вам больше всего мешает профессионально самосовершенствоваться, лучше учиться?
а) Нет достаточно времени, б) Нет подходящей литературы и условий, в) Не всегда хватает силы воли и настойчивости.
5. Каковы типичные причины Ваших ошибок и промахов?

- Невнимательный, б) Переоцениваю свои способности, в) точно не знаю.
6. На основе сравнительной оценки выберите, какая характеристика Вам более всего подходит?
а) Настойчивый, б) Усидчивый, в) Доброжелательный.
 7. На основе сравнительной оценки выберите, какая характеристика вам более подходит?
а) Решительный, б) Любознательный, в) Справедливый.
 8. На основе сравнительной оценки выберите, какая характеристика вам более подходит?
а) Генератор идей, б) Критик, в) Организатор.
 9. На основе сравнительной оценки выберите, какие качества у Вас развиты в большей степени?
а) Сила воли, 2) Память, 3) Обязательность.
 10. Что чаще всего делаете, когда у вас появляется свободное время?
а) Занимаюсь любимым делом, у меня есть хобби. б) Читаю художественную литературу, в) Провожу время с друзьями либо в кругу семьи.
 11. Что из ниже приведенных сфер для Вас в последнее время представляет познавательный интерес?
а) научная фантастика, б) Религия, в) Психология.
 12. Кем бы Вы могли себя реализовать?
а) Спортсменом, б) Ученым, в) Художником.
 13. Каким чаще всего считают или считали Вас учителя?
а) Трудлюбивым, б) Сообразительным, в) Дисциплинированным.
 14. Какой из трех принципов Вам ближе всего и которого Вы придерживаетесь чаще всего?
а) Живи и наслаждайся жизнью, б) Жить, чтобы больше знать, в) Жизнь прожить не поле перейти.
 15. Кто ближе всего к вашему идеалу?
а) Человек здоровый, сильный духом, б) Человек, много знающий и умеющий, в) Человек независимый и уверенный в себе .
 16. Удастся ли Вам в жизни добиться того, о чем Вы мечтаете, в профессиональном и личном плане ?
а) Думаю, что да, Скорее всего да, в) Как повезет.
 17. Какие фильмы Вам больше всего нравятся?
а) Приключенческо-романтические, б) Комедийно-развлекательные, в) Философские.
 18. Представьте себе, что Вы заработали миллион. Куда бы Вы предпочли его истратить?
а) Путешествовал бы и посмотрел мир, б) Поехал бы учиться за границу или вложил деньги в любимое дело, в) Купил бы коттедж с бассейном, мебель, шикарную машину и жил бы в свое удовольствие.

30. В.И. Андреев. ОЦЕНКА УРОВНЯ КОНКУРЕНТОСПОСОБНОСТИ ЛИЧНОСТИ

Инструкция. При ответе на вопросы теста необходимо выбрать и записать один из вариантов ответа. Например: 1-а, 2-г, 3-в и т.д. Постарайтесь давать искренние ответы, тогда Вы получите весьма интересную, а главное – более объективную информацию о себе.

1. Я знаю, чего хочу добиться в ближайшие три года.
а) Да, б) скорее да, в) трудно сказать, г) скорее нет, д) нет.
2. Я ценю деловых, практичных и предприимчивых людей.
а) Да, б) скорее да, в) трудно сказать, г) скорее нет, д) нет.
3. Я знаю, в какой сфере могу прилично зарабатывать.
а) Да, б) скорее да, в) трудно сказать, г) скорее нет, д) нет.
4. У меня хватает энергии, чтобы довести начатое дело до конца.
а) Да, б) скорее да, в) когда как, г) скорее нет, д) нет.
5. Я устаю после работы.
а) Да, б) скорее да, в) когда как, г) скорее нет, д) нет.
6. Мои родители и учителя считали меня старательным и прилежным.
а) Да, б) чаще всего, в) когда как, г) скорее всего нет, д) нет.
7. Мне удастся, казалось бы, при неразрешимой проблеме найти неожиданно простое и даже оригинальное решение.
а) Да, б) сравнительно часто, в) когда как, г) редко, д) нет.
8. Я быстро осваиваю новые виды деятельности
а) Да, б) чаще всего, в) когда как, г) не всегда, д) нет.
9. Я бываю инициатором нововведений в нашем коллективе.
а) Да, б) чаще всего, в) иногда, г) очень редко, д) нет.
10. Я способен идти на риск, даже если шансы на успех невелики.
а) Да, б) скорее да, в) когда как, г) скорее нет, д) нет.
11. Мои друзья считали меня человеком решительным.
а) Да, б) скорее да, в) кто как, г) скорее нет, д) нет.
12. Покупая дорогую, но необходимую мне вещь, я принимаю решение сам, полагаясь на свой вкус.
а) Да, б) чаще всего да, в) когда как, г) часто советуясь, д) советуясь практически всегда.
13. Я высказываю свое мнение, даже если оно кому-то не нравится.
а) Да, б) скорее да, в) когда как, г) скорее нет, д) нет.
14. В дискуссии и спорах мне чаще всего удастся настоять на своем.
а) Да, б) скорее да, в) когда как, г) скорее нет, д) нет.
15. Принимая ответственное решение, я полагаюсь только на себя и ни с кем не советуясь.
а) Да, б) чаще всего да, в) когда как, г) чаще всего нет, д) нет.
16. В кругу друзей мне нравится и удается быть «душой компании».
а) Да, б) скорее да, в) когда как, г) иногда, д) нет.

17. Мне легко удастся установить контакт с новыми для меня людьми.
а) Да, б) сравнительно часто, в) когда как, г) редко, д) нет.
18. Я предпочитаю брать на себя ответственность, чем подчиняться кому-либо: а) Да, б) скорее да, в) когда как, г) скорее нет, д) нет.
19. Я систематически занимаюсь самообразованием, саморазвитием своих личностных качеств.
а) Да, б) скорее да, в) когда как, г) очень слабо и редко, д) нет.
20. Я веду дневник, где планирую свою жизнь, анализирую свои промахи и ошибки. а) Да, б) часто, в) периодически, г) очень редко, д) нет.
21. Если я чего-то добился, то благодаря самообразованию и саморазвитию.
а) Да, б) скорее всего да, в) ответить затрудняюсь, г) скорее всего нет, д) нет.
22. Вечером после рабочего дня я засыпаю:
а) очень быстро, б) сравнительно быстро, в) когда как, г) иногда страдаю бессонницей, д) часто страдаю бессонницей.
23. Если мне кто-либо наругает, то я быстро забываю об этом:
а) Да, б) скорее да, в) когда как, г) скорее нет, д) нет.
24. Я стремлюсь и мне удается не втягивать себя в конфликты:
а) Да, б) скорее всего да, в) когда как, г) скорее нет, д) нет.
25. Считают ли Вас друзья и коллеги по работе человеком с «перспективой» в плане профессионального роста)?
а) Да, б) скорее да, в) когда как, г) скорее нет, д) нет.
26. Как часто по своей личной инициативе Вы участвуете в дискуссиях, семинарах, конференциях?
а) часто, б) сравнительно часто, в) периодически, г) сравнительно редко, д) не участвую.
27. В профессиональном плане (в плане профессионального самоопределения и повышения квалификации) в последние два года я имею продвижение
а) Да, б) скорее всего да, в) трудно сказать, г) скорее всего нет, д) нет.
28. Я считаю, что работу нужно делать тщательно и качественно или не делать вообще:
а) Да, б) чаще всего, в) не любая работа требует одинаковой тщательности, г) мне не все в равной степени удается делать качественно, д) я делаю все быстро, но недостаточно качественно.
29. Я могу одну и ту же работу неоднократно переделывать, вносить качественные улучшения:
а) Да, б) чаще всего, в) когда как, г) скорее нет, д) нет.
30. Были ли у Вас случаи, чтобы выполненную работу Ваш руководитель попросил Вас переделать еще раз?
а) Такого я что-то не помню, б) очень редко, в) периодически, г) сравнительно часто, д) очень часто.

31. КАК ПЛАНИРОВАТЬ ДЕЛОВУЮ КАРЬЕРУ

Инструкция: закончите предложения как вам лучше нравится.

1. Наилучший способ заставить людей что-либо делать это ...
А – увеличить им зарплату;
В – поручать им то, что они считают неосуществимым;
С – покритиковать их намного;
Д – ставить им палки в колеса.
2. Настоящий руководитель ...
А – по-настоящему рискует;
В – рискует, но осторожно;
С – делает вид, что рискует, а на самом деле совершает только хорошо обдуманные шаги;
Д – делает все назло другим.
3. Лучшие руководители обычно ...
А – действуют решительно, тот кто хочет власти должен пользоваться моментом;
В – ведет себя подобно зеркалу, позволяя другим отражать свою энергию.
С – считая подчиненных своими лучшими друзьями, больше всего заботятся о демократичности правления.
4. Чтобы научиться руководить, требуется целая жизнь: смешно вообразить, что кто-нибудь так сразу сможет разумно и самостоятельно распоряжаться ...
А – печально, но факт;
В – в общем, верно;
С – ерунда.
5. Способ заставить подчиненных трепетать – это ...
А – твердая вера;
В – холодный расчет;
С – нелицеприятные факты из их жизни.
6. Опытный руководитель достигает успеха только потому, что полностью сосредоточен на конечном результате ...
А – правда;
В – ложь.
7. Обозначьте правильные утверждения буквой «П», а ложные – «Л».
А – хороший руководитель не слушает советов и не подчиняется силе;
В – руководитель не должен принимать критики своего стиля руководства;
С – большинство руководителей не замечает характерных для себя ошибок;
Д – на собраниях шеф не одержим мямлить или пытаться заставлять людей молчать;
Е – обаяние руководителя не зависит от его внешнего облика.
8. Худший из руководителей – это ...
А – я;
В – тихий незаметный человек
С – тот, который не внушает доверия.

32. СПРОСИТЕ СЕБЯ О СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ И САМОЧУВСТВИЯ

Желаете ли вы узнать, как в действительности себя чувствуете? Для этого есть много способов, например: попробуйте пробежаться вокруг своего дома, выполнить весь комплекс телевизионной утренней гимнастики или дайте ответы на вопросы нашего теста.

1. Что сделаете, когда увидите, что автобус подойдет к остановке раньше, чем вы?
 - а) возьмете «ноги в руки», чтобы, чтобы догнать его;
 - б) пропустите его: будет следующий;
 - в) немного ускорите движение, может быть он подождет вас
2. Пойдете ли в поход в компании людей, значительно моложе вас?
 - а) нет, вы вообще не ходите в походы;
 - б) да, если они хоть немного вам imponируют;
 - в) неохотно потому, что можете устать.
3. Если у вас день был труднее, чем обычно, возникнет желание сделать вечером что-нибудь интересное?
 - а) вовсе не пропадает;
 - б) желание пропадает, но вы не теряете надежды, что будете чувствовать себя лучше, поэтому не отказываетесь от намеченного;
 - в) да, потому что вы получите от этого удовлетворение только после отдыха
4. Каково ваше мнение о турпоходах всей семьей?
 - а) вам нравится, когда это делают другие;
 - б) вы бы с удовольствием к ним присоединись;
 - в) нужно хоть раз попробовать, как я буду себя чувствовать.
5. Что вы с большим удовлетворением и быстрее делаете, когда устаете?
 - а) ложитесь спать; б) выпиваете чашку крепкого кофе;
 - в) долго гуляете на свежем воздухе.
6. Что важнее для поддержания хорошего самочувствия?
 - а) нужно больше есть; б) необходимо больше двигаться;
 - в) нельзя переутомляться.
7. Принимаете ли вы регулярно лекарства?
 - а) не принимаю даже во время болезни; б) нет, в исключительном случае витамины; в) да, принимаю.
8. Какому блюду отдаете предпочтение (и чаще едите) из перечисленных ниже?
 - а) гороховый суп с копченым окороком;
 - б) мясо, жареное на решетке с овощным салатом;
 - в) пирожные с кремом или сбитыми сливками.
- 9) Что для вас важнее, когда готовитесь отдохнуть?
 - а) чтобы были все удобства; б) чтоб была вкусная еда;
 - в) чтоб была хоть минимальная возможность заниматься спортом.

- 10) Ощущаете ли вы перемену погоды?
- а) чувствуете себя через это несколько дней больным;
 - б) не знаете и не замечаете, что погода поменялась;
 - в) да, если вы утомлены.
- 11) Каково ваше общее состояние, если вы не выспались?
- а) ужасное;
 - б) один – два раза не доспите и все из рук валится;
 - в) вы так к этому привыкли, что уже не обращаете внимания.

33. ИМЕЕТЕ ЛИ ВЫ СКЛОННОСТЬ ПОПАДАТЬ В ЗАВИСИМОСТЬ?

Если вы хотите узнать свое отношение к зависимости от других людей или себя – собственных привычек и мыслей – ответьте на предлагаемые вопросы, отвечая «да», «нет» или «не знаю», в согласии с первой мыслью, которая придет вам в голову. Доверяйте себе – истолкование результатов прочитайте после ответов.

1. С детства помню, как мои родители заботились о том, чтобы даже в мелочах все решали они.
2. Завидую людям, которые в любой момент могут встать и покинуть общество.
3. Есть в моем сердце такое место, которое приказывает мне помнить и вспоминать того единственного человека, которого уже нет со мной.
4. Когда это в самом деле нужно, то я не в состоянии справиться со своим одиночеством.
5. Считаю проявлением глупости продолжать настаивать на своем, когда все вокруг утверждают нечто другое.
6. В ситуациях, где есть выбор, я руководствуюсь как правило, благом других, а не своим.
7. Правильно говорят, что сама жизнь требует подчиниться тем, кому надо.
8. Я люблю, чтобы рядом был кто-то.
9. В определенных ситуациях и по отношению к определенным людям я чувствую стеснение, а мое поведение изменяется как бы против моей воли.
10. По-правде сказать я часто имею хлопоты, от того, что не могу, когда надо, ясно и твердо сказать: нет!
11. Есть такие люди, контакты с которыми составляют источник неприятностей для меня, но я не в состоянии порвать эти связи.
12. Есть такие мысли, с которыми я не могу расстаться, как бы этого не хотел.
13. Я отдаю себе отчет в том, что другие люди имеют большое влияние на мои мысли и поступки.
14. Мне чужда мысль о том, чтобы все изменить и начать новую жизнь.
15. Мне очень приятно отдавать, но я не всегда могу так же хорошо принимать то, что мне дают другие.

34. М.Рокич. Методика «Ценностные ориентации»

Инструкция: Внимательно изучите таблицу и, выбрав ту ценность, которая для Вас наиболее значима, поместите ее на первое место. Затем выберите вторую по значимости ценность и поместите ее вслед за первой. Затем сделайте то же со всеми оставшимися ценностями. Наименее важная останется последней и займет 18 место.

Список А (терминальные ценности – **ценности цели**):

Ценности	Ранг
активная деятельная жизнь (полнота и эмоциональная насыщенность жизни);	—
жизненная мудрость (зрелость суждений и здравый смысл, достигаемые жизненным опытом);	—
здоровье (физическое и психическое);	—
интересная работа;	—
красота природы и искусства (переживание прекрасного в природе и в искусстве);	—
любовь (духовная и физическая близость с любимым человеком);	
материально обеспеченная жизнь (отсутствие материальных затруднений);	
наличие хороших и верных друзей;	
общественное призвание (уважение окружающих, коллектива, товарищей по работе);	
познание (возможность расширения своего образования, кругозора, общей культуры, интеллектуальное развитие);	
продуктивная жизнь (максимально полное использование своих возможностей, сил и способностей);	

Список Б (инструментальные ценности – **ценности средства**):

Ценности	Ранг
аккуратность (чистоплотность), умение содержать в порядке вещи, порядок в делах;	
воспитанность (хорошие манеры);	
высокие запросы (высокие требования к жизни и высокие притязания);	
жизнерадостность (чувство юмора);	
исполнительность (дисциплинированность);	
независимость (способность действовать самостоятельно, решительно);	
непримиримость к недостаткам в себе и других;	

образованность (широта знаний, высокая общая культура);	
ответственность (чувство долга, умение держать свое слово);	
рационализм (умение здраво и логично мыслить, принимать обдуманые, рациональные решения);	
самоконтроль (сдержанность, самодисциплина);	
смелость в отстаиваниях своего мнения, взглядов;	
твердая воля (умение настоять на своем, не отступать перед трудностями);	
терпимость (к взглядам и мнениям других, умение прощать другим их ошибки и заблуждения);	
широта взглядов (умение понять чужую точку зрения, уважать иные вкусы, обычаи, привычки);	
честность (правдивость, искренность);	
эффективность в делах (трудолюбие, продуктивность в работе);	
чуткость (заботливость).	

КЛЮЧИ К ТЕСТАМ

1. Опросник Г. Айзенка – за каждый совпадающий ответ 1 балл.

Экстраверсия: ответы «Да» на вопросы: 1, 3, 8, 10, 13, 17, 22, 25, 27, 37, 39, 44, 46, 49, 53, 56 и ответы «Нет» на вопросы: 5, 15, 20, 29, 32, 34, 41, 51.

Нейротизм (эмоциональная устойчивость – неустойчивость): ответы «Да» на вопросы: 2, 4, 7, 9, 11, 14, 16, 19, 21, 23, 26, 28, 31, 33, 35, 38, 40, 43, 45, 47, 50, 52, 55, 57.

КОРРЕКТУРНАЯ ШКАЛА. «Да», «+» на вопросы 6, 24, 36 и ответы «Нет», « – » на вопросы 12, 18, 30, 42, 48, 54.

3. Типы личности (Эн Махони «Конструктивный рисунок человека»)

Интерпретация результатов выполнения этого теста осуществляется в ориентации на формулы, составленные для каждой нарисованной фигурки человека. Формула (трехзначное число, например, **325**) составляется по такому принципу. Первая цифра – количество **треугольников** в фигуре (в нашем случае – **3**), вторая – количество **кружков** – в рассматриваемом случае – **2**, и третья цифра – количество **квадратов** (в нашем случае – **5**).

По формуле фигурки человека определяется тип личности и склонность человека к соответствующей сфере деятельности, его предполагаемые способности (см. Аннотации к текстам).

4. Психогеометрический тест

По мнению А.А. Алексеева и Л.А. Громовой, она позволяет:

1. Мгновенно определить форму (или тип, хотя и есть различия) личности интересующего человека и, естественно, вашу собственную форму.
2. Дать подробную характеристику личных качеств и особенностей поведения любого человека на обыденном, понятном каждому языке.
3. Составить сценарий поведения для каждой формы личности в типичных ситуациях. Подробно о каждом типе фигур см. в аннотации к текстам на стр.

5. О талантах, как их узнать?

По результатам самооценки в баллах склонностей и способностей к разным видам деятельности, можно установить в каких именно видах деятельности человек **наиболее талантлив**. При этом балл по каждой из 8-ми сфер деятельности оценивается суммой баллов по ее отдельным видам, затем суммарный балл делится на общее количество видов деятельности в той или иной сфере.

Способности, талант	Способности, талант
I. Технические способности	У. Незаурядный интеллект
II. Музыкальный талант	У1. Спортивный характер
III. Способности к научной работе	У11. Литературное дарование
IV. Артистические способности	УШ. Художественные способности

6. Вопросник профессиональных предпочтений Д. Голланда

позволяет определить (при 7 баллах и более) доминирующие типы личности:

- 1) практический, 2) интеллектуальный, 3) социальный, 4) конвенциональный, 5) предприимчивый и 6) артистический (эстетический) и соответствующие им склонности к разным сферам профессиональной деятельности.

7. Творческий потенциал

Подсчитайте очки, которые вы выбрали, следующим образом: за ответ « а » - 3 балла; за ответ « б » - 2 балла; за ответ « в » - 1 балл.

Вопросы 1, 6, 7, 8-й определяют границы вашей любознательности; вопросы 2, 3, 4, 5-й – веру в себя; вопросы 9 и 15-й – постоянство; вопрос 10-й – амбициозность; вопросы 12 и 13-й – «слуховую память»; 11-й – «зрительную» память; вопрос 14-й – ваше стремление быть независимым; вопросы 16, 17-й – способность абстрагироваться; 18-й – степень сосредоточенности.

Эти способности и составляют основные качества творческого потенциала. Общая сумма набранных баллов покажет уровень вашего творческого потенциала.

49 и более баллов. В вас заложен значительный творческий потенциал, который представляет вам богатый выбор творческих возможностей. Если вы на деле сможете применять ваши способности, то вам доступны самые разнообразные формы творчества.

От 24 до 48 баллов. У вас вполне нормальный творческий потенциал. Вы обладаете теми качествами, которые позволяют вам творить, но у вас есть и проблемы, которые тормозят процесс творчества. Во всяком случае, ваш потенциал позволяет вам творчески проявить себя, если вы этого пожелаете.

23 и менее баллов. Ваш творческий потенциал, увы, невелик. Но, быть может, вы просто недооценили себя, свои способности? Отсутствие веры в свои силы может привести вас к мысли, что вы вообще не способны к творчеству. Избавьтесь от этого и таким образом решите проблему.

8. Общая характеристика интеллекта Р. Кеттелла – за каждое совпадение 1 балл: 1в, 2б, 3в, 4а, 5б, 6в, 7а, 8б, 9в, 10б, 11б, 12б, 13а, 14в.

2-5 баллов – свидетельство низкоразвитого интеллекта, слабой рефлексии, поверхностного отношения к предметам, отсутствия концентрации внимания и сопротивляемости трудностям.

6-10 баллов– среднеразвитый интеллект, способный к анализу, но без глубокого проникновения в суть вещей, с элементами упорства, но несистематического.

11-14 баллов – высокоразвитый интеллект с его аналитической направленностью и способностью постигать внутренний смысл окружающих явлений, а также настойчивостью и последовательностью в рассуждениях.

9. Логичность мышления: 1) 27, 2) 26, 3) 25, 4) 16, 5) 62, 6) 31, 7) 51, 8) 4, 9) 9, 10) 16, 11) 2, 12) 13, 13) 43, 14) 8, 15) 13, 16) 71, 17) 15, 18) 17, 19) 63, 20) 14.

11 а. Тест квадратов: 16) 9-14, 17) 5-14, 18) 7-17, 19) 5-18, 20) 6-11, 21) 7-17, 22) 8-13, 23) 5 -12, 24) 3-15, 25) 3-15, 26) 3-13, 27) 2-14, 28) 7-21, 29) 10-17, 30) 7-17.

10. Образное мышление					11 б. Пространственное мышление (ломаная линия)			
а	б	в	г	д				
140	137	139	138	144	1-	2+	3-	4-
142	143	145	141	149	5-	6+	7+	8-
147	148	151	146	153	9+	10+	11-	12+
154	152	155	150	158	13-	14-	15+	16-

12. Стили мышления. При оценке стилей мышления пользуются бланком – дешифратором, представленным ниже. Сначала подсчитывается суммарный балл по группам букв АЖН, БЗО и т.д. по каждой строчке таблицы, заполняемой при выполнении теста. При этом суммарный балл, согласно бланку дешифратору, заносится в соответствующую графу этого бланка. Затем подсчитывается сумма баллов в каждой графе.

Доминирующим считается тот **стиль мышления**, суммарный балл по которому равен или больше **58**. Обычно у человека доминирующими могут быть 2–3 стиля мышления – стиля представления и решения проблем – интеллектуальных стилей, а обладателей этих стилей называют: **синтезатор, идеалист, прагматик, аналитик, реалист** – подробнее о них сказано на с. 37-38

настоящего пособия и в [1].

12. БЛАНК-ДЕШИФРАТОР (стили мышления)

Вопросы	I	II	III	IV	V
АЖН					
О 1	!!*				
т 2		!!			
в 3			!!		
е 4				!!	
т 5					!!
ВЗО					
1		!!			
2	!!				
3				!!	
4			!!		
5					!!
ВИП					
1			!!		
2					!!
3				!!	
4		!!			
5	!!				
ГКР					
1				!!	
2					!!
3		!!			
4	!!				
5			!!		
ДЛС					
1		!!			
2			!!		
3	!!				
4					!!
5				!!	
ЕМТ					
1					!!
2	!!				
3		!!			
4			!!		
5				!!	
	Синтезатор	Идеалист	Прагматик	Аналитик	Реалист

13. Типы мышления. Для подсчета результатов воспользуйтесь ключом. За

совпадение с ключом присваивается один балл. В приведенной ниже таблице цифра 1 означает принадлежность к шкале логический анализ, 2 - к шкале Интуиция, 3 - к шкале логика и интуиция совместно.

	А	Б	В		А	Б	В		А	Б	В		А	Б	В
1	1	2	3	11	1	2	3	21	3	1	2	31	3	1	2
2	2	1	3	12	1	2	3	22	3	1	2	32	3	2	1
3	3	2	1	13	3	1	2	23	3	2	1	33	2	1	3
4	2	1	3	14	2	3	1	24	2	1	3	34	1	2	3
5	2	1	3	15	2	3	1	25	2	1	3	35	2	1	3
6	2	1	3	16	3	2	1	26	2	1	3	36	1	2	3
7	2	1	3	17	2	3	1	27	1	2	3	37	3	1	2
8	2	3	1	18	2	3	1	28	2	1	3	38	3	1	2
9	3	1	2	19	2	1	3	29	1	2	3	39	1	2	3
10	3	1	2	20	3	2	1	30	1	2	3	40	3	1	2

Подсчитайте количество баллов по каждой из шкал и сделайте вывод о своем типе мышления, исходя из следующих показателей:

а) **логический** тип мышления - если по шкале Логический анализ набрано 17 баллов и выше;

б) **интуитивный** тип мышления - если по шкале Интуиция набрано 17 баллов и выше;

в) **совмещенный** тип мышления (логический и интуитивный одновременно) – если по шкале Логика и Интуиция совместно набрано 22 балла и выше;

г) **смешанный** тип мышления (выбор стратегии в зависимости от ситуации) - если по всем трем шкалам набрано не менее 17 баллов.

14. Направленность вашего ума

Ключ: в каждом из трех вариантах (А, Б, В) теста первые пять утверждений должны иметь "да", пять других "нет".

Подсчитайте баллы по каждому тесту отдельно. За каждое совпадение – 1 балл.

Направленность ума определяется наибольшим количеством баллов по одному из тестов. Если везде получится примерно одинаковая сумма баллов (по 5-6), то значит в вас всего понемногу. Если по всем трем тестам получится не более 3 баллов, значит, время заняться самовоспитанием и самообразованием.

15. Есть ли у вас фантазия?

Для оценки уровня развития фантазии необходимо подсчитать сумму баллов по результатам ответов на вопросы в соответствии с ключом, представленным в нижеследующей таблице.

Вопрос	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Да	1	1	1	2	1	2	0	1	2	1	1	1
нет	2	2	0	1	0	1	1	0	1	0	0	0

14-16 баллов: у вас буйная фантазия. Если сумеете умело ею воспользоваться, жизнь может стать гораздо богаче и принести много радости людям, окружающим вас.

9-12 баллов: ваша фантазия – не из слабых, и только от вас зависит, сумеете ли вы ее развить.

5 – 8 баллов: вы – реалист, не витаєте в облаках. Но дефицит фантазии еще никому не навредил.

16. Акцентуации характера Э.И. Мещеряковой – по суммарному баллу в каждой из 10 граф определяются доминирующая (12 –13 баллов), выраженная (10 –11 баллов), имеющаяся (8 –9 баллов) и невыраженная (менее 8 баллов) черта характера: 1) демонстративного, 2) циклоидного, 3) лабильного, 4) гипертимного, 5) совестливого, 6) астенического, 7) сложно-противоречивого, 8) беспокойно-тревожного, 9) творческого, 10) неустойчивого.

Суммарный балл в 11 графе позволяет определить самооценку, которая при 9 баллах считается правильной (адекватной), при 8 и менее баллах – заниженной, а при 10 и более баллах – завышенной.

17. Самооценка (обработка результатов)

Число положительных черт, которые вы себе приписываете, поделите на число слов, помещенных вами в первом столбике. Если результат близок к единице, вы, скорее всего, себя переоцениваете. Результат, близкий к нулю, свидетельствует о недооценке и повышенной самокритичности. 0,5 – нормальная, адекватная самооценка.

Число отрицательных черт, которые вы себе приписываете, поделите на число слов во втором столбике. Если результат близок к нулю, можно говорить о вашей недостаточной критичности к себе. Единица означает недооценку себя, повышенную самокритичность. Результат 0,5 характеризует адекватную самооценку. При анализе результатов учитывайте, что частое завышение самооценки (0,5–0,7) положительное явление, стимулирующее человека к дальнейшему развитию.

18. Уровень притязаний при 1–2 «+» ответах уровень притязаний **заниженный**; при 3 – 5 «+» ответах – **адекватный, правильный** уровень притязаний; при 6 – 7 «+» ответах уровень притязаний считается **завышенным**.

19. Тест готовность к саморазвитию

Ключ: ГЗС (готовность «знать себя») 1 +, 2 –, 5 –, 7 +. 9 +, 10 +, 13 –.

ГМС (готовность «могу совершенствоваться») 3 +, 4 +, 6 –, 8 +, 11–, 12+, 14 –. **А.**

(ГЗМ < 3, ГМС > 4) – могу совершенствоваться, но не хочу себя знать. Вы имеете большие возможности к саморазвитию, чем желание познать себя. Но профессионализм в любой сфере достигается, прежде всего, при нахождении

своего индивидуального стиля деятельности, что без самопознания невозможно.

Б. (ГЗС > 4 и ГМС > 4) – хочу знать себя и могу измениться: уровень приближения к профессиональному мастерству.

В. (ГЗС < 3, ГМС < 3) – не хочу знать себя и не хочу изменяться (обе величины достаточно низки). Внимательно понаблюдайте за собой. Постарайтесь понять, в чем больше трудностей, где больше преграда на пути к саморазвитию. Ваш анализ должен быть направлен на утверждения, которые не дали совпадения с «ключом».

Г. (ГЗС > 4, ГМС < 3) – хочу себя знать, но не могу себя изменить. Такое сочетание означает, что Вы, желая знать больше о себе, еще не владеете хорошо навыками самосовершенствования. Трудности в самосовершенствовании не должны Вас останавливать. Следует помнить слова Сенеки младшего «Свои способности человек может узнать, только попытавшись приложить их».

20. Опросник мотивации В.К. Гербачевского (обработка результатов)

Компонент мотивационной структуры	номер высказывания		
1. Внутренний мотив	15 0,	23,	33
2. Познавательный мотив	5,	22 0,	38
3. Мотив избегания	11,	17,	34
4. Состязательный мотив	8,	32 0,	39
5. Мотив смены деятельности	1,	9,	27
6. Мотив самоуважения	12,	21,	30
7. Значимость результатов	7,	20 0,	36
8. Сложность задания	6,	28 0,	
9. Волевое усилие	2,	13,	37,
10. Оценка уровня достигнутых результатов	19 0,	29	
11. Оценка высшего потенциала	18,	31,	41
12. Намеченный уровень мобилизации усилий	3,	24 0,	40
13. Ожидаемый уровень результатов	10,	25 0	
14. Закономерность результатов	14,	26 0,	42
15. Инициативность	4 0,	16,	35

21. Типы отношений к окружающим (тест Т. Лири) позволяет по суммарному баллу в каждой из 8 граф определить разный уровень выраженности каждого из 8-ми типов личности и соответствующих им типов межличностных отношений: 1) авторитарный, 2) эгоистический, агрессивный, 4) подозрительный, 5) подчиненный, 6) зависимый, 7) дружелюбный, 8) альтруистический. При этом суммарный балл в каждой графе подсчитывается по количеству баллов в каждой из 4-х строчек нижеследующей таблицы, а балл в каждой клеточке соответствует количеству «+» при ответах на каждые 4 утверждения. Так, 1-ая строчка таблицы заполняется по результатам ответов на утверждения с 1 по 32 и т.д.

утверждения	1	11	111	1У	У	У1	У11	У111
1 – 32								
33 – 64								
65 – 96								
97 - 128								
Суммарн. балл								

22. Тест коммуникативные и организаторские способности

1. Коммуникативные способности

1+ 11 - 21+ 31 -
 3 - 13+ 23 - 33+
 5+ 15 - 25+ 35 -
 7 - 17+ 27 - 37+
 9+ 19 - 29+ 39 -

2. Организаторские способности

2 + 12 - 22 + 32 -
 4 - 14 + 24 - 34 +
 6 + 16 - 26 + 36 -
 8 - 18 + 28 - 38 +
 10 + 20 - 30 + 40 -

Обработка результатов:

При обработке ответы, которые даны испытуемым соответствии с ключами, суммируются. Затем находится оценочный коэффициент коммуникативных и организаторских способностей. Оценочный коэффициент (А) коммуникативных или организаторских способностей выражается отношением количества совпадающих ответов с ключами по каждому разделу к числу идеальных совпадений ответов с ключами (20):

$$K = x / 20,$$

где: **K** — оценочный коэффициент; **x** — количество совпадающих с ключом ответов.

24. Тест – опросник самоотношения

Ключ для обработки. Приводятся номера пунктов и знак, с которым пункт входит в соответствующий фактор. Показатель по каждому фактору подсчитывается путем суммирования утверждений с которыми личность согласна « + » и утверждений, с которыми она не согласна « - ».

Шкала интегральная: « + » 2, 5, 23, 33, 27, 42, 46, 48, 52, 53, 57.
 « - » 6, 9, 13, 14, 16, 18, 30, 35, 38, 39, 41, 43, 44, 45, 49, 50, 56. Шкала измеряет интегральное чувство « за » или «против» собственного «Я» личности.

1. Шкала самоуважения: « + » 2, 23, 53, 57.

« - » 8, 13, 25, 27, 31, 35, 38, 39, 40, 41, 50.

II. Шкала аутосимпатии: « + » 12, 18, 28, 29, 37, 46, 48, 54.

« - » 4, 9, 11, 16, 19, 24, 45, 56.

III. Шкала ожидания положительного отношения других: « + » 1, 5, 10, 15, 42, 55. « - » 3, 26, 30, 32, 43, 44, 49.

1У. Шкала самоинтереса: « + » 7, 17, 20, 33, 34, 52. « - » 14, 51.

1. Шкала самоуверенности: « + » 2, 23, 37, 42, 46. « - » 38, 39, 41.

2. Шкала ожидания отношения других: « + » 1, 5, 10, 53, 55. « - » 32, 43, 44.
3. Шкала самопринятия: « + » 12, 18, 28, 47, 48, 54. « - » 21.
4. Шкала самопоследовательности (самоуководства): « + » 50, 57.
« - » 25, 27, 31, 35, 36.
5. Шкала самообвинения: « + » 3, 4, 9, 11, 16, 24, 45, 56. « - » нет.
6. Шкала самоинтереса: « + » 17, 20, 33. « - » нет.
7. Шкала самопонимания: « + » 53. « - » 6, 8, 13, 15, 22, 40.

25. Гибкость-ригидность (обработка результатов)

У человека с **высокой** степенью ригидности часто возникают трудности в общении. Ему обычно трудно приспособиться к новому коллективу, к новой жизненной ситуации. Он, как правило, излишне уверен в себе, своих действиях, но весьма чувствителен к невзгодам, пессимистичен, в случае ломки жизненного стереотипа легко совершает ранее несвойственные ему нелогичные, импульсивные поступки.

Человек, у которого степень ригидности **минимальна**, обычно весьма общителен, стремится к активной деятельности, но с трудом доводит до конца начатое дело, быстро переключается на новое занятие. Он оптимистичен, однако испытывает излишнюю психологическую зависимость от окружающих. С трудом принимает решения, не уверен в их правильности и поэтому склонен к нелогичным поступкам.

Для определения степени своей ригидности воспользуйтесь ключами. Сначала подсчитайте количество «Да» на вопросы: 2, 3, 6, 8, 9, 11, 13, 14, 18, 20, 23, 26, 27, 30, 31, 33, 34, 38, 39, 40, 43, 44, 46, 50. Теперь воспользуйтесь таблицей А.

Таблица А

Число ответов «Да» на приведенные выше вопросы	Степень психологической ригидности
1 - 6	Минимальная , проявляющаяся чрезмерной общительностью, недостатком самостоятельности, неуверенности в своей правоте, не исключено, что вам нередко достается за ваши необдуманные поступки.
7 - 12	Средняя , как у большинства людей; вы можете быть спокойны – ничто человеческое вам не чуждо.
13 - 18	Повышенная – вы нередко делаете проблему из таких вопросов, которые окружающие считают пустяком.
19 - 24	Высокая – вам сложно сходиться с людьми, вы любите поучать других; многие учителя считают вас добросовестным учеником, а знакомые подозревают в занудстве.

Теперь подсчитайте, сколько раз вы ответили «Да» на вопросы: 1, 4, 7, 12, 15, 19, 22, 25, 29, 35, 37, 42, 45, 47, 49. Полученное число может либо подтвердить,

либо опровергнуть заключение о степени вашей психологической ригидности (см.таблицу Б).

Таблица Б.

Число ответов «Да» на вопросы приведенные выше	Степень психологической ригидности
0 - 4	Выше среднего
5 - 9	Средняя
10 - 15	Ниже среднего

Если заключения в таблицах А и Б противоположны, то, вероятно, вы человек излишне внушаемый и во многом противоречивый (в частности, то чрезмерно покладистый, то упрямый). Можно предположить, что порой, вы удивляете своих родных неожиданными поступками, высказываниями.

На этом обработка результатов не заканчивается.

Подсчитайте количество ответов «Да» на вопросы 21, 28, 32, 36. Если ответ равен четырем, значит, вы подсознательно пытались представить себя лучше, чем вы есть на самом деле. В таком случае все предшествующие заключения по тесту следует считать недействительными. Если ответ равен трем, заключения остаются в силе, но степень их достоверности невысокая.

Подсчитайте количество ответов «Да» на вопросы 5, 10, 16, 17, 24, 41.

Полученное число указывает на степень вашей откровенности. Если оно не более единицы, значит вы не откровенны даже с самим собой, если четырем - шести, значит, вы весьма самокритичны и откровенны и, вероятно излишне строго себя судите.

26. Ключи к Самоактуализационному тесту (САТ)

Шкала Ориентации во времени: На, 16б, 18б, 21а, 28б, 38б, 40б, 41б, 45б, 64б, 71б, 76б, 82б, 91б, 106б, 126б.

Шкала Поддержки: 1б, 2б, 3а, 4а, 5б, 7б, 8а, 9а, 10а, 12б, 14б, 15б, 17а, 19а, 22б, 23а, 25б, 26б, 27б. 29а, 31б, 32а, 33б, 34а, 35б, 36б, 39б, 42а, 43а, 44б, 46а, 47б, 49б, 50б, 51б, 52а, 53а, 55а, 56а, 57а, 59а, 61б, 62б, 65б, 66а, 67б, 68а, 69б, 70а, 72б, 73а, 74б, 75б, 77а, 80а, 81а, 83а, 85б, 86а. 87б, 88б, 89б, 90а, 93а, 94а, 95б, 96а, 97а, 98а, 99б, 100а, 102а, 103б, 104а, 105б, 108б, 109а, 110а, 111б, 113а, 114а, 115а, 116б, 117б, 118а, 119б, 120а, 122а, 123б, 125б.

Шкала Ценностной ориентации: 17а, 29а, 42а, 49б, 50б, 53а, 56а, 59а, 67б, 68а, 69б. 80а, 81а, 90а, 93а, 97а, 99б, 113а, 114а. 122а.

Шкала Гибкости поведения: 3а, 9а, 12б, 33б, 36б, 38б, 40б, 47б, 50б, 51б, 61б. 62б, 65б, 68а, 70а, 74б, 82б, 85б. 95б. 97а, 99б, 102а, 105б, 123б.

Шкала Сензитивности: 2б, 5б, 10а, 43а, 46а, 55а, 73а, 77а, 83а, 89б, 103б, 9б.122а.

Шкала Спонтанности: 5б. 14б, 15б, 26б, 42а, 62а, 67б, 74б, 77а, 80а, 81а, 83а,

95б,114а.

Шкала Самоуважения: 2б, 3а, 7б, 23а, 29а, 44б, 53а, 66а, 69б, 98а, 100а, 102а, 106б, 114а, 122а.

Шкала Самопринятия: 1б, 8а, 14б, 22б, 31б, 32а, 34а, 39б, 53а, 61б. 71б, 75б, 86а, 87б, 104а, 105б,106б, 110а, 111б. 116б, 125б.

Шкала Представлений о природе человека: 23а, 25б, 27б, 50б, 66а, 90а, 94а, 97а, 97а, 99б, 113а.

Шкала Синергии: 50б, 68а, 91б, 93а, 97а, 99б, 113а.

Шкала Принятия агрессии: 5б, 8а, 10а, 15б, 19а, 29а, 39б, 43а, 46а, 56а, 57б, 67б, 85б, 93а, 94а, 115а.

Шкала Контактности: 5б, 7б, 17а, 23б, 26б, 36б. 46а, 65б, 70а, 73а, 74б, 75б, 79б. 96а, 99б, 103б, 108б, 109а, 120а, 123б.

Шкала Познавательных потребностей: 13а, 20б, 37а, 48а, 63б, 66а. 78б. 82б, 92а, 107б, 121б.

Шкала Креативности: 6б. 24а, 30а, 42а, 54а, 58а, 59а, 68а. 84а, 101а. 105б, 112б, 123б, 124б.

27. Диагностика уровня саморазвития в профессионально-педагогической деятельности Л.В. Бережновой (обработка результатов)

1. По результатам тестирования определяется уровень стремления к саморазвит саморазвитию.

Ответы на вопросы теста оцениваются следующим образом:

Вопрос	Оценочные баллы	Вопрос	Оценочные баллы
1	а - 3; б - 2; в - 1	10	а - 2; б - 3; в - 1
2	а - 2; б - 1; в - 3	11	а - 1; б - 2; в - 3
3	а - 1; б - 2; в - 3	12	а - 1; б - 3; в - 2
4	а - 3; б - 2; в - 1	13	а - 3; б - 2; в - 1
5	а - 2; б - 3; в - 1	14	а - 1; б - 3; в - 2
6	а - 3; б - 2; в - 1	15	а - 1; б - 3; в - 2
7	а - 2; б - 3; в - 1	16	а - 3; б - 2; в - 1
8	а - 3; б - 2; в - 1	17	а - 2; б - 1; в - 3
9	а - 2; б - 3; в - 1	18	а - 2; б - 3; в - 1

Суммарное число баллов распределяется в следующем порядке:

Суммарное число баллов	Уровень стремления к саморазвитию
18-24	Очень низкий
25-29	Низкий
30-34	Ниже среднего
35-39	Средний
40-44	Выше среднего
45-49	Высокий
50-54.	Очень высокий

2. Самооценка личностью своих качеств, способствующих саморазвитию, определяется по ответам на вопросы 1,2,6,7,9,13. Суммарное число баллов в указанных вопросах распределяется в следующем порядке:

Суммарное число баллов	Самооценка личностью своих качеств
18-17	Очень высокая
16-15	Завышенная
14-12	Нормальная
11-9	Заниженная
8-7	Низкая
6	Очень низкая

3. Оценка проекта педагогической поддержки как возможности профессиональной самореализации определяется по ответам на вопросы 3, 5, 8, 12, 17. Суммарное число баллов в указанных вопросах распределяется в следующем порядке:

Суммарное число баллов	Оценка проекта педагогической поддержки
15-14	Как возможности профессиональной самореализации
13-11	Как необходимого и достаточного для самореализации.
10-8	Скорее как перспективного для самореализаций.
7-6	Неопределенная оценка, скорее как неперспективного для самореализации.
5	Как недостойного внимания в плане самореализации.

28. Методика определения способностей к самоуправлению (В.И. Андреев.)

Сумма баллов	Уровень способностей	Сумма баллов	Уровень способностей
27-32	Очень низкий	57-62	Немного выше среднего
33-38	Низкий	63-68	Выше среднего
39-44	Ниже среднего	69-74	Высокий
45-50	Немного ниже среднего	75-81	Очень высокий
51-56	Средний		

29. В.И. Андреев. Оценка способности к саморазвитию, самообразованию

Ваши ответы на вопросы теста оцениваются следующим образом:

Вопрос	Оценочные баллы ответов	Вопрос	Оценочные баллы ответов
1	а) 2 б) 1 в) 3	10	а) 2 б) 3 в) 1
2	а) 3 б) 2 в) 1	11	а) 1 б) 2 в) 3
3	а) 1 б) 2 в) 3	12	а) 1 б) 3 в) 2
4	а) 3 б) 2 в) 1	13	а) 3 б) 2 в) 1
5	а) 2 б) 3 в) 1	14	а) 1 б) 3 в) 2
6	а) 3 б) 2 в) 1	15	а) 1 б) 3 в) 2
7	а) 2 б) 3 в) 1	16	а) 3 б) 2 в) 1
8	а) 3 б) 2 в) 1	17	а) 2 б) 1 в) 3
9	а) 2 б) 3 в) 1	18	а) 2 б) 3 в) 1

По результатам тестирования Вы можете определить уровень Вашей способности к саморазвитию и самообразованию

Суммарное число	Уровень способностей к саморазвитию и	Суммарное число	Уровень способностей к саморазвитию и
-----------------	---------------------------------------	-----------------	---------------------------------------

баллов	самообразованию	баллов	самообразованию
18 – 25	1 – очень низкий	38 – 40	6 – чуть выше среднего
26 – 28	2 – низкий	41 – 43	7 – выше среднего
29 – 31	3 – ниже среднего	44 – 46	8 – высокий
32 – 34	4 – чуть ниже среднего	47 – 54	9 – очень высокий
35 – 37	5 – средний		

30. ОЦЕНКА УРОВНЯ КОНКУРЕНТОСПОСОБНОСТИ ЛИЧНОСТИ (В.И. Андреев)

Обработка результатов. Переведите результаты ваших ответов в баллы.

При ответах на вопросы: а = 5 баллам, б = 4 баллам, в = 3 баллам, г = 2 баллам и д = 1 баллу.

Если просуммируете набранное число баллов, то получите число, находящееся в интервале от 30 – 100 баллов.

Каков же Ваш уровень конкурентоспособности?

Баллы	Уровень конкурентоспособности менеджера	Баллы	Уровень конкурентоспособности менеджера
30 - 42	1 – очень низкий	97 - 109	6 – чуть выше среднего
43- 57	2 – низкий	110 - 122	7 – выше среднего
58 - 70	3 – ниже среднего	123 - 137	8 – высокий
71 - 83	4 – чуть ниже среднего	138 - 150	9 – очень высокий
84 - 96	5 – средний		

Кроме того, Вы можете проанализировать причины, Ваши личные качества и способности, которые не позволили Вам набрать более высокий балл и выявить Резервные возможности повышения Вашей конкурентоспособности. Для этого найдите свое место на шкалах способностей и личностных качеств, определяющих уровень Вашей конкурентоспособности, просчитав баллы оценок по блокам вопросов № 1, 2, 3 (см. далее по шкале, представленной в аннотации к тестам).

31. Как планировать деловую карьеру

Суммарный балл при ответах на все вопросы теста подсчитывается в зависимости от правильных ответов по отдельным вопросам: 1 – А, 2 – В, 3 – С, 4 – С, 5 – А, 6 – А, 7 – В, 8 – С. Каждый правильный ответ оценивается в 10 баллов. Помните, что в седьмом вопросе засчитываются только ответы с пометкой «ложно».

Вы набрали **60 – 80 баллов**. Тогда вы блестящий руководитель, материально обеспечены, независимы, решительны, но не опрометчивы, заботливы, но не зануда. Вы умеете обнаружить и раскрыть лучше качества в других. Ваши люди вас любят и пойдут за вами на край света.

20 – 50 баллов. Вы сильны и интеллигентны, но одинаково хорошо чувствуете себя как руководитель, и как подчиненный. Окружающие ценят ваши

оригинальные, и вы частенько и без оснований обнаруживаете себя в центре событий. Вам не хочется нести ответственность за чужие успехи и неудачи, но уж если пришлось покомандовать, вы делаете это отлично.

Менее 20 баллов. Вам лучше медленно и в одиночку продвигаться вперед или работать «под началом» тактичного и опытного руководителя. Постоянные столкновения с чужими желаниями и проблемами тяготят и раздражают вас. Вы надежный подчиненный, но руководить не любите и не умеете.

32. Спросите себя о состоянии здоровья и самочувствия

Ориентируясь на представленные в таблице баллы, соответствующие вашим ответам на каждый из вопросов теста, установите общее количество баллов за ответы на все вопросы теста, по которым оценивается состояние вашего здоровья и самочувствия.

1. а – 10, б – 5, в – 6	7. а – 6, б – 9, в – 3
2. а – 2, б – 10, в – 0	8. а – 4, б – 10, в – 1
3. а – 10, б – 6, в – 2	9. а – 0, б – 2, в – 10
4. а – 1, б – 10, в – 4	10. а – 0, б – 7, в – 2
5. а – 6, б – 4, в – 9	11. а – 0, б – 7, в – 2
6. а – 1, б – 9, в – 5	

Более 80 баллов. Все прекрасно! У вас хорошее самочувствие. Наверное потому, что у вас здоровый организм, однако – главным образом потому, что вы не только сторонник здорового образа жизни, а и на практике его осуществляете. В таком случае у вас нет необходимости в хороших советах.

От 50 до 80 баллов. Ничего плохого с вашим самочувствием не случилось, хотя бывает, вы раздражены или утомлены; на ваши плечи ложится большая нагрузка, но вы ее выдерживаете. Безусловно, по этой причине всем пойдет на пользу не откладывая на следующий год (месяц, неделю, день начало новой жизни. Нужно ее уже сейчас начинать).

Менее 50 баллов. Вы слишком перегружены, можно сказать, часто не знаете, где «потерялась» ваша голова. При таких обстоятельствах не удивительно, что не наблюдаете за состоянием своего здоровья – хотя успокаиваете себя. Пожалуйста, поверьте нам – если себе не верите, – это ошибка! Если вы станете больше заниматься своим здоровьем, физическим состоянием, ваш жизненный тонус улучшится.

33. Имеете ли вы склонность попадать в зависимость?

Подсчет результатов: за каждый ответ «да» – 10 баллов, за каждый ответ «не знаю» – 5 баллов, за отрицательный ответ – 0 баллов.

Результаты

150 – 100 баллов. Зависимость – ваша потребность, без которой ваша жизнь может утратить свой вкус. Временами вместо воздуха и воды вы захлебываетесь собственным симбиозом с людьми или идеями, которые вам хорошо знакомы. Вы

имеете склонность входить в близкие отношения с людьми. Нередко эти связи вяжут вас по рукам и ногам. Сможете ли вы, если будет необходимо, найти тот меч, который перерубит эти душащие вас связи?

99 – 50 баллов. Вы можете балансировать между потребностью свободы и необходимостью зависимости. В вас часто перевешивает потребность в независимости, потому, что вы знаете себе цену и любите, когда другие ее тоже ценят. Зрелость помогает вам отказаться, когда это необходимо, от чего-то, что раньше было предметом вашей упорной обороны или борьбы. Теперь вы уже не боретесь и согласны, что временами надо уступать.

49 – 0 баллов. Независимость, самостоятельность – это ваши главные правила. Вы в основе отбрасываете всякие формы зависимости. Иногда вы платите за это высокую цену, как психическую, так и междучеловеческую. Но знаете ли вы, что человечество пережило ледниковую эпоху благодаря взаимозависимости человека и ... оленя?

34. Ценностные ориентации (М.Рокич)

Респонденту предъявлены два списка ценностей (по 18 в каждом). В списках испытуемый присваивает каждой ценности ранговый номер. Вначале предъявляется набор терминальных – ценностей целей, а затем набор инструментальных ценностей – ценностей средств.

Аннотация методик диагностики индивидуально-психологических особенностей личности

Результаты исследования индивидуально-психологических особенностей студентов, наряду с диагностикой их профессиональных склонностей, необходимы самим студентам для самопознания и дальнейшего самовоспитания, саморазвития, самореализации, а педагогам - для организации активной и эффективной познавательной деятельности студентов и взаимодействия с ними, а также для создания здоровьесберегающей и творческой образовательной среды.

Ниже приведены аннотации методик диагностики индивидуально-психологических особенностей студентов, которые содержат информацию, необходимую кураторам и педагогам в их взаимодействии со студентами.

1. Тест Г. Айзенка. Одной из значимых особенностей личности, индивидуальности является **темперамент** – психологическое проявление (в познании, деятельности и общении) особенностей высшей нервной деятельности, совокупности свойств нервной системы. Так, у обладателей холерического, сангвинического и флегматического темперамента сильный тип нервной системы (но малочувствительный), вследствие чего они могут длительно работать в условиях возбуждения или торможения, им необходимы небольшие перерывы для того, чтобы их нервная система не перенапрягалась. Лицам со слабой, но высокочувствительной нервной системой – меланхолика м необходимы более

длительные перерывы для нормальной (без перегрузки) работы их нервной системы. У флегматиков и сангвиников уравновешенный и эмоционально устойчивый тип нервной системы т.е. у них процессы возбуждения и торможения сбалансированы и они эмоционально не сильно реагируют и переживают, если результат их деятельности не соответствует задуманному, не очень переживают оценку их со стороны окружающих. Холерики и сангвиники, как обладатели подвижной нервной системы быстро реагируют на изменение внешних ситуаций, сигналов, а у флегматиков, обладающих сильной и инертной нервной системой, эти реакции замедленны. Менее реагируют на изменение внешних условий углубленные в свой внутренний мир, несколько замкнутые меланхолики. Меланхолики и холерики, имеющие эмоционально неустойчивую нервную систему (выше среднего и высокий уровень нейротизма) эмоционально очень реагируют и переживают, если не получилось задуманное, если результаты их деятельности не соответствует предполагаемым и на то, как их оценивают окружающие.

Зная темперамент школьника, студента, педагог может получить представление о динамических особенностях его психики:

- об индивидуальном стиле деятельности (Е.А. Климов, В.С. Мерлин);
- об особенностях когнитивных стилей – восприятия и переработки информации (Э.А. Голубева); о возможных акцентуациях характера (наши исследования);
- о доминирующих типах личности и склонностях к определенной профессиональной деятельности (исследования Э.А. Голубевой с сотрудниками и наши исследования).

Особенности различных темпераментов педагогам следует учитывать при организации учебного процесса и взаимодействии со студентами с целью развития их личности-индивидуальности.

3. Психометрический тест

Краткая психологическая характеристика основных форм личности

КВАДРАТ. Если Вашей основной формой оказался квадрат, то Вы – неутомимый труженик! Трудолюбие, усердие, потребность доводить начатое дело до конца, упорство, позволяющее добиваться завершения работы – вот чем, прежде всего, знамениты истинные Квадраты. Выносливость, терпение и методичность, неутолимая потребность в систематизации информации, которую он способен выдать моментально, делают Квадрата эрудитом и высококлассным специалистом в своей области. Квадраты – коллекционеры всевозможных данных, Делом чести для Квадрата является достижение высшего качества выполняемой работы. Квадраты любят раз и навсегда заведенный порядок. Идеал Квадрата – распланированная, предсказуемая жизнь, ему не по душе «сюрпризы» и изменения привычного хода событий. Он постоянно «упорядочивает», организует

людей и вещи вокруг себя.

Все эти качества способствуют тому, что Квадраты могут стать отличными администраторами, исполнителями, но редко бывают хорошими распорядителями, менеджерами

ТРЕУГОЛЬНИК. Эта форма символизирует лидерство, и многие Треугольники ощущают в этом свое предназначение. Самая характерная особенность истинного Треугольника – способность концентрироваться на главной цели. Треугольники – энергичные, незаурядные, сильные личности, которые ставят ясные цели и, как правило, достигают их. Они, как и Квадраты относятся к «линейным формам» и в тенденции являются «левополушарными» мыслителями, способными глубоко и быстро анализировать ситуацию, но в отличие от Квадратов, они ориентированы на детали, Треугольники способны сосредоточиться на главном, на сути проблемы. Их сильная прагматическая ориентация направляет мыслительный анализ и ограничивает его поиском эффективного (и часто неэффективного) в данных условиях решения проблемы.

Треугольник – это очень уверенный человек, который хочет быть правым во всем и управлять положением дел, решать не только за себя, но и, по возможности, за других, что делает Треугольника личностью, постоянно соперничающей, конкурирующей с другими. Треугольники честолюбивы, стремятся достичь высокого положения, приобрести высокий статус, иначе говоря – сделать карьеру. Прежде чем взяться за дело или принять решение, Треугольник сознательно или бессознательно ставит перед собой вопрос: «А что я буду с этого иметь?» Из них получаются великолепные менеджеры самого высокого уровня.

ПРЯМОУГОЛЬНИК символизирует состояние перехода и изменения. Это временная форма личности, которую могут «носить» остальные четыре сравнительно устойчивые фигуры в определенные периоды жизни. Это люди, не удовлетворенные тем образом жизни, который они ведут сейчас, и поэтому занятые поисками лучшего положения. Наиболее характерные черты Прямоугольников – непоследовательность и непредсказуемость поступков в течение переходного периода. Они могут сильно меняться изо дня в день и даже в пределах одного дня! имеют, как правило, низкую самооценку, стремятся стать лучше в чем-то, ищут новые методы работы, стили жизни. Если внимательно присмотреться к поведению Прямоугольника, то можно заметить, что он примеряет в течение всего периода одежду других форм: «треугольную», «круглую» и т.д. Молниеносные, крутые и непредсказуемые изменения в поведении Прямоугольника обычно смущают истораживают других людей, они могут сознательно уклоняться от контактов с «человеком без стержня». Прямоугольникам просто необходимо общение с другими людьми, и в этом заключается еще одна сложность переходного периода.

Тем не менее, как и у всех людей, у Прямоугольника обнаруживаются позитивные качества, привлекающие к ним окружающих. Это; прежде всего любознательность, пылливость, смелость, живой интерес ко всему происходящему

Прямоугольники пытаются делать то, что раньше никогда не делали; задают вопросы, на которые прежде у них не хватало духу.

КРУГ – это мифологический символ гармонии. Тот, кто уверенно выбирает круг, искренне заинтересован прежде всего в хороших межличностных отношениях. Высшая ценность для Круга – люди, их благополучие. Из пяти форм Круг – самый доброжелательный. Он чаще всего служит, тем «клеем», который скрепляет и рабочий коллектив, и семью, т.е. стабилизирует группу.

Круги — самые лучшие коммуникаторы среди пяти форм прежде всего потому, что они лучшие слушатели, обладают высокой чувствительностью, развитой эмпатией – способностью сопереживать, сочувствовать, эмоционально отзываться на переживания другого человека. Круг ощущает чужую радость и чувствует чужую боль как свои собственные. Естественно, что люди тянутся к Кругам. Круги великолепно «читают» людей и в одну минуту способны распознать притворщика, обманщика. Круги «болеют» за свой коллектив и высокопопулярны среди коллег по работе. Однако они, как правило, слабые менеджеры и руководители в сфере бизнеса.

Круг – это нелинейная форма, и те, кто уверенно идентифицирует себя с кругом, скорее относятся к «правополушарным» мыслителям. «Правополушарное» мышление – более образное, интуитивное, эмоционально окрашенное, скорее интегративное, чем анализирующее. Поэтому переработка информации у Кругов осуществляется не в последовательном формате, а скорее мозаично, прорывами, с пропуском отдельных звеньев. Главные черты их стиля мышления – ориентация на субъективные факторы проблемы (ценности, оценки, чувства и т.д.) и стремление найти общее даже в противоположных точках зрения. Можно сказать, что Круг – прирожденный психолог. Однако, чтобы стать во главе серьезного, крупного бизнеса. Кругу не хватает «левополушарных» организационных навыков своих «линейных» братьев – Треугольника и Квадрата. **ЗИГЗАГ.** Эта фигура символизирует креативность, творчество, потому, что она самая уникальная из пяти фигур и единственная разомкнутая фигура. Если вы выбрали Зигзаг в качестве основной формы, то скорее всего вы истинный «правополушарный» мыслитель, инакомыслящий, поскольку линейные формы превосходят вас численностью.

Итак, вам, как и вашему ближайшему родственнику Кругу, только в еще большей степени, свойственна образность, интуитивность, интегративность, мозаичность. Строгая, последовательная дедукция – это не ваш стиль. Мысль Зигзага делает отчаянные прыжки: от А.. к ...Я! Поэтому многим линейным «левополушарным» трудно понять Зигзагов. «Правополушарное» мышление не фиксируется на деталях, поэтому оно, упрощая в чем-то картину мира, позволяет строить целостные, гармоничные концепции и образы, видеть красоту. Зигзаги обычно имеют развитое эстетическое чувство.

Доминирующим стилем мышления Зигзага чаще всего является синтетический стиль. Комбинирование абсолютно различных, несходных идей и создание на

этой основе чего-то нового, оригинального – вот что нравится Зигзагам. В отличие от Кругов Зигзаги вовсе не заинтересованы в консенсусе и добиваются синтеза не путем уступок, а наоборот – заострением конфликта.

4. Типы личности (тест Эн Махони «Конструктивный рисунок человека»)

Интерпретация результатов выполнения этого теста осуществляется в ориентации на формулы, составленные для каждой нарисованной фигурки человека. Формула (трехзначное число, например, **325**) составляется по такому принципу. Первая цифра – количество **треугольников** в фигуре (в нашем случае – **3**), вторая – количество **кружков** – в рассматриваемом случае – **2**, и третья цифра – количество **квадратов** (в нашем случае – **5**).

По формуле фигурки человека определяется тип личности и склонность человека к соответствующей сфере деятельности, его предполагаемые способности

1 тип – руководитель (формулы: 703, 712, 721, 730, 802, 811, 820, 901, 910, и 10 0 0) - склонности к лидерству, к руководству другими людьми, эти черты развиты, реализуемы, достаточно хорошо осознаются. При низком уровне развития могут не проявляться в профессиональной деятельности, а присутствовать ситуативно, хуже, если неадекватно ситуациям. Это относится ко всем ситуациям.

1а тип – руководитель словом (формулы: 604, 613, 622, 631, 640) – учитель, воспитатель, педагог.

2 тип – «ответственный исполнитель» (формулы: 505, 514, 523, 532, 541, 550) обладает многими чертами типа «руководитель», однако в принятии ответственных решений часто присутствуют колебания. Данный тип людей более ориентирован на «умение делать дело», высокий профессионализм, обладает высоким чувством ответственности и требовательности к себе и другим, высоко ценит правоту, т.е. характеризуется повышенной чувствительностью к правдивости. Часто они страдают соматическими заболеваниями нервного происхождения как следствие перенапряжения.

3 тип - «беспокойно-тревожный» (формулы 406, 415, 424, 433, 442, 451, 460)– характеризуется разнообразием способностей и одаренности – от тонких ручных навыков до литературной одаренности. Обычно людям этого типа тесно в рамках одной профессии, они могут поменять ее на совершенно противоположную и неожиданную, иметь также хобби, которое по сути является второй профессией. Физически не переносят беспорядок и грязь, обычно конфликтуют из-за этого с другими людьми. Отличаются повышенной ранимостью и часто сомневаются в себе. Нуждаются в мягком подбадривании. **415** – «поэтический тип», который обладает поэтической одаренностью; **424** – подтип людей, узнаваемых по фразе «как это можно плохо работать», они отличаются особой тщательностью в работе.

4 тип – «ученый» (формулы: 307, 316, 325, 334, 343, 352, 361, 370). Эти люди легко абстрагируются от реальности, обладают «концептуальным умом», отличаются способностью на все разрабатывать свои теории. Обычно обладают душевным равновесием и рационально продумывают свое поведение. Подтип **316** характеризуется способностью создавать теории, по преимуществу глобальные, или осуществлять большую и сложную координационную работу; **325 – подтип**, характеризующийся большой увлеченностью познания жизни, здоровья, биологическими дисциплинами, медициной. Представители данного типа часто встречаются среди лиц, занимающихся синтетическими видами искусства: кино, цирк, театральнo-зрелищная режиссура, мультипликации и т.д.

5 тип – интуитивный (формулы: 208, 217, 226, 235, 244, 253, 262, 271, 280). Люди этого типа характеризуются высокой чувствительностью нервной системы. Легче работают на переключаемости от одной деятельности к другой, обычно выступают «адвокатами меньшинства», за которым стоят новые возможности. Альтруистичны, часто проявляют заботу о других, обладают хорошими ручными навыками и образным воображением, что дает возможность заниматься техническими видами творчества. Обычно вырабатывают свои нормы морали, обладают внутренним самоконтролем, т.е. предпочитают самоконтроль, отрицательно реагируя на посягательства, касающиеся их свободы. Подтип **217** – обладает способностью к изобретательской деятельности, **226** – большая потребность в новизне, обычно ставит очень высокие критерии достижения для себя. **235** – часто встречается среди профессиональных психологов или лиц с повышенным интересом к психологии, **244** – обладает способностью литературного творчества.

6 тип – «изобретатель, конструктор, художник» (формулы: 109, 118, 127, 136, 145, 019, 028, 037, 046). Часто встречается среди людей с «технической жилкой». Эти люди обладающие богатым воображением, пространственным видением, часто занимаются самыми различными видами технического, художественного и интеллектуального творчества. Чаще интровертированы, так же как интуитивный тип живут собственными моральными нормами, не приемлют никаких воздействий со стороны, кроме самоконтроля. Эмоциональны, одержимы собственными оригинальными идеями. Подтип **019** встречается среди лиц, хорошо владеющих аудиторией, **118** – тип с наиболее сильно выраженными конструктивными возможностями и способностью к изобретениям.

7 тип – «эмотивный» - эмоциональный, сочувствующий, сопереживающий по отношению к другим людям (формулы: 154, 163, 172, 181, 190, 055, 064, 073, 082, 091), тяжело переживают «жестокие кадры фильма», могут быть надолго «выбитыми из колеи» и быть потрясенными от жестоких событий. Боли и заботы других людей находят у них участие, сочувствие и сопереживание, на которые они тратят много собственной энергии, в результате чего становится затруднительной реализация их собственных способностей.

6. Диагностика склонностей личности к определенной профессиональной деятельности по тесту Д. Голланда, позволяет установить доминирующие профессиональные типы личности, что часто влияет на мотивацию учебной деятельности обучающихся.

1) Практический, реалистический тип – несоциальный, ориентирован на настоящее, эмоционально стабильный, имеет склонность заниматься конкретной практической деятельностью (машинами, механизмами), требующей моторной ловкости, желание быть исполнителем, а не руководителем. Развита математические невербальные способности. Рекомендуются профессии: механик, электрик, инженер, агроном и т.д.

2) Интеллектуальный тип – несоциален, аналитичен, рационален, независим, оригинален. Преобладают теоретические ценности, любит решать задачи, требующие абстрактного мышления, интеллектуал. Гармонично развиты вербальные и невербальные способности. Предпочитает научные профессии, характерно решение задач посредством мыслительной деятельности, а не путем практического действия.

3) Социальный тип – обладает социальными умениями, нуждается в контактах. Черты его характера: стремление поучить и воспитывать, психологический настрой на человека, гуманность, женственность. Представитель данного типа старается держаться в стороне от интеллектуальных проблем; активен, но часто зависим от группы людей. Проблемы решает, опираясь на эмоции, чувства, умение общаться. Обладает хорошими вербальными способностями, склонностями работать в сфере «человек – человек». Рекомендуются занятия: обучение и лечение.

4) Конвенциональный тип - предпочитает четко структурированную деятельность, следует традициям, подвержен влиянию других. Характер стереотипный, конкретный, практический. Не проявляет критичность, оригинальность, консервативен, зависим, ригиден (не любит смену деятельности). Слабо развиты организаторские способности, преобладают математические способности, склонность заниматься переработкой информации, в том числе математической. Предпочтительны профессии, связанные с расчетами и канцелярией.

5) Предприимчивый тип – выбирает цели, которые позволяют проявить энергию, энтузиазм, импульсивность, любит приключения, признания, у него проявляется склонность к лидерству, руководству и управлению деятельностью других людей. Ему не нравится практический труд, а также занятия, требующие интеллектуальных усилий, усидчивости. Хорошо решает задачи, связанные с руководством, статусом и властью, агрессивен и предприимчив, обладает хорошими вербальными способностями. Предпочтительна деятельность артиста, журналиста, директора, дипломата и т.п.

6) Артистический, эстетический тип – опирается на эмоции, воображение и интуицию; имеет сложный взгляд на жизнь. Не зависим в решениях, оригинален.

Высоко развиты моторные и вербальные способности, склонности к эстетическим ценностям, направленность на творчество. Для представителей данного типа характерен высокий жизненный идеал с утверждением своего «Я». Он несоциален в том смысле, что не придерживается условностей общества. Предпочитает творческие занятия: музыку, рисование, литературу и т. п.

Организация учебной деятельности, направленная на развитие способностей личности к профессиональной деятельности, которая соответствует склонностям студентов, по нашему глубокому убеждению, должна способствовать наиболее полной реализации их потенциальных возможностей, эффективному развитию интеллектуальных, профессиональных и творческих способностей.

13. Стили мышления – методика–опросник А.А. Алексеева и Л.А. Громовой позволяет диагностировать у личности не только доминирующие **стили представления и решения проблем**, но и манеру задавать вопросы, принимать решения, особенности мыслительных стратегий, характерные достоинства и недостатки, особенности в поведении обладателей таких стилей мышления как: синтезатор, идеалист, прагматик, аналитик и реалист. Коротко отметим особенности обладателей этих стилей мышления.

Синтезаторы – всегда интеграторы, их привлекает комбинирование несходных, часто противоположных идей, взглядов, позиций, ищут способ «совместить несовместимое» в новой, творческой комбинации, в своих выводах и решениях опираются на теорию чрезвычайно чувствительны к противоречиям в рассуждениях других, проявляют интерес к парадоксам и конфликтам идей. Синтезаторам характерна любовь к переменам, они склонны видеть мир постоянно меняющимся, их не страшит неизвестность, неопределенность, манит новое. Они гордятся (и заслуженно) своей креативностью – способностью и склонностью к творчеству, чувством нового, остротой взгляда [2, с. 30-31].

Идеалисты – обладают обычно широким взглядом на вещи, склонны к глобальным интуитивным оценкам и не утруждают себя детальным анализом проблем с опорой на множество фактов и формальную логику, они проявляют повышенный интерес к целям, потребностям, мотивам и человеческим ценностям, хорошо умеют формировать цели. «Идеалисты» более всех других учитывают и ориентируются в своих решениях на субъективные и социальные факторы», они склонны верить, что сглаживая различия и акцентируя сходство, обнаруживаемое при желании даже в «непримиримых» позициях, можно уладить разногласия и споры. Они не зря гордятся своей «интуицией» особенно в сфере человеческих отношений, обладают развитым моральным чувством [2, с. 32–34].

Прагматики – выделяются среди остальных склонностью к поиску новых способов удовлетворения своих и чужих потребностей, в решении любых проблем им свойственен постепенный «кусочечный», «инкрементальный» подход. Поиск новых способов и «эксперименты» проводятся прагматиками ради выигрыша в скорости достижения цели. Они хорошо чувствуют конъюнктуру и обладают

способностью к сотрудничеству, охотно «включаются» в процесс коллективного мышления и принятия решений, проявляя искренний интерес к формированию стратегий и тактик быстрого достижения целей. К решению любых проблем они подходят с позитивной установкой, стремлением обернуть в свою пользу сложившиеся обстоятельства, это гибкие и адаптивные люди, что помогает им завоевывать расположение других, поставить себя на место другого человека, они хотят, чтобы их любили и одобряли, принимали их мысли и поведение [2, с. 34–36].

Аналитики – их отличает логическая, методическая, тщательная, с акцентом на детали, и осторожная манера решения проблем, до принятия решения они разрабатывают подробный план, собирают, возможно, большее количество информации, они более других ориентированы на теорию. Аналитики хуже других переносят неизвестность и неопределенность, они склонны видеть мир логичным, рациональным, упорядоченным и предсказуемым. Они ценят знания, серьезно относятся к обучению, усваивают множество теорий, которые помогают им объяснять события и наводить порядок в окружающей среде, они концентрируют свое внимание на объективных данных, процедуре и «самом лучшем методе» решения проблемы, затрачивают много сил для добывания информации и по праву гордятся своей компетентностью [2, с. 36–38].

Реалисты – прежде всего эмпирики, для них реальным является все то, что можно почувствовать: увидеть, услышать, ощутить, прикоснуться. «Реалистическое мышление» характеризуется конкретностью и установкой на исправление, коррекцию ситуации в целях достижений конкретных результатов», проблема для них возникает тогда, когда что-то является неправильным, делается неверно и они хотят это исправить. Реалисты, как и аналитики, опираются на факты, ориентируются на конкретное и вещественное, проявляют склонность к методичности и конкретным результатам, испытывают антипатию к субъективному и иррациональному. «Реалист хочет сделать конкретное дело по возможности хорошо, опираясь на те факты, которые имеются в его распоряжении», испытывает раздражение от чрезмерно детального анализа, затянувшейся, потерявшей свою нить дискуссии. Они гордятся своей резкостью, язвительностью, способностью приводить других в смущение [2, с. 38–40]

14. Типы мышления (интерпретация результатов)

1) Логический тип мышления. Люди такого типа обычно решают проблемы активно, с помощью словесно-логического подхода, а интуитивную стратегию используют только в том случае, когда это крайне необходимо. Уделяют большое внимание деталям, контролю и осознанию ответственности. Такие люди всегда знают, что делать. Выполняя какую-либо работу, они тщательно продумывают порядок действий, предпочитают точно определенные конкретные задачи.

2) Интуитивный тип мышления. Люди с мышлением такого типа, предпочитают решать проблемы, прибегая к пространственному (вовлеченному во

взаимодействие) и интуитивному подходам. Логическую стратегию используют только в случае крайней необходимости. Ставят перед собой идеалистические и гуманистические цели. Их привлекает широкое поле деятельности, связанное с людьми.

3) Совмещенный тип мышления. Люди с таким типом мышления используют одновременно правое и левое полушарие (но это процесс бессознательный), у них хорошо согласованы логика и интуиция.

4) Смешанный тип мышления. Люди с таким типом мышления решают проблемы, используя либо интуицию, либо логический подход, меняя стратегию в зависимости от ситуации.

16. Акцентуации характера – экспресс – диагностика Э.И. Мещеряковой позволяет выявить доминирующие (12 - 15 баллов), выраженные (10 -11 баллов), имеющиеся (8 - 9 баллов) и не выраженные (менее 8 баллов) акцентуации характера по 10 типам. Формируясь в процессе жизнедеятельности, акцентуации характера являются значимыми характеристиками личности, на которые нельзя не обратить внимания, и которые оказывает большое влияние на эмоциональное состояние и состояние здоровья школьников, студентов, успешность их учебной деятельности, межличностные отношения. Рассмотрим особенности этих типов.

1. Демонстративный тип формируется в условиях недостаточного или чрезмерно выраженного внимания взрослых к ребенку и проявляется в желании человека, чтобы на него обратили внимание и все делает для того, чтобы привлечь внимание на себя, даже может сказать больным. При этом, например, студент привлекает внимание преподавателя, задавая излишние вопросы, просьбами посмотреть, как у него получается то дело, которым он занимается и т.д. Педагогу следует обращать внимание на студентов с акцентуациями характера по демонстративному типу, что способствует успешности их учебной деятельности, но не следует в присутствии таких студентов хвалить других, быть к ним особенно внимательным.

2. Акцентуация характера по циклоидному типу обычно свойственна обладателям эмоционально неустойчивой нервной системы (меланхоликам и холерикам) и проявляется в достаточно длительном проявлении то хорошего настроения и высокой работоспособности, то наоборот, в плохом настроении и очень низкой работоспособности, что часто вызывается негативным внешним воздействием на личность.

Педагогу следует знать об этих особенностях студентов и стараться вселить в них уверенность в том, что они смогут наверстать упущенное в период отрицательной фазы его деятельности.

3. Для акцентуации характера по чувствительному (лабильному) типу характерны быстрая смена настроения от радости к печали, от слез к смеху, что может показаться, на первый взгляд очень необычным, но такие проявления возможны при имеющейся акцентуации и на них педагогу и сверстникам следует адекватно реагировать.

4. При акцентуации характера по **гипертимному** типу личности свойственно многообразие интересов, склонность к лидерству, большой энергетический потенциал.

5. Акцентуация по **сензитивному (совестливому)** типу проявляется в повышенной чувствительности, особой щепетильности и ранимости личности, в желании стать лучше, чем есть. О таком человеке говорят, что он совесть того коллектива, той группы где учится или работает.

6. При акцентуации характера по **астеническому** типу для личности характерно быстрое утомление и даже истощение нервной системы. Чтобы этого не происходило необходимо делать более длительные перерывы в работе и чередовать умственную деятельность с посильной физической работой или деятельностью в эстетической сфере.

7. Акцентуация характера по **сложно-противоречивому** (эпитимному) типу формируется у ребенка в условиях дефицита общения и агрессии со стороны взрослых. Личности с такой акцентуацией свойственен большой энергетический потенциал, стремление к власти, основанной на «силе кулака», накопление отрицательных эмоций, которые она либо коптит в себе, либо выплескивает на других и может даже совершить асоциальные поступки. Поэтому основная задача педагогов помочь студентам с акцентуацией характера по сложно-противоречивому типу, найти такие направления реализации их потенциала, которые способствовали бы личностному росту студентов, развитию их положительных качеств.

8. Для личности с акцентуацией характера по **беспокойно-тревожному** (психастеническому) типу свойственно беспокойство и тревога по самым разным причинам и поводу, которые могут перерасти в мнительность, что трудно как для самой личности, так и для окружающих. В связи с этим, основная задача педагога заключается в предотвращении ситуаций, способствующих усилению беспокойства и тревоги студентов с такой акцентуацией, в частности прием экзаменов, зачетов в письменной форме.

9. Личности с акцентуацией характера по (аутистическому) **творческому** типу свойственен аналитический тип мышления, адекватная самооценка, независимость суждений, наличие творческого потенциала, реализация которого зависит как от самого студента, так и от педагогов, их способностей к созданию условия для активной творческой деятельности студентов, что оказывает благоприятное влияние на состояние их здоровья.

10. Акцентуация характера по **неустойчивому** типу довольно часто проявляется в конформном поведении, в нежелании что-либо делать. Это может быть связано с тем, что человек не нашел своего места в жизни, или и не искал. В таком случае педагогу следует, прежде всего, помочь студенту выявить свои склонности к профессиональной деятельности, найти точку приложения своих сил и реализовывать свой потенциал.

17. Самооценка

Результаты диагностики позволяют вам охарактеризовать свою самооценку следующим образом.

1. **С а м о о ц е н к а 0,5.** Вы оцениваете себя достаточно адекватно, в меру критично. Положительно относитесь к себе как к личности, уважаете себя и других. Успехи, которых вы добиваетесь в жизни, стимулируют вас к дальнейшим достижениям. Однако длительные неудачи могут поколебать вашу уверенность к себе. Если вам что-то долго не удастся, постарайтесь проанализировать причины, может быть, к поставленной цели следует пойти другим путем.

2. **С а м о о ц е н к а 0,6 - 0,7** по положительным, 0,3 - 0,4 по отрицательным качествам. Самооценка завышена, но в меру. Вы знаете себе цену, верите в свои возможности, критика окружающих не играет для вас абсолютного, решающего значения. Это помогает вам противостоять продолжительным трудностям, сохранить душевный комфорт и хорошее самочувствие. Вы можете многого добиться в жизни, у вас для этого есть внутренние стимулы.

3. **С а м о о ц е н к а 0,8 - 1** по положительным, 0 - 0,2 по отрицательным качествам. Завышенная самооценка. Вы склонны браться за работу, превышающую ваши реальные возможности. В случае неудачи это может привести к разочарованию и к попыткам переложить ответственность за нее на обстоятельства или других людей. За этим неизбежно следуют конфликты и страдания из-за уязвленного самолюбия. Постарайтесь чаще прибегать к самоанализу, внимательнее относитесь к тому, как воспринимают вас другие. Подумайте, может некоторые ваши достоинства не столь велики? Относитесь к этому реалистично. Умение разобраться в себе только усилит вас как личность, способную многого добиться в жизни.

4. **С а м о о ц е н к а 0 - 0,4** по положительным, 0,6 - 1 по отрицательным качествам. Вы недооцениваете себя и свои возможности. Склонны к повышенной самокритичности. Часто боитесь раскрыться, показать свое истинное лицо. А ведь именно поэтому вы можете не получить от других того, чего ждете - признания себя как личности, глубины и близости общения, а значит, и положительных эмоций. Присмотритесь к себе внимательно, у вас много достоинств, не бойтесь показать их окружающим. Если сомневаетесь - спросите у ваших друзей и близких, их мнение - самая хорошая поддержка. Кроме того, вы всегда можете проверить себя с помощью психологического тестирования - оно поможет вам увидеть то, что, возможно, вы в себе не замечаете.

Самооценка является значимой характеристикой личности. Ее диагностику можно проводить по специальной шкале экспресс-диагностики акцентуаций характера Э.И.Мещеряковой или методике, разработанной Н.М. Пейсаховым, на основе методики С.А. Будасси и работ Н.А. Викторова и Э.С. Чугуновой. Методика позволяет выяснить самооценку личности по 4-м формам активности: общение (СОО), поведение (СОП), деятельность (СОД), переживания и чувства (ОЧ). **Самооценка, адекватная** способностям и возможностям личности,

свидетельствует о том, что человек достаточно критически относится к себе, объективно оценивает свои успехи, неудачи, ставит перед собой достижимые цели, стремится их выполнить.

Завышенная самооценка свидетельствует о том, что у человека возникло неправильное представление о самом себе, своих возможностях, ценности для окружающих и общего дела. Эта самооценка может быть гибкой, увеличивающейся при успехе и снижающейся при неудачах. Если окажется, что самооценка выше имеющихся возможностей, то человек прикладывает максимум усилий, для достижения поставленных целей, развивает свои способности и волю.

При заниженной самооценке, когда она ниже реальных возможностей человека, возникает неуверенность в себе, робость, человек полностью не реализует свои возможности и способности. Обычно такие люди не ставят себе дальние, труднодостижимые цели, слишком критичны к себе, ограничиваются решением обычных задач.

Слишком заниженная или завышенная самооценка нарушает процесс самоуправления, способствует возникновению конфликтов при общении. При завышенной самооценке конфликты возникают из-за пренебрежительного отношения к другим людям и неуважительного обращения с ними. Заниженная самооценка способствует возникновению конфликтов из-за чрезмерной критичности к себе и другим людям. В связи с этим, педагогу следует содействовать формированию у студентов адекватной самооценки, в первую очередь посредством установления педагогически целесообразных отношений.

20. Тест «Мотивации» В.К. Гербачевского позволяет диагностировать наличие или отсутствие мотивов: внутреннего, познавательного, состязательного, избегания, самоуважения, значимости результатов, смены деятельности, сложности задания, а также волевого усилия, оценки уровня достигнутых результатов, оценки высшего потенциала, намеченный уровень мобилизационных усилий, закономерность результатов, инициативность.

Кроме того, для диагностики **мотивации студентов** к учебной деятельности может быть использован вопросник, разработанный в лаборатории дифференциальной психологии и антропологии имени Б.Г. Ананьева НИИКСИ (Вопросы практической психодиагностики и психологического консультирования в вузе. – Л.: ЛГУ, 1984). При этом, методика позволяет установить три основных параметра учебной мотивационной направленности: М1 – направленность на процесс получения знаний (интерес к процессу учения, к научным проблемам данной области); М2 – направленность на получение профессии (общественная значимость профессии, стремление освоить специальность); М3 – направленность на получение диплома, получение высшего образования.

21. Т. Лири. Типы межличностных отношений) (интерпретация результатов)

1. Авторитарный тип

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

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

0 - 8 - Уверенный в себе человек, не обязательно лидер, упорный и настойчивый.

II. Эгоистический тип

13 - 16 - стремится быть над всеми, но одновременно в стороне от всех, самолюбивый, расчетливый, независимый, себялюбивый. Трудности перекладывает на окружающих, но сам относится к ним несколько отчужденно, хвастливый, самодовольный, заносчивый.

0 - 12 - при более низких оценках эгоистические черты, ориентация на себя, склонность к соперничеству.

III. Агрессивный тип

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

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

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

IV. Подозрительный тип

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

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

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

V. Подчиненный тип

13 - 16 - покорный, склонный, к самоуничтожению, слабодовольный, склонен уступать всем и во всем, всегда ставит себя на последнее место и осуждает себя, приписывает себе вину, пассивный, стремится найти опору с более сильным.

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

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

VI. Зависимый тип

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

9 - 12 - послушный, боязливый, беспомощный, не умеет проявить сопротивление,

искренне считает, что другие всегда правы.

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

VII. Дружелюбный тип

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

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

VIII. Альтруистический тип

9 - 16 - гиперответственный, всегда приносит в жертву свои интересы, стремится помочь и сострадать всем, навязчивый в своей помощи и слишком активный по отношению к окружающим, неадекватно принимает на себя всю ответственность за других (может быть только «маска», скрывающая личность противоположного типа).

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

23. Б.Ф. Федоришин. Тест - опросник самооотношения

Тест содержит ряд шкал, по показателям которых человек может выявить свое отношение к собственным особенностям и качествам. Так **интегральная шкала** измеряет интегральное чувство человека «за» или «против» собственного «Я» личности.

I. Шкала самоуважения характеризует степень уважения человека к самому себе.

II. Шкала аутосимпатии позволяет оценить уровень симпатии человека к самому себе.

III. Шкала ожидания положительного отношения других позволяет человеку выявить возможности положительного отношения к нему других людей.

IV. Шкала самоинтереса характеризует уровни интереса человека к проявлению своих различных чувств и качеств.

I. Шкала самоуверенности позволяет человеку судить об уверенности или неуверенности в самом себе.

2. Шкала ожидания отношения других дает человеку возможность выявить какие отношения он ожидает от других.

3. Шкала самопринятия характеризует уровень принятия человеком самого себя.

4. Шкала самопоследовательности (саморуководства) позволяет человеку получить представление о собственной последовательности в действиях, деятельности, поведении и о возможностях руководства своей деятельностью, общением, в целом поведением.

5. Шкала самообвинения позволяет оценить уровень обвинения человеком самого себя.

6. Шкала самоинтереса характеризует уровень интереса, проявляемого человеком к самому себе.

7. Шкала самопонимания позволяет оценить уровень понимания человеком самого себя.

24. Тест «Коммуникативные и организаторские способности»

Тест-опросник позволяет выявить способности, нужные в работе будущего педагога — учителя, воспитателя и вообще в профессии типа «человек - человек». Оказался и весьма полезным учителю для выяснения школьников-лидеров.

20 вопросов позволяют обнаружить коммуникативные способности: стремится ли абитуриент или ученик к общению, что он предпочитает — одиночество или круг друзей, быстро ли адаптируется в новом коллективе, как устанавливает контакты с незнакомыми людьми.

20 вопросов (с 20 по 40) позволяют изучить склонность к организаторской деятельности, самокритичность, общительность. Ответы Испытуемые дают в форме «да» или «нет», обращая внимание на первые слова вопросов.

Шкалы оценок

Коммуникативные способности			Организаторских способностей		
	оценка	уровень проявления	K	оценка	уровень проявления организаторских
0.10-0.45	1	низкий	0.20-0.55	1	низкий
0.46-0.55	2	ниже среднего	0.55-0.65	2	ниже среднего
0.56-0.65	3	средний	0.66-0.70	3	средний
0.66-0.75	4	высокий	0.71-0.80	4	высокий
0.76-1,00	5	очень высок	0,81-1,00	5	очень высокий

26. Диагностические категории – шкалы теста САТ

Базовые шкалы

Шкала Компетентности во времени (Те) включает 17 пунктов. Высокий балл по этой шкале свидетельствует, во-первых, о способности субъекта жить «настоящим», то есть переживать настоящий момент своей жизни во всей его полноте, а не просто как фатальное следствие прошлого или подготовку к будущей «настоящей жизни»; во-вторых, ощущать неразрывность прошлого,

настоящего и будущего, то есть видеть свою жизнь целостной. Именно такое мироощущение, психологическое восприятие времени субъектом свидетельствует о высоком уровне самоактуализации личности.

Низкий балл по шкале означает ориентацию человека лишь на один из отрезков временной шкалы (прошлое, настоящее или будущее) и (или) дискретное восприятие своего жизненного пути. Теоретическое основание для включения той шкалы в тест содержится в работах Ф.Пэрла и Р. Мэя.

Ряд эмпирических исследований также свидетельствует о непосредственной связи ориентации во времени с уровнем личностного развития (см., например, [4]).

Шкала поддержки (I) — самая большая шкала теста (91 пункт) — измеряет степень независимости ценностей и поведения субъекта от воздействия извне («внутренняя-внешняя поддержка»). Концептуальной основой данной шкалы служили в первую очередь идеи А.Рейсмана об «изнутри» и «извне» направляемой личности. Человек, имеющий высокий балл по этой шкале, относительно независим в своих поступках, стремится руководствоваться в жизни собственными целями, убеждениями, установками и принципами, что, однако, не означает враждебности к окружающим и конфронтации с групповыми нормами. Он свободен в выборе, не подвержен внешнему влиянию («изнутри направляемая» личность).

Низкий балл свидетельствует о высокой степени зависимости, конформности, несамостоятельности субъекта («извне направляемая» личность), внешнем локусе контроля. Содержание данной шкалы, на наш взгляд, наиболее близко именно к этому последнему понятию. Как теоретические работы, так и психологическая практика свидетельствуют о правомерности включения указанной шкалы в методику как базовой.

Дополнительные шкалы

В отличие от базовых, измеряющих глобальные характеристики самоактуализации, дополнительные шкалы ориентированы на регистрацию отдельных ее аспектов.

1. Шкала Ценностных ориентации (SAV) (20 пунктов) измеряет, в какой степени человек разделяет ценности, присущие самоактуализирующейся личности. (Здесь и далее высокий балл по шкале характеризует высокую степень самоактуализации).

2. Шкала Гибкости поведения (Ex) (24 пункта) диагностирует степень гибкости субъекта в реализации своих ценностей, в поведении, взаимодействии с окружающими людьми, способность быстро и адекватно реагировать на изменяющуюся ситуацию.

Шкалы Ценностной ориентации и Гибкости поведения, дополняя друг друга, образуют **блок ценностей**. Первая шкала характеризует сами ценности, вторая — особенности их реализации в поведении.

3. Шкала Сензитивности к себе (Fr) (13 пунктов) определяет, в какой степени человек отдает себе отчет в своих потребностях и чувствах, насколько хорошо ощущает и рефлексивует их.

4. Шкала Спонтанности (S) (14 пунктов) измеряет способность индивида

спонтанно и непосредственно выражать свои чувства. Высокий балл по этой шкале не означает отсутствия способности к продуманным, целенаправленным действиям, он лишь свидетельствует о возможности и другого, не рассчитанного заранее способа поведения, о том, что субъект не боится вести себя естественно и раскованно, демонстрировать окружающим свои эмоции.

Шкалы 3 и 4 составляют **блок чувств**. Первая определяет то, насколько человек осознает собственные чувства, вторая — в какой степени они проявляются, в поведении.

5. Шкала Самоуважения (Sr) (15 пунктов) диагностирует способность субъекта ценить свои достоинства, положительные свойства характера, уважать себя за них.

6. Шкала Самопринятия (Sa) (21 пункт) регистрирует степень принятия человеком себя таким, как есть, вне зависимости от оценки своих достоинств и недостатков возможно, вопреки последним. Шкалы 5 и 6 составляют **блок самовосприятия**.

7. Шкала Представлений о природе человека (Nc) состоит из 10 пунктов. Высокий балл по шкале свидетельствует о склонности субъекта воспринимать природу человека в целом как положительную («люди в массе своей скорее добры») и не считать дихотомии мужественности –женственности, рациональности – эмоциональности и др антагонистическими и непреодолимыми.

8. Шкала Синергии (Sy) (7 пунктов) определяет способность человека к целостному восприятию мира и людей, к пониманию связанности противоположностей, таких как игра и работа, телесное и духовное и др.

Шкалы 7 и 8 очень близки по содержанию, их лучше анализировать совместно. Они составляют блок концепции человека.

9. Шкала Принятия агрессии (A) состоит из 16 пунктов. Высокий балл по шкале свидетельствует о способности индивида принимать свое раздражение, гнев и агрессивность как естественное проявление человеческой природы. Конечно же, речь не идет об оправдании своего антисоциального поведения.

10. Шкала Контактности (C) (20 пунктов) характеризует способность человека к быстрому установлению глубоких и тесных эмоционально-насыщенных контактов с людьми или, используя ставшую привычной в отечественной социальной психологии терминологию, к субъект-субъектному общению. Шкалы Принятия агрессии и контактности составляют блок межличностной чувствительности.

11. Шкала Познавательных потребностей (Cog) (11 пунктов) определяет степень выраженности у субъекта стремления к приобретению знаний об окружающем мире.

12. Шкала Креативности (Cr) (14 пунктов) характеризует выраженность творческой направленности личности.

Шкалы Познавательных потребностей и Креативности составляют блок отношения к познанию. Они не имеют аналогов в РОИ и были включены в САТ по результатам экспертного опроса при создании методики и в связи с некоторыми общетеоретическими соображениями. Речь в данном случае идет в первую очередь о том, что в тест было необходимо ввести блок показателей, диагностирующих

уровень творческой направленности личности как одного из концептуально важных элементов феномена самоактуализации.

Шк. С: 50б, 68а, 91б, 93а, 97а, 99б, 113а. **Шк. ПП:** 13а, 20б, 37а, 48а, 63б, 66а. 78б. 82б, 92а, 107б, 121б.

28. Важное значение в развитии и саморазвитии личности имеет **система ценностных ориентаций**, которая может быть определена по методике М. Рокича, адаптированной к нашим условиям А. Гоштаутасом, А.А. Семеновым, В.А. Ядовым (Социологическое исследование: Методология, программа, методы. – М.: Наука, 1987).

Пользуясь этой методикой можно не только установить систему ценностных ориентаций личности студента, но и по сопоставлению значимости той или иной ценности с возможностями ее достижения выяснить причины **внутриличностных конфликтов** или их отсутствие.

30. В.И. Андреев. Тест уровень конкурентоспособности личности
Шкалы способностей и личностных качеств, определяющих уровень конкурентоспособности личности

1.Имеющий размытые цели и ценностные ориентации (вопросы № 1, 2, 3)	уровни развития <u>1 2 3 4 5 6 7 8 9</u> 3 – 5 6 7 8 9 10 11 12 13 – 15 баллы	Имеющий четкие цели и ценностные ориентации
2. Ленивый (вопросы 4, 5, 6)	уровни развития <u>1 2 3 4 5 6 7 8 9</u> 3 – 5 6 7 8 9 10 11 12 13 – 15 баллы	Трудолюбивый
3. Консервативный (вопросы 7, 8, 9)	уровни развития <u>1 2 3 4 5 6 7 8 9</u> 3 – 5 6 7 8 9 10 11 12 13 – 15 баллы	Творческий
4. Осторожный (вопросы 10 – 12)	уровни развития <u>1 2 3 4 5 6 7 8 9</u> 3 – 5 6 7 8 9 10 11 12 13 – 15 баллы	Рисковый
5. Внушаемый (вопросы 13 - 15)	уровни развития <u>1 2 3 4 5 6 7 8 9</u> 3 – 5 6 7 8 9 10 11 12 13 – 15 баллы	Независимый
6. Ведомый (вопросы 16 - 18)	уровни развития <u>1 2 3 4 5 6 7 8 9</u> 3 – 5 6 7 8 9 10 11 12 13 – 15 баллы	Лидер
7. Имеющий остановленное саморазвитие (вопросы 19 - 21)	уровни развития <u>1 2 3 4 5 6 7 8 9</u> 3 – 5 6 7 8 9 10 11 12 13 – 15 баллы	Способный к непрерывному саморазвитию

8. Стрессонеустойчивый (вопросы 22 - 24)	уровни развития <u>1 2 3 4 5 6 7 8 9</u> 3 – 5 6 7 8 9 10 11 12 13 – 15 баллы	Стрессоустойчивый
9. Остановленный профессиональный рост (вопросы 25 - 27)	уровни развития <u>1 2 3 4 5 6 7 8 9</u> 3 – 5 6 7 8 9 10 11 12 13 – 15 баллы	Стремящийся к высокому профессиональному росту
10. Не стремящийся к высокому качеству конечного продукта (вопросы 28 - 30)	уровни развития <u>1 2 3 4 5 6 7 8 9</u> 3 – 5 6 7 8 9 10 11 12 13 – 15 баллы	Стремящийся к высокому качеству конечного продукта

Итак, тест этот позволяет оценить уровень конкурентоспособности личности, что в условиях перехода страны к рыночной экономике представляет существенный интерес и исключительное значение. В различных сферах деятельности степень ее успешности оценивается производительностью труда, качеством и количеством произведенного конечного продукта. Но когда речь идет о конкурентоспособности личности, то имеется в виду не только и часто не столько конечные результаты ее деятельности, сколько ее способность выстоять и победить в конкурентной борьбе.

34. «Ценностные ориентации» (М. Рокич)

Система ценностных ориентации определяет содержательную сторону направленности личности и составляет основу ее отношений к окружающему миру, к другим людям, к самому себе, основу мировоззрения и ядро мотивации жизнедеятельности, основу жизненной концепции и «философии жизни».

Анализируя иерархию ценностей, следует обратить внимание на их группировку испытуемым в содержательные блоки по разным основаниям. Так, например, выделяются "конкретные" и "абстрактные" ценности, ценности профессиональной самореализации и личной жизни и т.д. Инструментальные ценности могут группироваться в этические ценности, ценности общения, ценности дела; индивидуалистические и конформистские ценности, альтруистические ценности; ценности самоутверждения и ценности принятия других и т.д.

35. В учебном процессе вуза необходимо учитывать **стиль учебной деятельности студентов**, который можно определить по вопроснику, разработанному Н.С. Копеиной, умение учиться – по методике, предложенной чехословацким психологом И. Моцем и адаптированным Алексеевым А.А., а также трудности обучения в книге: Методические разработки для кураторов учебных групп. – Л.: ЛГПИ им. А.И.Герцена, 1988).

Литература

1. Алексеев А.А., Громова Л.А. Поймите меня правильно... [Текст] / А.А. Алексеев, Л.А. Громова. – С. Петербург. – «Экономическая школа», 1993. – 351 с.
2. Любимова Т.Б. Развиваем творческую активность. Игры и упражнения для детей и взрослых. [Текст] / Т.Б. Любимова. – Чебоксары, 1996.
3. Немов Р.С. Психология. Книга 3. Экспериментальная педагогическая психология и психодиагностика. [Текст] / Р.С. Немов. – Москва, «Просвещение» «Владос», 1995.– 508 с.
3. Общая психодиагностика [Текст] // Под ред. А.А.Бодалева, В.В.Столина. – М.: Изд-во Моск. Ун-та, 1987.
4. Познай себя и других. Популярные тесты. [Текст] / – М.: Информационно-внедренческий центр «Маркетинг», 1996. – 598 с.
5. Ратанова Т.А., Шляхта Н.Ф. Психодиагностические методы изучения личности [Текст] / Т.А. Ратанова, Н.Ф. Шляхта. – М.: Изд-во «Флинта», 1998. – 263 с.
6. Соколова И.Ю. Диагностика индивидуально-психологических особенностей школьников (программа работы школьного психолога, тесты) [Текст] / И.Ю.Соколова. – Красноярск: ККИПК РО, 2001. – 60 с.
7. Соколова И.Ю., Терехина Л.А. От самопознания к саморазвитию Учебно-методическое пособие (электронный вариант) [Текст] / И.Ю.Соколова, Л.А.Терехина. – Томск: ТПУ, 2005. 68 с.

Учебное издание

СОКОЛОВА Ирина Юрьевна, ГИЛЬ Людмила Болеславна

**ОТ САМОПОЗНАНИЯ К САМОРАЗВИТИЮ
И ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЮ**

Учебно-методическое пособие

Редактор И.Ю. Соколова
Верстка И.Ю. Соколова
Дизайн обложки И.О. Фамилия

Подписано к печати 00.00.2010. Формат 60х84/16. Бумага «Снегурочка».

Печать XEROX. Усл.печ.л. 6,1. Уч.-изд.л. 6.

Заказ . Тираж 200 экз.



Национальный исследовательский Томский политехнический университет
Система менеджмента качества

Томского политехнического университета сертифицирована
NATIONAL QUALITY ASSURANCE по стандарту ISO 9001:2008



ИЗДАТЕЛЬСТВО  **ТПУ**. 634050, г. Томск, пр. Ленина, 30
Тел./факс: 8(3822)56-35-35, www.tpu.ru

