

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И МОЛОДЕЖНОЙ
ПОЛИТИКИ КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ**

ГБОУ ИРО КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ

**КАФЕДРА ПСИХОЛОГИИ, ПЕДАГОГИКИ
И ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ
СОПРОВОЖДЕНИЕ РЕАЛИЗАЦИИ
ФГОС СОО**

Учебно - методическое пособие

**Краснодар
2019**

ББК 74.200.5
74.202.4
Пс 86

ISBN

Психолого-педагогическое сопровождение реализации федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (ФГОС СОО): учебно-методическое пособие. Краснодар: ИРО КК, 2019, – 83 с.

Авторы-составители:

Рыженко С. К. – кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии, педагогики и дополнительного образования ГБОУ ИРО Краснодарского края

Чиркова Т.Н. – старший преподаватель психологии, педагогики и дополнительного образования ГБОУ ИРО Краснодарского края

Рецензенты:

Азлецкая Елена Николаевна, кандидат психологических наук, доцент кафедры педагогики и психологии факультета педагогики, психологии и коммуникативистики ГБОУ ВПО Кубанский государственный университет;

Кузма Лев Пранович, кандидат психологических наук, заведующий кафедрой коррекционной педагогики и специальной психологии ГБОУ ИРО Краснодарского края

Утвержден на заседании Учёного совета протоколом № __ от __ г.

Учебно-методическое пособие адресовано педагогам-психологам образовательных организаций, реализующих ФГОС СОО, слушателям курсов повышения квалификации и профессиональной переподготовки в сфере практической психологии образования. Пособие содержит описание основных направлений и форм психолого-педагогического сопровождения обучающихся в условиях реализации ФГОС СОО, предлагает конкретные технологии, методики и инструменты обеспечения психологических условий реализации основной образовательной программы среднего общего образования.

СОДЕРЖАНИЕ

Глава 1	Психолого-педагогические условия реализации ФГОС СОО	4
Глава 2	Психологический инструментарий оценки личностных и метапредметных результатов освоения обучающимися ООП СОО	10
Глава 3	Психологическое сопровождение профильного обучения и индивидуальных проектов старшекласников	21
Глава 5	Рекомендуемые психолого-педагогические программы для старшекласников в условиях реализации ФГОС СОО	28
	Вопросы для самопроверки	34
	Список литературы	37
	Приложение. Рекомендуемые психодиагностические методики.	39

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ФГОС СОО

Психолого-педагогическое сопровождение участников образовательного процесса в условиях реализации ФГОС СОО основывается на учете дифференциации и индивидуализации обучения в старшей школе, которое теперь становится более личностно-ориентированным, содействующим построению профессиональных планов старшеклассниками. Основными ориентирами для педагогов-психологов в построении стратегии деятельности по психологическому сопровождению образовательного процесса в средней школе можно считать следующие нормативно-правовые документы: Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 413 от 17 мая 2012 г., Основная образовательная программа среднего общего образования (ООП СОО), разработанная общеобразовательной организацией на основе Примерной ООП СОО (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28 июня 2016 г. № 2/16-з), профессиональный стандарт «Педагог-психолог (психолог в сфере образования)», утверждённый Приказом Министерства труда и социальной защиты № 514 н от 24 июля 2015 г.). Дополнительными документами, расставляющими особые акценты и приоритеты при организации психологического сопровождения участников образовательных отношений, являются: Концепция развития психологической службы в системе образования в Российской Федерации на период до 2025 года, Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, Указ Президента «Об объявлении в Российской Федерации Десятилетия детства» с 2018 по 2027 годы и планы мероприятий по реализации этих стратегических документов государственной политики в сфере образования и защиты детства.

Для педагога-психолога, осуществляющего психологическое сопровождение в классах обучения по ФГОС СОО, системообразующей целью деятельности является *создание психолого-педагогических условий* реализации ООП СОО. Психолого-педагогические условия реализации ООП СОО в соответствии с п. 25 ФГОС СОО должны:

1. Обеспечивать преемственность содержания и форм организации образовательной деятельности при получении среднего общего образования.

Преемственность в формах организации деятельности обучающихся как в урочной, так и во внеурочной деятельности требует сочетания форм, использовавшихся на предыдущем этапе обучения, с новыми формами. В старшей школе целесообразно применение таких форм, как проектно-

исследовательская деятельность, учебное групповое сотрудничество, ролевые игры, дискуссии, тренинги, практики, конференции с постепенным расширением возможностей, обучающихся самостоятельно осуществлять выбор характера своей работы.

2. Учитывать специфику возрастного психофизического развития обучающихся.

Образовательная деятельность должна осуществляться с учетом возрастных психофизических особенностей обучающихся в старших классах. В юношеском возрасте меняется мотивация, учеба приобретает профессионально-ориентированный характер. Направления работы педагога-психолога должны предусматривать мониторинг психологического и эмоционального здоровья обучающихся с целью сохранения и повышения достижений в личностном развитии. Такое мониторинг позволяет выявлять обучающихся, находящихся в кризисных состояниях, с признаками психоэмоционального неблагополучия, испытывающих разного рода трудности для оказания им своевременной индивидуальной психолого-педагогической помощи.

3. Формирование и развитие психолого-педагогической компетентности обучающихся, педагогических и административных работников, родителей (законных представителей) обучающихся.

Психологическое просвещение старшеклассников приобретает большую направленность на самопознание, его основной целью является помощь в личностном и профессиональном самоопределении. Такое просвещение может осуществляться на психологических занятиях, тренингах, интегрированных уроках, консультациях, при реализации психолого-педагогических просветительских (образовательных) программ, как в очной, так и в дистанционной форме.

Работа по формированию психологической компетентности родителей (законных представителей) обучающихся не только не теряет своё значение в старшей школе, но приобретает новые смыслы в русле психологической подготовки выпускников к сдаче ЕГЭ, новых угроз и социальных рисков для современной молодежи. Такая работа осуществляется педагогом-психологом через тематические родительские собрания, консультации педагогов и специалистов, психолого-педагогические консилиумы, круглые столы, посещение уроков и внеурочных мероприятий. Повышение психологической компетентности родителей (законных представителей) может осуществляться также в дистанционной форме через Интернет или на курсах повышения квалификации по основам психологии и педагогики для родителей (законных представителей).

Важной составляющей деятельности педагога-психолога является психолого-педагогическое сопровождение педагогов. Оно осуществляется

не только с целью повышения психологической компетентности учителей, но и создания комфортной атмосферы в педагогическом коллективе, профилактики профессионального выгорания, улучшения психического здоровья и психоэмоционального состояния.

Педагог-психолог должен проводить для педагогов практические занятия по установлению психологически грамотной системы взаимоотношений с обучающимися юношеского возраста, основанной на взаимопонимании и взаимном восприятии друг друга. Обучать навыкам формирования адекватной Я-концепции, разрешения проблем, оказания психологической поддержки в процессе взаимодействия с обучающимися «группы риска». По вопросам совершенствования организации образовательных отношений проводится консультирование (сопровождение индивидуальных образовательных траекторий), лекции, семинары, практические занятия.

4. Вариативность и диверсификация направлений психолого-педагогического сопровождения участников образовательных отношений.

При организации психолого-педагогического сопровождения участников образовательных отношений в старшей школе ФГОС СОО определяет следующие уровни психолого-педагогического сопровождения: индивидуальное, групповое, на уровне класса, на уровне образовательной организации. Система психологического сопровождения строится на основе взаимодействия школьного психолога и педагогов, его участия в деятельности Совета профилактики, Штаба воспитательной работы, Службы школьной медиации (примирения), Психолого-медико-педагогического консилиума. В итоге работа педагога-психолога представляет собой интегративное единство целей, задач, принципов, структурно-содержательных компонентов, психолого-педагогических условий, показателей, охватывающих всех участников образовательных отношений: учеников, их родителей (законных представителей) и педагогического коллектива.

К основным ***направлениям психолого-педагогического сопровождения*** обучающихся ФГОС СОО относит:

- сохранение и укрепление психического здоровья обучающихся;
- формирование ценности здоровья и безопасного образа жизни;
- развитие экологической культуры;
- дифференциация и индивидуализация обучения;
- мониторинг возможностей и способностей обучающихся;
- выявление и поддержка одаренных обучающихся, поддержка обучающихся с особыми образовательными потребностями;
- психолого-педагогическая поддержка участников олимпиадного движения;

- обеспечение осознанного и ответственного выбора дальнейшей профессиональной сферы деятельности;
- формирование коммуникативных навыков в разновозрастной среде и среде сверстников;
- поддержка объединений обучающихся, ученического самоуправления.

Основными **формами психолого-педагогического сопровождения** согласно ФГОС СОО и **трудовыми функциями** согласно профессиональному стандарту педагога-психолога (обобщённая функция «Психолого-педагогическое сопровождение образовательного процесса в образовательных организациях общего, профессионального и дополнительного образования, сопровождение основных и дополнительных образовательных программ») являются:

- **психологическая диагностика**, направленная на определение особенностей статуса обучающегося, которая может проводиться на этапе перехода ученика на уровень среднего общего образования и в конце каждого учебного года. По результатам диагностических обследований составляются психолого-педагогические заключения с целью ориентации педагогов, администрации образовательной организации и родителей (законных представителей) по проблемам личностного и социального развития обучающихся;

- **психологическое консультирование** субъектов образовательного процесса. Консультирование обучающихся проводится по вопросам самопознания, личностного и профессионального самоопределения, личностным проблемам, межличностным отношениям. Консультирование администрации, педагогов, родителей (законных представителей) по психологическим вопросам обучения, воспитания и развития старшеклассников;

- **коррекционная и развивающая работа**, в том числе по восстановлению и реабилитации. Разработка и реализация коррекционно-развивающих занятий направлена на развитие интеллектуальной, эмоционально-волевой сферы, снятия тревожности, преодоления трудностей в поведении и общении. Согласно Концепции развития психологической службы в системе образования в Российской Федерации на период до 2025 года педагог-психолог оказывает помощь в преодолении школьной тревожности, страхов, фобических, аффективных и личностных расстройств. Коррекционная работа, работа по восстановлению и реабилитации осуществляются с обучающимися «группы риска» суицидального поведения, при необходимости разрабатывается индивидуальный план сопровождения, который утверждается на Совете профилактики школы;

- **психологическое просвещение** субъектов образовательного процесса, которое направлено на развитие самосознания, рефлексии собственной

деятельности, понимание закономерностей психического развития личности, психических процессов и состояний. Важно ознакомление родителей, педагогов, администрации с современными исследованиями в области педагогической, возрастной, семейной психологии.

- **психологическая профилактика** направлена на сохранение и укрепление психологического здоровья обучающихся в процессе обучения и воспитания. Педагог-психолог выявляет условия, неблагоприятно влияющие на развитие личности, планирует и реализует совместно с педагогами превентивные меры по профилактике школьной дезадаптации, различных девиаций. Наибольшую важность в старших классах приобретает психологическая подготовка выпускников к ЕГЭ. Важно не допустить «запугивания» ЕГЭ, показать родителям выпускников наилучшие пути психологической поддержки со стороны семьи на этом напряженном этапе. С выпускниками проводятся психологические тренинги на развитие способности к саморегуляции, умения справляться со стрессом, оптимизировать познавательные процессы. При необходимости обучающиеся получают индивидуальную психологическую помощь и поддержку.

Традиционно психологическая профилактика подразделяется на три уровня: первичная, вторичная и третичная. На этапе старшей школы первичная профилактика заключается в создании безопасной и комфортной образовательной среды, повышения сплоченности и дружелюбности во вновь сформированных классных коллективах, сопровождение и отслеживание социального статуса «новичков». Вторичная профилактика заключается в выявлении и сопровождении обучающихся «группы риска». Обучающиеся находящиеся в кризисных ситуациях, проживших психическую травму, в том числе с посттравматическим стрессовым расстройством, нуждаются в индивидуальном психологическом сопровождении. Третичная профилактика основана на мероприятиях по восстановлению и реабилитации обучающихся с различными формами девиантного поведения, в том числе после совершенных суицидальных попыток;

- **психолого-педагогическое и методическое сопровождение реализации основной образовательной программы среднего общего образования (ООП СОО) и дополнительных образовательных программ** (в том числе программ внеурочной деятельности). Педагог-психолог является участником разработки и реализации программы развития универсальных учебных действий, программы воспитания и социализации, коррекционной программы, оказывает помощь в составлении индивидуальных учебных планов с учетом психологических особенностей и направленности личности обучающегося. Также педагог-психолог может принимать участие в мониторинге программы воспитания и социализации, системе оценки достижения планируемых образовательных результатов, как

личностных (в неперсонифицированной форме), так и метапредметных (диагностика уровня сформированности познавательных, регулятивных и коммуникативных универсальных учебных действий). С этой целью могут быть использованы в некоторой своей части результаты социально-психологического тестирования обучающихся на склонность к употреблению психоактивных веществ, мониторинга психоэмоционального состояния обучающихся и других плановых психодиагностических обследований.

При наличии детей с особыми образовательными потребностями педагог-психолог реализует формы работы и трудовые действия, которые соответствуют обобщённой трудовой функции «Оказание психолого-педагогической помощи лицам с ограниченными возможностями здоровья, испытывающим трудности в освоении основных общеобразовательных программ, развитии и социальной адаптации, в том числе несовершеннолетним обучающимся, признанным в случаях и порядке, которые предусмотрены уголовно-процессуальным законодательством подозреваемыми, обвиняемыми и подсудимыми по уголовному делу, либо являющимся потерпевшими или свидетелями преступления»;

- **психологическая экспертиза** (оценка) комфортности и безопасности образовательной среды предполагает мониторинг ряда параметров образовательной среды: защищенность от психологического насилия; референтную значимость окружения для обучающихся; удовлетворенность обучающихся в личностно-доверительном общении.

Профстандарт выделяет следующие основные направления работы педагога-психолога в данной сфере:

- психологический мониторинг характеристик образовательной среды и анализ эффективности использования методов и средств образования;
- психологическая экспертиза основных и дополнительных программ с целью определения степени безопасности и комфортности образовательной среды;
- консультирование педагогов при выборе образовательных технологий, построенных на основаниях диалога, на обучении сотрудничеству и отказу от психологического насилия во взаимодействии и направленные на развитие и формирование психологически здоровой личности;
- оказание психологической поддержки педагогам в проектировании деятельности по совершенствованию безопасности и комфортности образовательной среды.

Наиболее удачной для экспертизы образовательной среды в старшей школе нам представляется методика И.А. Баевой «Психологическая диагностика образовательной среды». Она содержит анкеты-опросники для обучающихся, педагогов и родителей, которые позволяют выявить неблагоприятные факторы в образовательной среде школы и в межличностном общении участников образовательных отношений.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ИНСТРУМЕНТАРИЙ ОЦЕНКИ ЛИЧНОСТНЫХ И МЕТАПРЕДМЕТНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОБУЧАЮЩИМИСЯ ООП СОО

На этапе введения Федерального государственного образовательного стандарта основного среднего образования (ФГОС ООО) перед педагогом-психологом стоит задача подбора психодиагностического инструментария для оценки уровня сформированности универсальных учебных действий (УУД) обучающихся 10-11 классов. Как стартовую диагностику можно использовать данные итоговой диагностики в 9-классах, которая должна была содействовать выбору профиля обучения или составлению индивидуального учебного плана. Если данные отсутствуют можно провести диагностику в 10-классе, но не ранее середины октября, учитывая период адаптации. Итоговую диагностику развития УУД старшеклассников лучше проводить в феврале – марте 11-класса в связи с большей загруженностью выпускников по подготовке к ЕГЭ. Одновременно с этой диагностикой можно оценить психологическую готовность выпускников к предстоящим экзаменам для оказания им своевременной помощи.

При подборе диагностического инструментария педагог-психолог должен опираться на критерии валидности и надёжности, соответствия методики задачам исследования. Некоторые школы применяют готовые программные продукты: «1 С: Школьная психодиагностика», «Эффектон», компьютерный комплекс методик диагностики и развития «Психология в школе» и др. Автоматизация психодиагностики дает несомненные преимущества: хранение информации об учащих, родителях, учителях в единой базе данных; хранение результатов тестирования каждого учащегося за весь период обучения; автоматический расчет результатов тестирования; автоматическое формирование психологического заключения как в текстовой, так и в графической форме; возможность сравнения результатов тестирования отдельных учащихся, формирование выборок результатов тестирования (по классам, полу, возрасту), сравнение средних профилей выборок. Недостатком является ограниченность или, напротив, избыточность современных психодиагностических комплексов по определённым психологическим сферам или возрастам. Поэтому педагог-психолог не избавляется от необходимости самостоятельно подбирать методики из предложенных в комплексе в зависимости от целей своего исследования, а при необходимости дополнять комплекс извне.

Личностные УУД и психологический инструментарий их диагностики.

Предметами диагностики личностных УУД у старшеклассников выступают те позиции, которые обозначены как личностные результаты

обучения в соответствии с ФГОС СОО. Можно условно разделить их на 7 основных блоков:

1) *Российская гражданская идентичность и патриотизм.* Включает уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн); гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, готовность к служению Отечеству, его защите.

2) *Морально-нравственный уровень и правосознание.* Включает уважение закона и правопорядка, осознанное принятие традиционных, национальных и общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей; нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей.

3) *Позитивное мировоззрение.* Означает сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире; эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; приобретение опыта эколого-направленной деятельности.

4) *Личностное саморазвитие, самообразование и труд.* Включает сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; чувство собственного достоинства, готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности; осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем; способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности.

5) *Позитивное общение.* Включает толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нём взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения; навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной,

общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности.

б) *Здоровый и безопасный образ жизни*. Включает принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребность в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивной и оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков; бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь.

7) *Семейные ценности*. Включает ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

В диагностике личностных УУД максимально все перечисленные блоки охватывает методика «Личностный рост (сформированность уровня воспитанности)», авторы И.В. Кулешова, П.В. Степанов, Д.В. Григорьев (методика опубликована нами полностью в пособии «Психологическое сопровождение введения и реализации ФГОС ООО», авторы Рыженко С.К, Клименко Т.А., Гусейнова Ж.А., 2013 г). Данная методика представляет собой опросник для старшеклассников из 91 утверждения, которые предлагается оценить по степени своего согласия или несогласия. Методика имеет 13 шкал системообразующих отношений личности: характер отношений школьника к семье, характер отношения школьник к Отечеству, характер отношения школьника к Земле, характер отношения школьника к миру, характер отношения школьника к труду, характер отношения школьника к культуре, характер отношения школьника к знаниям, характер отношения школьника к человеку как таковому, характер отношения школьника к человеку как другому, характер отношения школьника к человеку как иному, как к представителю иной национальности, иной веры, иной культуры, характер отношения школьника к своему телесному Я, характер отношения школьника к своему внутреннему миру, своему душевному Я, характер отношения школьника к своему духовному Я.

При необходимости можно дополнить эту методику в части отношения к себе, методикой исследования самооценки Дембо–Рубинштейн. Рубинштейн предлагала в методике 4 обязательные шкалы: здоровье, умственное развитие, характер и счастье. Но можно добавить дополнительные анализируемые свойства, например, оптимизм, стрессоустойчивость или другое.

Для оценки личностного саморазвития можно использовать тест «Готовность к саморазвитию», авторы Т.А. Ратанова, Н.Ф. Шляхта. Тест представляет собой 14 утверждений с которыми предлагается выразить согласие или несогласие. Полученные знания переносятся на график: по горизонтали откладывается значение ГЗС («хочу знать себя»), а по

вертикали – значение ГМС («могу самосовершенствоваться»). По двум координатам отмечаете на графике точку, которая «попадает» в один из квадратов: А, Б, В, Г. «Попадание» в квадрат на графике – это одно из состояний в настоящее время:

А – «могу самосовершенствоваться», но «не хочу знать себя»;

Б – «хочу знать себя» и «могу изменить»;

В – «не хочу знать себя» и «не хочу изменяться»;

Г – «хочу знать себя», но «не могу себя изменить».

Для диагностики особенностей формирования ценностных ориентаций наиболее популярной является методика М. Рокича. В ней выделено два класса ценностей — терминальные и инструментальные:

- терминальные ценности — как убеждения в том, что какая-то конечная цель индивидуального существования (например, счастливая семейная жизнь, мир во всем мире) с личной и общественной точек зрения стоит того, чтобы к ней стремиться;

- инструментальные ценности — как убеждения в том, что какой-то образ действий (например, честность, рационализм) является с личной и общественной, точек зрения предпочтительным в любых ситуациях.

По сути, разведение терминальных и инструментальных ценностей соответствует различению ценностей-целей и ценностей-средств.

С целью диагностики уровня развития морального сознания можно использовать дилеммы Л. Колберга. Разрешение моральных дилемм лучше проводить в форме групповых дискуссий, которые кроме диагностической функции имеют и коррекционное воздействие на ценностно-смысловую сферу старшеклассников.

Малоизвестной методикой, которая охватывает диагностику достаточно большого спектра ценностей является Тест аксиологической направленности школьников А.В. Капцова. Данный тест содержит 39 утверждений, которые предлагаются для оценки. Оцениваются следующие категории ценностей: образования; семейной жизни; общественной жизни; увлечений (досуга); других людей (социальности); духовного удовлетворения; креативности; жизнедеятельности; достижений; традиций; материального благополучия; себя (индивидуальности).

Для диагностики учебной мотивации можно использовать методику диагностики мотивации учения и эмоционального отношения к учению (Ч.Д. Спилбергера – А.Д. Андреевой). Методика представляет собой 40 самооценочных утверждений и содержит 4 шкалы: познавательная активность, мотивация достижения, тревожность, гнев. Эта методика позволяет выявлять обучающихся с признаками психоэмоционального неблагополучия, возможно связанным с небезопасностью образовательной среды. Поэтому полученные результаты важно соотносить с результатами

методики И.А. Баевой «Психологическая диагностика образовательной среды».

Важно помнить, что оценка личностных результатов обучающихся согласно требованиям ФГОС общего образования на любой ступени обучения осуществляется *неперсонифицированно*.

Метапредметные результаты обучения оцениваются как уровень развития познавательных, регулятивных и коммуникативных универсальных учебных действий. Для удобства планирования психологической диагностики выделим описанные в ФГОС СОО метапредметные результаты в эти три группы.

Познавательные УУД и психологический инструментарий их диагностики.

Познавательные универсальные учебные действия в юношеском возрасте включают владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками самостоятельного разрешения теоретических проблем, что связано с возрастными особенностями развития мышления и способности к рассуждению.

От старшеклассника ожидается владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения. Старший школьник должен быть способен и готов к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания. Его умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее- ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач основано на соблюдении требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности.

Готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности включает умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников.

Умение определять назначение и функции различных социальных институтов позволяет выстраивать собственную образовательную траекторию и проектировать будущее профессиональное развитие.

Для диагностики уровня развития познавательных УУД можно использовать методику АСТУР (для Абитуриентов и Старшеклассников Тест Умственного Развития), его авторский коллектив: М. К. Акимова, Е. М. Борисова, К. М. Гуревич, В. Г. Зархин, В. Т. Козлова, Г. П. Логинова, А. М. Раевский, Н. А. Ференс. Тест создан на тех же теоретических принципах нормативной диагностики, что и ШТУР (Школьный Тест Умственного Развития). Тест включает восемь субтестов:

1) осведомленность;

- 2) двойные аналогии;
- 3) лабильность;
- 4) классификация;
- 5) обобщение;
- 6) логические схемы;
- 7) числовые ряды;
- 8) геометрические фигуры.

Все задания теста составлены на материале школьных программ и учебников и предназначены для изучения уровня умственного развития выпускников средней школы. При обработке результатов тестирования можно получить:

- общий балл, отражающий уровень умственного развития;
- индивидуальный тестовый профиль испытуемого, свидетельствующий о приоритетном овладении понятиями и логическими операциями на материале основных циклов учебных дисциплин (общественно-гуманитарного, физико-математического, естественно-научного);
- данные о преобладании вербального или образного мышления.

Таким образом, на основе тестирования можно прогнозировать успешность последующего обучения выпускников в учебных заведениях разного профиля. Наряду с особенностями умственного развития тест позволяет получить характеристику скорости протекания мыслительного процесса (субтест «Лабильность»), что является свидетельством наличия у испытуемого определенной выраженности проявлений свойств нервной системы (лабильности—инертности). Понимание данных индивидуальных особенностей позволяет оказать психологическую помощь старшекласснику в формировании индивидуального стиля подготовки и сдачи ЕГЭ.

С целью экономии времени обработки результатов рекомендуется использовать компьютерную версию методики АСТУР.

Определить уровень развития общих способностей позволяет Краткий Ориентировочный Тест (КОТ), авторы - В.Н. Бузин, Э.Ф. Вандерлик. Методика с анализом результатов для испытуемых приводится в Приложении. Тест содержит 50 заданий, время выполнения – 15 минут. Количество правильно решенных задач (Ип) соотносится со шкалой уровней умственных способностей:

- от 0 до 13 – низкий;
- 14 – 18 - ниже среднего;
- 19 – 24 – средний;
- 25 – 29 – выше среднего;
- 30 и больше – высокий.

Установленный уровень является многопараметрическим показателем общих способностей. Данная методика позволяет выделить эти параметры и проанализировать их. Способности обобщения и анализа

материала устанавливаются на основе выполнения заданий на пословицы. Эти задания требуют абстрагирования от конкретной фразы и перехода в область интерпретации смыслов, установления их пересечений и нового возврата к конкретным фразам. Гибкость мышления как компонент общих способностей также определяется по выполнению заданий на пословицы. Если ассоциации испытуемого носят хаотический характер, то можно говорить о ригидности мышления.

Инертность мышления и переключаемость – это важные характеристики общих способностей к обучаемости. Для их диагностики предусмотрено специальное расположение заданий в данном тесте. Чередование различных типов заданий в тексте может затруднять их решение лицам с инертными связями прошлого опыта. Такие лица с трудом меняют избранный способ работы, не склонны менять ход своих суждений, переключаться с одного вида деятельности на другой. Их интеллектуальные процессы малоподвижны, темп работы замедлен.

Скорость и точность восприятия, распределение и концентрация внимания определяются заданиями, которые выявляют способность в сжатые сроки работать с самым разнообразным материалом, выделять основные содержания, сопоставлять цифры, знаки и т.п. Использование языка, грамотность может быть проанализирована на основании выполнения заданий на умение пользоваться языком, также предполагаются элементарные знания иностранного языка в пределах алфавита.

Ориентировка устанавливается благодаря анализу стратегии выбора испытуемым задач для решения. Одни испытуемые решают все задачи подряд. Другие – только те, которые для них легки и решаются ими быстро. Определение легкости решения очень индивидуально. Здесь к тому же проявляются склонности тестируемых. Некоторые из них просматривают напечатанные на данном листе теста задания и выбирают сначала задачи математические, имеющие числовое содержание, а другие, пользуясь этой стратегией, предпочитают задачи вербальные.

Пространственное воображение характеризуется по решению четырех задач, предполагающих операции в двумерном пространстве.

Таким образом, методика КОТ может быть использована для исследования относительно большого количества компонентов общих способностей. С ее помощью достаточно надежно прогнозируется обучаемость и деловые качества человека.

Тест позволяет продумать рекомендации для развития тех аспектов интеллекта, из-за которых медленно или неправильно выполнены соответствующие задания. Например, кому-то нужно рекомендовать упражнения, развивающие концентрацию и распределение внимания, а кому-то необходимы лингвистические задачи, чтение толковых словарей, словарей крылатых выражений и слов, пословиц и поговорок, словарей

иностранных слов. Если испытуемый плохо выполнил числовые задачи, то для развития соответствующего свойства полезны сборники головоломок. В случае, когда у испытуемого вызвали проблемы задачи, требующие пространственного представления, важна тренировка концентрации внимания на разнообразных объектах, с последующим преобразованием их образов в представлении.

В случае необходимости дополнительно оценить уровень невербального интеллекта, сформированность функций анализа и синтеза можно использовать «Прогрессивные матрицы» Равена. Более глубоко оценить уровень развития общего вербального и невербального интеллекта, частных интеллектуальных способностей и потенциал обучаемости позволяет тест интеллекта Векслера WISG (адаптация Ю.А. Панасюка).

Регулятивные УУД и психологический инструментарий их диагностики.

Регулятивные УУД старшеклассников включают умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать свою деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях; умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учётом гражданских и нравственных ценностей.

Таким образом можно сказать что уровень регулятивных действий этом возрасте тесно связан развитием личностного, рефлексивного уровня. Старшеклассника отличает высокая способность к саморегуляции, способность самостоятельно и непрерывно оценивать и корректировать своё поведение в соответствии с морально-нравственными ценностями.

Наиболее полно развитие регулятивных действий в соответствии с юношеским возрастом поможет оценить методика «Стиль саморегуляции поведения» В.И. Моросановой. Она предназначена для диагностики индивидуального профиля саморегуляции, включающего такие показатели, как планирование, моделирование, программирование, оценка результатов, а также показатели развития регуляторно-личностных свойств – гибкости и самостоятельности.

Другая методика, которая может быть использована для диагностики регулятивных УУД и прекрасно дополняет предыдущую – это Тест-опросник субъективного контроля (УСК) Дж. Роттера, адаптирован Е.Ф. Бажиным, С.А. Голыкиной, А.М. Эткингом. С помощью этого теста можно оценить уровень субъективного контроля личности над разнообразными ситуациями, другими словами, определить степень ответственности человека за свои поступки и свою жизнь. Методика позволяет узнать, как человек объясняет причины значимых для себя событий и где локализует

контроль над ними. Возможны два полярных типа такой локализации: экстернальный (внешний локус) и интернальный (внутренний локус). Первый тип проявляется, когда человек полагает, что происходящее с ним не зависит от него, а является результатом действия внешних причин (например, случайности или вмешательства других людей). Во втором случае человек интерпретирует значимые события как результат своих собственных усилий. Рассматривая два полярных типа локализации, следует помнить, что для каждого человека характерен свой уровень субъективного контроля над значимыми ситуациями. Локус же контроля конкретной личности более или менее универсален по отношению к разным типам событий, с которыми ей приходится сталкиваться, как в случае удач, так и в случае неудач. Опросник УСК состоит из 44 предложений-утверждений, касающихся экстернальности-интернальности в межличностных отношениях, а также в отношении собственного здоровья.

Юношам и девушкам с экстернальным локусом контроля в большей степени будет присуще конформное и уступчивое поведение, они предпочитают работать в группе, чаще пассивны, зависимы, тревожны и не уверены в себе. Старшеклассники с интернальным локусом более активны, независимы, самостоятельны в работе, они чаще имеют положительную самооценку, что связано с выраженной уверенностью в себе и терпимостью к другим людям. Таким образом, степень интернальности каждого старшеклассника будет тесно связана с его отношением к своему развитию и личностному росту.

Коммуникативные УУД и психологический инструментарий их диагностики.

Коммуникативные УУД обучающихся на ступени старшей школы включают умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты. От старшеклассника ожидается высокий уровень владения языковыми средствами - умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства.

Для диагностики уровня сформированности коммуникативных УУД в старшей школе могут использоваться результаты социометрии, методики коммуникативных и организаторских склонностей (КОС) В. Сиявского методики «Индекс сплоченности» Сишора, некоторые данные Анкеты-опросника для учеников «Психологическая диагностика образовательной среды». Для оценки диагностики предрасположенности личности к конфликтному поведению можно использовать методику «Личностная агрессивность и конфликтность» (Е.П. Ильина, П.А. Ковалева).

Опросник К. Томаса «Определение способов регулирования конфликтов» является одной из самых распространенных методик

диагностики поведения личности в конфликтной ситуации. Для характеристики типов поведения людей в конфликтных ситуациях применяется двухмерная модель регулирования конфликтов, основополагающими измерениями в которой являются кооперация, связанная со вниманием человека к интересам других людей, вовлеченных в конфликт, и напористость, для которой характерен акцент на защите собственных интересов. Соответственно этим двум основным измерениям выделяются следующие способы регулирования конфликтов: соревнование (конкуренция); приспособление (уступка); компромисс; избегание (уклонение); сотрудничество, когда участники ситуации приходят к альтернативе, полностью удовлетворяющей интересы обеих сторон.

Несомненно, умение сотрудничать является краеугольным камнем коммуникативной успешности. Но в то же время другие стратегии могут быть более продуктивны в ряде жизненных ситуаций. Необходимо и умение бороться при жизненной важности вопроса, уступать, когда ты можешь сделать кому-то приятное, избегать конфликта, когда человек или ситуация мало значимы для вас. Это важно доносить до старшеклассников то, что их свобода выбора своего поведения основана на рефлексии, проводить групповой анализ конфликтных ситуаций с примерами различных способов выхода из них.

Интересен с точки зрения оценки продуктивного общения и взаимодействия тест-опросник коммуникативного контроля М. Шнайдера. Согласно М. Шнайдеру, люди с высоким коммуникативным контролем постоянно следят за своим поведением, словами, хорошо осведомлены, где и как себя вести, у них хороший эмоциональный контроль. Вместе с тем они испытывают значительные трудности в спонтанности самовыражения, не любят непрогнозируемых ситуаций. Люди с низким коммуникативным контролем непосредственны и открыты, но могут восприниматься окружающими как излишне прямолинейные и навязчивые. Понимание старшеклассниками важности коммуникативного контроля и его оптимальности в той или иной ситуации общения помогает более продуктивно общаться и предотвращать конфликтные ситуации.

Объективной методикой, построенной не на самооценке своего поведения, а на выполнении заданий, является тест коммуникативных умений Михельсона (адаптация Ю.З. Гильбуха). Данный тест построен по типу задачи, у которой есть правильный ответ. Предполагается некоторый эталонный вариант поведения, который соответствует компетентному, уверенному, партнерскому стилю. Степень приближения к эталону можно определить по числу правильных ответов. Неправильные ответы подразделяются на неправильные по типу общения «снизу» (зависимые) и по типу общения «сверху» (агрессивные). Всего опросник содержит описание 27 коммуникативных ситуаций. Все вопросы разделены

авторами на 5 типов коммуникативных ситуаций: ситуации, в которых требуется реакция на положительные высказывания партнера; ситуации, в которых старшеклассник должен реагировать на отрицательные высказывания о нём; ситуации, в которых к старшекласснику обращаются с просьбой; ситуации беседы; ситуации, в которых требуется проявление эмпатии.

Одной из негативных личностных характеристик, создающих коммуникативные барьеры является *эгоцентрическая позиция личности*. Такой человек не учитывает позиции других в общении, он конфликтен, ему сложно сотрудничать. Для оценки степени эгоцентризма у старшеклассников можно использовать Тест «Эгоцентрических ассоциаций» Т. Шустровой. Это проективная методика создана на основе модификации тестов, принадлежащих к так называемой группе методик по завершению предложений. Испытуемому на бланке предлагается 40 незаконченных предложений, которые необходимо завершить первой, пришедшей в голову мыслью, так, чтобы получилось осмысленное предложение. Обработка результатов проводится с целью получения «индекса эгоцентризма», по которому можно судить об эгоцентрической или неэгоцентрической направленности личности испытуемого. Обращать результаты есть смысл, если испытуемый полностью справился с заданием. Поэтому в процессе проведения тестирования важно стремиться к тому, чтобы все предложения были закончены испытуемым. Когда есть более 10 незавершенных заданий, тестовый бланк обработке и анализу не подлежит. «Индекс эгоцентризма» определяют путем выявления информации о самом субъекте. Эта информация выражается местоимением первого лица единственного числа, всеми притяжательными и собственными местоимениями, образованными от него («я», «мне», «мой», «моих», «мною» и т.п.). Информацию о субъекте несут также предложения, законченные не до конца, но содержащие указанные местоимения, и предложения, в которых самих местоимений нет, но зато они явно подразумеваются, если имеется глагол первого лица единственного числа.

Наряду с оцениванием метапредметных образовательных результатов с помощью психодиагностических методик на уровне среднего общего образования универсальные учебные действия оцениваются в рамках специально организованных образовательной организацией модельных ситуаций, отражающих специфику будущей профессиональной и социальной жизни подростка. Например, образовательное событие, защита реализованного проекта, представление учебно-исследовательской работы. Для этого используется метод социально-психологического анкетирования, листы самооценки обучающихся, метод экспертных оценок со стороны педагогов и (или) родителей (законных представителей).

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ПРОФИЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ И ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ПРОЕКТОВ СТАРШЕКЛАССНИКОВ

Эффективность профильного обучения, его целесообразность и действенность напрямую зависят от того, насколько обучающийся по индивидуально-психологическим особенностям соответствует выбранному профилю. Соответственно насколько ему будет эмоционально комфортно, и он будет мотивирован на достижение успеха в образовании по данному профилю. Поэтому основной целью психолого-педагогического сопровождения старшеклассников в условиях профильного обучения является предотвращение и решение проблем, связанных с их выбором образовательного и профессионального маршрута, самоопределением и саморазвитием. Важно содействовать сознательному выбору старшеклассниками дальнейшего пути обучения с опорой на свои возможности и повышать их мотивацию обучения путем введения элективных курсов и активных методов обучения. Мониторинговые мероприятия позволяют наблюдать динамику интересов и склонностей обучающихся, профориентационное просвещение создаёт условия для широкой информированности учащихся о мире профессий, о необходимых навыках и умениях, личностных особенностях. Психологические занятия способствуют развитию навыков принятия решения, целеполагания, ответственности за совершаемый выбор.

Профконсультирование и возрастно-психологическое консультирование на этом этапе обучения направлены на развития у старшеклассников стремления к самостоятельному выбору профессии и профессионального образования с учетом полученных с помощью психолога знаний о себе, своих способностях и перспективах развития. Просветительская работа включает размещение информационных стендов для родителей и обучающихся, индивидуальные консультации и родительские всеобучи по вопросам формирования профильных классов и организации в них обучения, вопросам профессионального определения и современного рынка профессий, вариантов сдачи государственных экзаменов для поступления на выбранную специальность, организации и проведения государственной итоговой аттестации.

В реализации системы психолого-педагогической поддержки старшеклассников, помимо педагога-психолога, должны принимать участие все субъекты образовательного процесса: сами обучающиеся, классные руководители, учителя-предметники, администрация, медицинский персонал, родители, учреждения, которые сотрудничают со школой в плане реализации профильной подготовки. Таким образом, образовательный процесс при профильном обучении имеет творческий

характер. Это служит реализации той поисковой активности, от которой зависит дальнейшее развитие выпускников и их адаптационный потенциал.

Для современного 10-го класса, находящегося в условиях обновления содержания образования, важнейшей является проблема социально-психологической адаптации к новой ситуации обучения. К ней, в свою очередь, можно отнести такие проблемы, как адаптация в новом коллективе, адаптация к увеличившейся учебной нагрузке по определенному профилю, к новым требованиям учителей. Работа педагога-психолога чаще всего затруднена в связи с высокой загруженностью старшеклассников, поэтому нецелесообразно привлекать их к дополнительным занятиям. Однако, учитывая тот факт, что многие старшеклассники остро нуждаются в психологической помощи в связи с подготовкой к ЕГЭ и вопросами профессионального самоопределения, задача педагога-психолога состоит в максимальном использовании возможностей школьных мероприятий, реализуемых в соответствии с планом воспитательной работы, и классных часов для психологической поддержки.

Совместная с классными руководителями работа по адаптации в начале учебного года, отслеживание актуального эмоционального обучающихся, диагностика социально-психологического климата в классах, диагностика уровня удовлетворенности организацией учебного процесса – эти мероприятия снижают риск социально-психологической дезадаптации. Психологическое просвещение родителей и педагогов относительно адаптационного периода у десятиклассников и психологическая работа при разных формах организации профильного обучения может быть различна. Например, обучение по индивидуальным учебным планам предполагает достаточный уровень автономности, индивидуализма личности обучающихся. Это качество определяется умением вычленив себя из мира окружающих людей, умением отделить свои цели от целей родителей, друзей, стремлением к самореализации, уровнем реализма и ответственности в принятии решений. Обретение такой независимости представляет собой сложный процесс взросления. Если профильное обучение не имело основательную подготовку, реформирование классов или переход в другую школу требует от обучающегося высоких адаптационных ресурсов в новой социальной ситуации при изменении межличностного взаимодействия, отсутствия постоянного общения со своими друзьями, выбравшими другой профиль. Поэтому в таких ситуациях может потребоваться психологическая помощь, также как в ситуациях неопределенности или переосмысления выбора, несоответствия выбранного профиля собственным ожиданиям. В конце 10 – класса можно сделать выводы об эффективности психолого-педагогического сопровождения в условиях

профильного обучения и спроектировать дальнейшую работу в 11-м классе.

Основной целью психолога при работе с 11-м классом является помощь старшеклассникам в определении и формировании социальной и профессиональной готовности, а также в целом психологической готовности к взрослой жизни. Это предполагает наличие способностей и потребностей с возможной полнотой реализовать себя в обществе, в труде, в будущей семейной жизни. С этой целью педагог-психолог диагностирует и осуществляет коррекцию уровня профессиональной и социальной готовности, проводит психологическое просвещение родителей и педагогов об актуальных проблемах будущего выпускника школы.

Одна из наиболее востребованных форм психологического консультирования в 10 и 11 классах – это развивающая профконсультация. Главный принцип развивающей профконсультации – перенесение акцента с акта выбора профессии на подготовку к ней путем правильной оценки природных особенностей и направленного формирования необходимых качеств и свойств личности. Развивающая профконсультация построена на принципе сотрудничества, её цель — активизировать учащегося, сформировать у него стремление к самостоятельному выбору профессии с учетом полученных с помощью психолога знаний о себе, своих способностях и перспективах их развития.

На профконсультации составляется профессиональный план обучающегося и обсуждаются стадии его реализации. Для этого анализируются вместе с обучающимся результаты диагностики интересов, склонностей, способностей, типологических особенностей его личности. Её результаты выявляют недостатки, пробелы в развитии тех или иных качеств, способностей, которые важны для успешной сдачи ЕГЭ, для получения профессионального образования и будущей профессиональной деятельности. Результаты диагностического обследования могут быть использованы для определения ограничений в выборе сфер профессиональной деятельности, предъявляющей жесткие требования к психофизиологическим особенностям индивида. Результаты диагностики используются также для стимулирования потребностей учащегося к самопознанию и самосовершенствованию, построения индивидуальной системы коррекционно-развивающих мероприятий по самовоспитанию, развитию необходимых качеств в ходе подготовки к своему профессиональному труду в будущем.

При необходимости проводится дополнительная диагностика. Например, опросник «Профессиональная готовность» А.П. Чернявской помогает определить уровень готовности старшеклассника совершить адекватный профессиональный выбор. В данной методике профессиональная готовность рассматривается по следующим критериям: автономность (независимость решений), информированность (о мире

профессий и об отдельных профессиях), принятие решения (способность к адекватному выбору), планирование (способность к целеполаганию и планированию действий), эмоциональное отношение (эмоциональная включенность, как показатель личностной зрелости).

Далее совместно разрабатывается профессиональный план и периодически проводится контроль за тем, как он осуществляется. Возможно на профконсультации будет выявлена рассогласованность между выбранным профилем обучения и желаемой профессиональной сферой, между желаемой профессиональной сферой и притязаниями на получение соответствующего образования и т.д. Профконсультация помогает старшеклассникам вовремя пересмотреть первоначально избранный профиль обучения, провести корректировку профнамерений и, при необходимости, гибко переориентироваться на другую профессиональную область.

Обсуждение на профконсультации результатов диагностики сформированности профессиональных интересов школьника, оценка его профессионального плана и уровня притязаний на соответствующее профессиональное образование позволяет сформировать мотивацию обучающегося на выполнение индивидуального проекта. В контексте ФГОС СОО выполнение индивидуального проекта обучающимся неразрывно связано с процессом его профессионального самоопределения, решением актуальных возрастных задач. В основу выполнения индивидуального проекта положена идея практической пользы данного вида деятельности для обучающегося, тесная взаимосвязь с выбранным учебным профилем и развитием дальнейшей жизненной перспективы. Метод проектов является не только способом достижения и одновременно оценки метапредметных образовательных результатов, но и содействует развитию универсальных учебных действий. У выпускника старшей школы при реализации проектной деятельности развивается креативность, способность генерировать новые цели, проектировать пути их достижения, быть настойчивым и целеустремленным.

Обучающимся, которые испытывают различные трудности выполнения индивидуального проекта (выбор области проекта, темы проекта, определения этапов выполнения, трудности взаимодействия с педагогом-куратором проекта и т.д.), необходимо психолого-педагогическое сопровождение данной деятельности. Психолого-педагогическое сопровождение индивидуального образовательного проекта — это комплекс целенаправленных действий, помогающих обучающемуся подготовиться к нему, осуществлять множественные выборы на разных этапах деятельности, преодолевать трудности и успешно довести проект до результата.

Важной составляющей является психолого-педагогическое сопровождение педагогов, курирующих проектную деятельность. Ведение

просветительской работы с педагогами содействует установлению психологически грамотной системы взаимоотношений с обучающимися, основанной на взаимопонимании и сотрудничестве. Педагогов нужно ориентировать на установление развивающих диалогичных отношений с приоритетом ценности инициативы и творчества обучающихся при выполнении проекта. Педагогам важно при сопровождении проектной деятельности владеть навыками разрешения проблем, оказания психологической поддержки в процессе взаимодействия с обучающимися и коллегами. Данные навыки вырабатываются на социально-психологических тренингах и практикумах.

На практических занятиях для педагогов в рамках развития их психолого-педагогической компетентности рекомендуется проработать следующие проблемные области подготовки обучающимися индивидуальных проектов:

1. Организация педагогом выбора области выполнения проекта, определение интересующей темы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающегося. Совместное с обучающимся выявление области интересов и потребностей, определение внутренних ресурсов и потенциальных возможностей.
2. Совместный прогноз с обучающимся планируемых результатов проекта, личностных достижений, изменения уровня компетентности обучающегося в выбранном виде деятельности.
3. Содействие обучающемуся в поиске необходимой информации, определение этапов выполнения проекта, рефлексия промежуточных и конечного результатов.
4. Выявление причин, возникающих у обучающихся проблем и затруднений, выбор наиболее подходящих педагогических средств и создание благоприятных условий для решения школьниками имеющихся у них проблем. Формирование, особенно у слабоуспевающих обучающихся, веры в преодоление возникающих трудностей.
5. Создание благоприятной атмосферы общения при обсуждении проекта и возникающих проблем, совместный поиск решений. Коррекция стиля педагогического общения при необходимости. Организация образовательной среды таким образом, чтоб она содействовала поддержанию у обучающихся интереса к данному виду деятельности, создание ситуации успеха.

Консультационная работа с родителями позволяет педагогу-психологу определить насколько родители вовлечены в процесс профессионального самоопределения ребенка, какие стратегии родительского влияния используют, согласованы ли желания, интересы и притязания обучающегося и его родителей. Данная информация помогает определить стратегию взаимодействия с семьей в целом, скоординировать

действия классного руководителя, куратора проекта, самого обучающегося.

Задачи психолого-педагогического сопровождения будут связаны с этапами выполнения индивидуального проекта (Таблица 1).

Таблица 1. Психолого-педагогическое сопровождение (ППС) индивидуальных проектов старшеклассников.

Этап выполнения проекта	Содержание этапа	Задачи ППС
Подготовительный	<p>Определение профиля обучения (индивидуального учебного плана), будущего профессионального образования.</p> <p>Информирование обучающихся и родителей об индивидуальном проекте в контексте профессионального самоопределения.</p>	<p>Профориентационная диагностика и профконсультирование.</p> <p>Составление профессионального плана.</p> <p>Выявление согласованности позиций родителей (законных представителей) и обучающегося.</p>
Организационный	<p>Выбор темы проекта и ее конкретизация.</p> <p>Определение цели, формулирование задач.</p> <p>Предоставление рекомендаций участникам проекта.</p> <p>Утверждение тематики проекта и индивидуального плана работы над проектом.</p> <p>Уточнение процедуры и критериев оценки индивидуального проекта и формы его представления.</p>	<p>Консультирование обучающегося, родителей (законных представителей), педагога-куратора проекта по вопросам выбора тематики проекта с учетом индивидуальных особенностей обучающегося. Участие в обсуждениях инициативной группы участников проекта.</p>

Основной этап	<p>Определение источников информации. Планирование способов сбора и анализа информации. Подготовка к работе, её планирование. Проведение работы. Сбор и систематизация материалов (фактов, результатов) в соответствии с целями и жанром работы, подбор иллюстрации. Промежуточные отчеты обучающихся, обсуждение альтернатив, возникших в ходе выполнения проекта.</p>	<p>Консультирование обучающегося, родителей (законных представителей), педагога-куратора проекта по их запросам. Мониторинг успешности выполнения проекта, выявление психологических проблем. Анализ проблемных ситуаций, выработка стратегии преодоления, координация усилий педагогического коллектива и обучающего по преодолению ситуации.</p>
Оформительский этап	<p>Предзащита проекта. Доработка проекта с учетом замечаний и предложений. Оформление проекта в соответствие с требованиями. Подготовка к публичной защите проекта.</p>	<p>Консультирование обучающегося, родителей (законных представителей), педагога-куратора проекта по их запросам. Психологическая подготовка обучающегося к публичной защите проекта.</p>
Заключительный этап	<p>Публичная защита проекта. Подведение итогов, конструктивный анализ выполненной работы.</p>	<p>Заключительная консультация. Рефлексия проделанной работы, полученного опыта, произошедших изменений. Уточнение или коррекция профессионального плана.</p>

РЕКОМЕНДУЕМЫЕ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ПРОГРАММЫ ДЛЯ СТАРШЕКЛАССНИКОВ В УСЛОВИЯХ РЕАЛИЗАЦИИ ФГОС СОО

Психолого-педагогическое сопровождение учащихся старшего звена в условиях профилизации образования – это поэтапный процесс, в ходе которого происходит формирование профессионально и социально зрелой личности, способной реализовать себя в любых социально-экономических условиях. Переход на ФГОС СОО требует от педагога-психолога подбора, разработки или модификации психолого-педагогических программ, соответствующих достижению образовательных результатов и формирующих способность к сознательному и ответственному выбору дальнейшего пути.

В данном пособии мы предлагаем к краткому обзору программы, рекомендованные общероссийской общественной организацией «Федерация Психологов Образования России». Программы полностью размещены на официальном сайте Федерации психологов образования России <https://rospsy.ru>.

Психолого-педагогическая программа «Школа профессий будущего». Авторы: Белая Г.А., Валисава Ю.Ю., Кашеева О.Н. и др., 2018г.

Психолого-педагогическая программа «Школа профессий будущего» относится к категории образовательных (просветительских) психолого-педагогических программ и направлена на повышение обоснованности профессионального самоопределения обучающихся с целью обеспечения профессиональной мобильности и профессионального развития будущих кадров. Программа ориентирована на осуществление современной навигации по актуальным и перспективным технологиям, сферам деятельности, профессиям, ознакомление обучающихся с базовыми компетенциями будущего, освоение способов конструирования профессионального будущего у школьников и выпускников.

Программа разработана в соответствии с требованиями нормативно-правовых документов и рекомендаций информационно-методических материалов; в ней учтены тренды экономики и рынка труда, требования ФГОС основного общего и среднего профессионального образования. Программа предназначена для педагогических работников и специалистов, осуществляющих деятельность по профессиональной ориентации и профессиональному развитию молодежи в учреждениях образования, социальных учреждениях молодежи.

Рекомендуемый объем учебного времени на освоение программы – 32 часа. В структуре занятий предусмотрены информационный раздел и практикум. Занятия проводятся в интерактивном режиме, с применением современных инструментов профориентации. Комплект информационно-

методических материалов поможет облегчить освоение учебного материала и выполнение обучающимися практических заданий.

Психолого-педагогическая программа «Профессиональное ориентирование» Автор: Горская Е.А., 2017 г.

Данная психолого-педагогической программа направлена на формирование осознанной позиции в профессиональном и жизненном самоопределении подростков. Основными задачами являются:

- 1) формирование «образа будущего» и ответственного, осознанного отношения к нему;
- 2) формирование положительного «образа Я» и ориентации на успех в профессиональной деятельности;
- 3) актуализация потребности к самопознанию и саморазвитию;
- 4) активизация внутренних ресурсов на достижение целей и получение результатов.

Программа рассчитана на 8 занятий, рекомендуемая периодичность проведения 1 раз в неделю. Одно занятие рассчитано на 2 академических часа, реализуется программа в течение 2 месяцев.

Реализация программы осуществляется с помощью современных методов и технологий, позволяющих разнообразить процесс обучения и облегчить усвоение нового материала и формирование навыков: минилекции, беседы и дискуссии, игровые и арт-терапевтические технологии, а также элементы проектной технологии.

Программа будет эффективна в работе с учащимися, испытывающими трудности в личностной и профессиональной социализации, имеющими затруднения в выборе профессионального маршрута или низкую мотивацию.

Программа развития интеллектуально – творческих способностей, учащихся старшего школьного возраста «Дорогу осилит идущий». Авторы: Ханнанова Р.Ф., Филонова Н.И., 2016 г.

Программа развития интеллектуально-творческих способностей учащихся старшего школьного возраста «Дорогу осилит идущий» относится к категории развивающих психолого-педагогических программ и разработана в соответствии с требованиями ФГОС СОО с учётом образовательных потребностей и возрастных особенностей старших подростков.

Данная программа формируется с учетом ведущей деятельности старшего подросткового возраста и направлена:

- на формирование у учащихся научного типа мышления, ориентирующего на общекультурные образцы, нормы, эталоны и закономерности взаимодействия с окружающим миром;
- на овладение коммуникативными средствами и способами организации кооперации и сотрудничества;
- на развитие рефлексии общих способов действий.

Программа по своим содержательным характеристикам направлена на воспитание нравственности, активизации творческого, нестандартного подхода к решению задач, достижению целей, самоопределению в жизни.

Данная программа формирует у учащихся понимание собственной ответственности за происходящее в их жизни, понимание ценности жизни и способствует приобретению ими желания ставить и достигать цели.

Занятия проводятся с группой обучающихся не более 15 человек.

Программа рассчитана на 34 часа из расчёта 1 час в неделю.

Программа рекомендована для педагогов-психологов общеобразовательных организаций, гимназий, лицеев, учреждений дополнительного образования. Так же для педагогов, реализующих внеурочную деятельность, ведущих курсы по профессиональному самоопределению учащихся.

Психолого-педагогическая программа: «На экзамен без стресса!»
Автор: Антропов Д.А., 2017 г.

Автор данной программы предлагает комплексную психологическую подготовку к экзаменам. Старшие школьники, обучающиеся по программе, смогут самостоятельно регулировать свое физическое и психологическое состояние, правильно выстроить индивидуальную стратегию учебной работы, опираясь на знание своих сильных сторон, и компенсируя недостатки, которые мешают ему в учебной деятельности и корректировать свое психоэмоциональное состояние.

Программа должна позволить учащимся в сложный период подготовки к экзаменам и во время экзаменов, позволит максимально реализовать те компетенции, которые они приобрели в процессе обучения в школе. Этому будут способствовать навыки нивелирования разрушительного воздействия стресса, полученные в результате прохождения программы.

Целью данной программы является обучение методам противостояния стрессу, повышению работоспособности, снятию эмоционального напряжения, улучшению памяти и восприятия, формированию позитивного отношения к разным видам деятельности.

Программа рассчитана на группы учеников девярых 9-11 классов в количестве от 4 до 20 участников. В программу входят 16 занятий, проходящих в период с конца сентября по начало мая. Частота встреч: 1 раз в неделю- 1 раз в две недели. Продолжительность, в зависимости количества участников: 120-180 минут.

Развивающая психолого-педагогическая программа «Skills for Life».
Автор: Басов И.А., 2015 г.

Программа «Skills for Life» призвана помочь старшим подросткам научиться справляться с различными ситуациями в стремительно меняющемся мире и представляет собой обучение посредством

приобретения и осмысливания жизненного опыта, моделируемого в групповом взаимодействии людей. Такое моделирование осуществляется с помощью игровых методов и групповых дискуссий. Занятия не сводятся к передаче знаний и умений в неизменном виде, а подразумевают создание возможности прямого соприкосновения с изучаемой реальностью, обучение на собственном опыте. Программа «Skills for Life» помогает решить жизненные задачи возраста, предлагает обсудить ценности и принципы, лежащие в основе выбора «правильного» способа решения той или иной задачи и, наконец, предлагает наиболее адекватные способы решения.

Цель программы - формирование самостоятельной, ответственной, психологически здоровой и социально-мобильной личности, способной к успешной социализации в обществе и активной адаптации на рынке труда.

В программе сочетаются различные формы и методы обучения - приёмы свободной и директивной дискуссии, игры эмоционального взаимодействия, деловые игры, разбор ситуаций, кейс-менеджмент, эвристические беседы, тренинговые упражнения на отработку необходимых навыков, нацеленных на решение конкретных проблем участника. Их сочетание способствует тому, что материал усваивается намного эффективнее, чем на традиционных занятиях.

Данная развивающая программа рассчитана на полугодие (для учащихся 11-го класса желательно проводить занятия в первом полугодии, по причине подготовки и сдачи ЕГЭ). Продолжительность занятия 1 час 20 минут 1 раз в неделю. Программа рассчитана на 32 часа.

Акмеологическое сопровождение индивидуальной образовательно-профессиональной траектории средствами развивающей технологии «Портфолио достижений». Автор Пачина Н.Н., 2014 г.

Программа «Акмеологическое сопровождение индивидуальной образовательно-профессиональной траектории средствами развивающей технологии «Портфолио достижений» направлена на профессиональное самоопределение в выборе дальнейшего образовательного маршрута учащимися. Портфолио достижений – индивидуальная, персонально подобранная совокупность разноплановых материалов, которые, с одной стороны, представляют образовательные результаты, а с другой – содержат информацию об индивидуальной образовательной траектории, т.е. процессе обучения, при котором обучаемый может эффективно анализировать и планировать свою образовательную деятельность, развивать, личностные, профессионально важные качества, компетентности.

Цель – акмеологическое сопровождение индивидуальной образовательно-профессиональной траектории обучающихся,

образовательно-профессиональной подготовки, оснащения будущего специалиста методами, приемами и средствами профессионального самоопределения и вслед за этим саморазвития и самосовершенствования, конструирования авторской системы деятельности.

Образовательная (просветительская) психолого-педагогическая программа «Исследователь». Автор: Брикина Е.В., 2014г.

Программа «Исследователь» педагога-психолога из г.-к. Сочи относится к числу развивающих психолого-педагогических программ и направлена на развитие интеллектуального, творческого и личностного потенциала обучающихся старших классов. В учебном процессе по данной программе задействованы рациональные способы учения детей, что не приводит к информационной перегрузке, переутомлению, снижению познавательной активности.

В программе «Исследователь» приоритет отдается не только предметным теоретическим знаниям учащихся, но и богатому содержанию практических занятий, что позволяет осознать учащимися возможности применения данных знаний на практике в обычной жизнедеятельности.

Актуальность программы состоит в том, что она способствует не только интеллектуальному и творческому развитию учащихся, но и их целостному личностному развитию и совершенствованию. Для повышения социально-коммуникативной компетентности в программе предусмотрены блоки «Психология общения» и «Ораторское мастерство».

Ожидаемым результатом работы по программе выступает готовность выпускников к поступлению и успешной учебе в профессиональных учебных заведениях, что отражает продуктивное личностное и профессиональное самоопределение и дальнейшую самореализацию в профессии.

Участники программы: учащиеся 9-11 классов общеобразовательных школ, лицеев, гимназий (15-18 лет). Продолжительность обучения по программе 3 года.

I год обучения включает 216 учебных часов (из них 72 часа индивидуальной работы);

II год – 216 учебных часов (из них 72 часа индивидуальной работы);

III год – 216 учебных часов (из них 72 часа индивидуальной работы);

Всего по программе 648 учебных часов. Занятия проводятся 2 раз в неделю по 2 учебных часа, из них 2 часа индивидуальных занятий.

Психолого-педагогическая программа «Безопасная медиасреда». Авторы: Гаврилова Т. Л., Машанова Н.А., 2016 г.

Программа коллег из Тимашевского района Краснодарского края направлена на обучение подростков и старшеклассников безопасному контакту с медиасредой. Данная развивающая психолого-педагогическая программа предполагает подготовку молодого человека к

самостоятельному выявлению в медиапродукции девиантогенных посылов и потребительских ценностей, к их анализу с позиций деструктивности, опасности для себя, для ближайшего окружения (семьи, референтных групп) и для социума в целом.

Реализация программы «Безопасная медиасреда» осуществляется в форме тренинговых занятий и психологических классных часов с обучающимися 7-11 классов. Программа рассчитана на 24 академических часа с регулярностью занятий – 2 раза в месяц, цикл – 8 месяцев.

Программа в целом оказывает профилактическое воздействие по ряду направлений, т.е. решает следующие задачи развития личности:

1. Способность к самостоятельному критическому пониманию возможных девиантогенных влияний, установок, эффектов.
2. Развитие критического мышления.
3. Развитие умения противостоять чужому влиянию.
4. Выявление манипулятивных приемов, пропагандирующих девиантное поведение и потребительские ценности через медиапродукцию.
5. Обучение подростков критическому анализу медиапродукции с позиций деструктивности девиантных и потребительских ценностей.
6. Создание условий для формирования и развития позитивного ценностного поля.
7. Формирование способности противостоять негативным воздействиям социальной среды, факторам микросоциальной среды.
8. Создание условий для формирования нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственному выбору.

ВОПРОСЫ ДЛЯ САМОПРОВЕРКИ

Выберите один или несколько правильных ответов:

1. К психолого-педагогическим условиям основной образовательной программы среднего образования в соответствии с ФГОС СОО относятся:
 - 1) преемственность содержания и форм организации образовательной деятельности;
 - 2) патронаж неблагополучных семей;
 - в) учёт специфики возрастного психофизического развития обучающихся;
 - 3) формирование и развитие психолого-педагогической компетентности обучающихся, педагогических и административных работников, родителей (законных представителей) обучающихся;
 - 4) вариативность и диверсификация направлений психолого-педагогического сопровождения участников образовательных отношений;
 - 5) ежегодное проведение «Недели толерантности».

2. Направления психолого-педагогического сопровождения согласно ФГОС СОО включают:
 - 1) сохранение и укрепление психического здоровья обучающихся;
 - 2) формирование ценности здоровья и безопасного образа жизни;
 - 3) развитие экологической культуры;
 - 4) профилактику эмоционального выгорания;
 - 5) дифференциацию и индивидуализацию обучения;
 - 6) мониторинг возможностей и способностей обучающихся;
 - 7) выявление и поддержку одаренных обучающихся, поддержку обучающихся с особыми образовательными потребностями;
 - 8) психолого-педагогическую поддержку участников олимпиадного движения;
 - 9) обеспечение осознанного и ответственного выбора дальнейшей профессиональной сферы деятельности;
 - 10) семейную медиацию;
 - 11) формирование коммуникативных навыков в разновозрастной среде и среде сверстников;
 - 12) поддержку объединений обучающихся, ученического самоуправления.

3. К формам психолого-педагогического сопровождения согласно ФГОС СОО относятся:
 - 1) психологическая диагностика;
 - 2) психологическая профилактика;
 - 3) образовательный коучинг;
 - 4) психологическое консультирование;
 - 5) психологическая коррекция и развитие;

- 6) психологическая экспертиза;
 - 7) психологический анализ;
 - 8) психологическое просвещение.
4. Для диагностики познавательных УУД у старшеклассников можно использовать следующие методики:
- 1) «Прогрессивные матрицы» Равена;
 - 2) Тест интеллекта Векслера WISG (адаптация Ю.А. Панасюка);
 - 3) Школьный тест умственного развития (ШТУР);
 - 4) Краткий ориентировочный тест (КОТ);
 - 5) Тест-опросник субъективного контроля (УСК).
5. Для диагностики регулятивных УУД у старшеклассников можно использовать следующие методики:
- 1) Тест-опросник субъективного контроля (УСК);
 - 2) «Стиль саморегуляции поведения» В.И. Моросановой;
 - 3) Тест аксиологической направленности школьников (А.В. Капцов);
 - 4) АСТУР;
 - 5) «Индекс сплоченности» Сишора.
6. Для диагностики коммуникативных УУД у старшеклассников можно использовать следующие методики:
- 1) Тест коммуникативных умений Михельсона;
 - 2) Тест механической понятливости Беннета;
 - 3) Тест-опросник коммуникативного контроля М. Шнайдера;
 - 4) КОС В. Синявского;
 - 5) Опросник К. Томаса «Определение способов регулирования конфликтов»;
 - 6) Опросник профессиональных предпочтений Дж. Холланда.
7. Для диагностики личностных УУД у старшеклассников можно использовать следующие методики:
- 1) «Личностный рост (сформированность уровня воспитанности)» (И.В. Кулешова, П.В. Степанов, Д.В. Григорьев);
 - 2) «Ценностные ориентации» М. Рокича;
 - 3) Методика исследования самооценки Дембо–Рубинштейн;
 - 4) Тест аксиологической направленности школьников А.В. Капцова;
 - 5) «Прогрессивные матрицы» Равена;
 - 6) Анкета для оценки школьной мотивации Н.Г. Лускановой.
8. К задачам психолого-педагогического сопровождения индивидуальных проектов старшеклассников на основном этапе их выполнения относятся:

- 1) составление профессионального плана;
- 2) консультирование обучающегося, родителей (законных представителей), педагога-куратора проекта по их запросам;
- 3) мониторинг успешности выполнения проекта, выявление психологических проблем;
- 4) профориентационная диагностика;
- 5) анализ проблемных ситуаций, выработка стратегии преодоления, координация усилий педагогического коллектива и обучающего по преодолению ситуации.

Ответы на вопросы:

1. Все, за исключением 2) и 5).
2. Все, за исключением 4) и 10).
3. Все, за исключением 3) и 7).
4. Все, за исключением 3) и 5).
5. Все, за исключением 3), 4), 5).
6. Все, за исключением 2) и 6).
7. Все, за исключением 5) и 6).
8. Все, за исключением 1) и 4).

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Баева И.А. Психологическая безопасность в образовании: Монография. – СПб.: изд-во «СОЮЗ», 2002. – 271 с.
2. Битянова М.Р. Мониторинг универсальных учебных действий: о проекта к результату // Материалы VII Всерос. науч.-практ. конф. – М.: ООО «Федерация психологов образования России», 2011 - С.32-34.
3. Бородулина С.Ю. Коррекционная педагогика: психолого-педагогическая коррекция отклонений в развитии и поведении школьников. – Ростов на Дону: Феникс, 2004. – 352 с.
4. Вачков И.В., Битянова М.Р. Я и мой внутренний мир. Психология для старшеклассников. – Питер, 2009.
5. Концепция ФГОС общего образования/ Под ред. А.М. Кондакова, А.А. Кузнецова. – М., Просвещение, 2008.
6. Лысиченкова С.А. Психолого-педагогическое сопровождение проектной деятельности учащихся // Молодой ученый. — 2016. — №16. — 361-366 с.
7. Методика выявления готовности старшеклассников к выбору профиля обучения/Под ред. С.Н. Чистяковой. – Тамбов: Изд-во ТГУ им Г.Р. Державина, 2003. – 78 с.
8. Овчарова Р.В. Практическая психология образования: учеб. пособие для вузов рек. УМО. – М.: Академия, 2007. – 445 с.
9. Митина Л.М. Психология развития конкурентоспособной личности. М.: МПСИ; Воронеж: НПО «МОДЭК», 2002.
10. Примерная основная образовательная программа среднего общего образования. Одобрена решением от 12 мая 2016 года. Протокол №2/16, <http://fgosreestr.ru>.
11. Развитие самосознания старшеклассников: разработки интегрированных уроков/ авт.-сост. О.С. Яковлева. – Волгоград: Учитель, 2009. – 87 с.
12. Профессиональный стандарт «Педагог-психолог (психолог в сфере образования)», приказ Министерства труда и социальной защиты № 514 н от 24 июля 2015 г.
13. Пряжников Н.С. Активные методы профессионального самоопределения. – М.: МГППИ, 2001.
14. Пряжников Н.С. ПрофорIENTATION в школе: игры, упражнения, опросники (8-11 классы). - М.: ВАКО, 2005.- 288с.
15. Психокоррекционная работа со старшеклассниками : тренинги/ авт.-состав. О.Н. Рудякова. – Волгоград: Учитель, 2008. – 99с.
16. Психологическая диагностика детей и подростков / под ред. К.М. Гуревича, М.Р. Битянова, Организация психологической работы в школе. М., 2002.

17. Психолого-педагогическое сопровождение ЕГЭ: профилактика экзаменационной тревожности/ сост. М.А. Павлова, О.С. Гришанова. – Волгоград: Учитель, 2012. – 201 с.
18. Психологическое сопровождение выбора профессии / под ред. Л. М. Митиной. – М.: Московский психолого-социальный институт: Флинта, 2003. – 184 с.
19. Психологический комфорт в школе. Как его достичь?: акции, тренинги, семинары/ авт.сост. – Е.П. Картушина, Т.В. Романенко. – Волгоград: Учитель, 2009. – 239 с.
20. Работа с подростками девиантного поведения. 5-11 классы: поведенческие программы, социально-психологические тренинги/ авт.-состав. И.А. Устюгова и др. – Волгоград: Учитель, 2014. – 148 с.
21. Резапкина Г.В. Отбор в профильные классы. – М.: Генезис, 2006. – 124с.
22. Резапкина Г. В. Секреты выбора профессии – М.: Генезис, 2002. – 80 с.
23. Резапкина Г.В. Скорая помощь в выборе профессии – М.: Генезис, 2004. – 48с.
24. Резапкина Г.В Я и моя профессия: Программа профессионального самоопределения для подростков. (Учебно-методическое пособие для школьных психологов и педагогов) – М.: Генезис, 2004. – 125с.
25. Рогов Е.И. Настольная книга практического психолога: Уч. пособие: в 2 кн. – М.: Владос-пресс, 2003.
26. Технология оценки образовательной среды школы: учеб. -метод. пособие для школьных психологов / под ред. В.В. Рубцова, И.М. Улановской. М.; Обнинск: ИГ–СОЦИН, 2010. 256 с.
27. Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации № 413 от 17 мая 2012 г.).
28. Фундаментальное ядро содержания общего образования/ под ред. А.В. Козлова, А.М. Кондакова. – М.: Просвещение, 2011.
29. Чернявская А.П. Психологическое консультирование по профессиональной ориентации. М.: Владос -Пресс, 2004.

**РЕКОМЕНДУЕМЫЕ ПСИХОДИАГНОСТИЧЕСКИЕ МЕТОДИКИ
ДЛЯ СТАРШЕЙ ШКОЛЫ**

**АНКЕТА-ОПРОСНИК ДЛЯ УЧЕНИКОВ
«ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ДИАГНОСТИКА ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЫ»,
И.А. БАЕВА**

Просим Вас принять участие в исследовании образовательной среды гимназии. Возможные варианты Ваших ответов в большинстве случаев даны в анкете. Выберите и отметьте тот из них, который соответствует Вашему мнению.

1. Как Вы думаете, требует ли обучение в Вашей школе постоянного совершенствования Ваших возможностей?

Да	Пожалуй, да	Не могу сказать	Пожалуй, нет	Нет
----	-------------	-----------------	--------------	-----

2. Обратите внимание на приведенную ниже шкалу: цифра «0» характеризует пребывание в школе, которое очень не нравится; «9» - которое очень нравится. В какой из клеток Вы бы указали свое пребывание?

0									9
---	--	--	--	--	--	--	--	--	---

3. Если бы Вы переехали в другой район города, стали бы Вы ездить на учебу в свою школу?

Нет	Не знаю	Да
-----	---------	----

4. Считаете ли Вы, что обучение в школе помогает развитию:

а) интеллектуальных способностей?

Да	Пожалуй, да	Не могу сказать	Пожалуй, нет	Нет
----	-------------	-----------------	--------------	-----

б) жизненных умений?

Да	Пожалуй, да	Не могу сказать	Пожалуй, нет	Нет
----	-------------	-----------------	--------------	-----

5. Если бы Вам пришлось выбирать из всех школ района, Вы бы выбрали свою?

Да	Не могу сказать	Нет
----	-----------------	-----

6. Какое настроение чаще всего бывает у Вас в школе?

Обычно плохое	Чаще плохое	Не влияет	Чаще хорошее	Обычно хорошее
---------------	-------------	-----------	--------------	----------------

7. Из перечисленных ниже характеристик школьной среды выберите только пять наиболее важных, с Вашей точки зрения, и оцените их по 5-балльной системе.

Характеристика среды	школьной	Степень удовлетворенности выбранной характеристикой				
		в очень большой степени	в большой степени	средне	в небольшой степени	совсем нет
1.Взаимоотношения учителями	с					
2.Взаимоотношения учениками	с					
3.Эмоциональный комфорт						

4.Возможность высказать свою точку зрения					
5.Уважительное отношение к себе					
6.Сохранение личного достоинства					
7.Возможность обратиться за помощью					
8.Возможность проявлять инициативу, активность					
9.Учет личных проблем и затруднений					
10.Внимание к просьбам и предложениям					
11.Помощь в выборе собственного решения					

8. Считаете ли Вы свое обучение в школе интересным?

Да	Пожалуй, да	Не могу сказать	Пожалуй, нет	Нет
----	-------------	-----------------	--------------	-----

9. Насколько защищенным Вы чувствуете себя в школе?

Показатели психологической защищенности	Полностью незащищен 0	Незащищен 1	Затрудняюсь сказать 2	Защищен 3	Вполне защищен 4
1. От публичного унижения					
а) одноклассниками					
б) учителями					
2. От оскорбления					
а) одноклассниками					
б) учителями					
3. От высмеивания					
а) одноклассниками					
б) учителями					
4. От угроз					
а) одноклассников					
б) учителей					
5. От обидного обзывания					
а) одноклассниками					
б) учителями					
6. От того, что заставят делать что-либо против Вашего желания					
а) одноклассники					
б) учителя					
7. От игнорирования					
а) одноклассниками					
б) учителями					

8. От неуважительного отношения					
а) одноклассников					
б) учителей					
9. От недоброжелательного отношения					
а) одноклассников					
б) учителей					

10. Предположим, что по каким-то причинам Вы долго не могли посещать школу. Вернулись бы Вы на свое прежнее место учебы?

Нет	Не знаю	Да
-----	---------	----

КРАТКИЙ ОРИЕНТИРОВОЧНЫЙ ТЕСТ (КОТ), В.Н. БУЗИН, Э.Ф. ВАНДЕРЛИК

Назначение теста - определение интегрального показателя общих способностей. Тест можно использовать только 1 раз. Поэтому, если вы из любопытства познакомились с содержанием тестовых заданий или правильными ответами, то получить с их помощью точную оценку своих возможностей вы уже не сумеете. Приступайте к тестированию только хорошо отдохнувшими и здоровыми.

Инструкция. Вам предлагается несколько простых заданий. Познакомьтесь с образцами заданий и правильными ответами на них:

"Быстрый" является противоположным по смыслу слову:

- 1 - тяжелый,
- 2 - упругий,
- 3 - скорый,
- 4 - легкий,
- 5 - медленный.

Правильный ответ: 5

Бензин стоит 44 копейки за литр. Сколько (в копейках) стоят 2,5 литра?

Правильный ответ: 110

Слова минер и минор по смыслу являются:

- 1 - сходными,
- 2 - противоположными,
- 3 - ни сходными, ни противоположными

Правильный ответ: 3

Какие две из приведенных ниже пословиц имеют одинаковый смысл:

- 1 - первый блин комом,
- 2 - лиха беда начало,
- 3 - не красна изба углами, красна пирогами
- 4 - не все коту масленица
- 5 - старый друг лучше новых двух

Правильный ответ: 1,2

Тест содержит 50 вопросов, на выполнение теста дается 15 минут. Ответьте на столько вопросов, на сколько сможете, и не тратьте много времени на один вопрос.

Работайте как можно быстрее. Если какое-нибудь задание теста у вас не получается, не задерживайтесь на нем слишком долго, переходите к следующему.

Тестовый материал

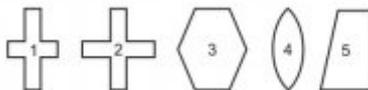
1. Одиннадцатый месяц года - это:
 - 1) октябрь,
 - 2) май,
 - 3) ноябрь,
 - 4) февраль.
2. "Суровый" является противоположным по значению слову:
 - 1) резкий,
 - 2) строгий,
 - 3) мягкий,
 - 4) жесткий,
 - 5) неподатливый.
3. Какое из приведенных ниже слов отлично от других:
 - 1) определенный,
 - 2) сомнительный,
 - 3) уверенный,
 - 4) доверие,
 - 5) верный.
4. Верно ли то, что сокращение "н.э." означает: "нашей эры" ("новой эры")?
 - 1) да,
 - 2) нет,
5. Какое из следующих слов отлично от других:
 - 1) звонить,
 - 2) болтать,
 - 3) слушать,
 - 4) говорить,
 - 5) нет отличающихся слов
6. Слово "безукоризненный" является противоположным по своему значению слову:
 - 1) незапятнанный,
 - 2) непристойный,
 - 3) неподкупный,
 - 4) невинный,
 - 5) классический.
7. Какое из приведенных ниже слов относится к слову "жевать" как "обоняние" к "нос":
 - 1) сладкий,
 - 2) язык,
 - 3) запах,

- 4) зубы,
5) чистый
8. Сколько из приведенных ниже пар слов являются полностью идентичными?
Sharp M.C. Sharp M.C.
Filder E.H. Filder E.N.
Connor M.G. Conner M.G.
Woesner O.W. Woerner O.W.
Soderquist P.E. Soderquist B.E.
9. "Ясный" является противоположным по смыслу слову:
1) очевидный,
2) явный,
3) недвусмысленный,
4) отчетливый,
5) тусклый.
10. Предприниматель купил несколько подержанных автомобилей за 3500 долларов, а продал их за 5500 долларов заработав на этом 50 долларов за автомобиль. Сколько автомобилей он продал?
11. Слова "стук" и "сток" имеют:
1) сходное значение,
2) противоположное,
3) ни сходное, ни противоположное.
12. Три лимона стоят 45 рублей. Сколько стоят 1,5 дюжины?
13. Сколько из этих 6 пар чисел являются полностью одинаковыми?
5296 5296
66986 69686
834426 834426
7354256 7354256
61197172 61197172
83238224 83238234
14. "Близкий" является противоположным по значению слову:
1) дружеский,
2) приятельский,
3) чужой,
4) родной,
5) иной.
15. Какое число является наименьшим:
1) 6
2) 0,7
3) 9
4) 36
5) 0,31
6) 5 ?

16. Расставьте предлагаемые ниже слова в таком порядке, чтобы получилось правильное предложение. В качестве ответа введите номер последнего слова.

- 1) есть
- 2) соль
- 3) любовь
- 4) жизни

17. Какой из приведенных ниже пяти рисунков наиболее отличен от других?



18. Два рыбака поймали 36 рыб. Первый поймал в 8 раз больше, чем второй. Сколько поймал второй?

19. "Восходить" и "возродить" имеют:

- 1) сходное значение,
- 2) противоположное,
- 3) ни сходное, ни противоположное.

20. Расставьте предлагаемые ниже слова в таком порядке, чтобы получилось утверждение. Если оно правильно, то ответ будет 1, если неправильно - 2. Мхом обороты камень набирает заросший.

21. Две из приведенных ниже фраз имеют одинаковый смысл, найдите их:

- 1) Держать нос по ветру.
- 2) Пустой мешок не стоит.
- 3) Трое докторов не лучше одного.
- 4) Не все то золото, что блестит.
- 5) У семи нянек дитя без глаза.

22. Какое число должно стоять вместо знака «?»:

73 66 59 52 45 38 ?

23. Длительность дня и ночи в сентябре почти такая же, как и в:

- 1) июне,
- 2) марте,
- 3) мае,
- 4) ноябре.

24. Предположим, что первые два утверждения верны. Тогда заключительное будет:

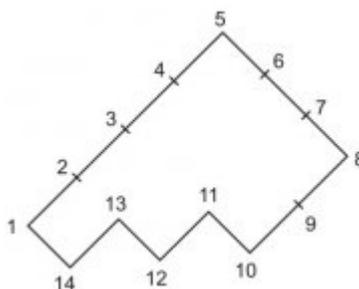
- 1) верно,
- 2) неверно,
- 3) неопределенно.

А. Все передовые люди - члены партии.

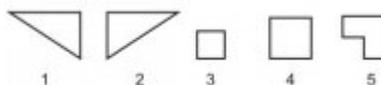
Б. Все передовые люди занимают крупные посты.

В. Некоторые члены партии занимают крупные посты.

25. Поезд проходит 75 см за $\frac{1}{4}$ с. Если он будет ехать с той же скоростью, то какое расстояние (в сантиметрах) он пройдет за 5 с?
26. Если предположить, что два первых утверждения верны, то последнее:
- 1) верно,
 - 2) неверно,
 - 3) неопределенно.
- А. Боре столько же лет, сколько Маше.
 Б. Маша моложе Жени.
 В. Боря моложе Жени.
27. Пять полукилограммовых пачек мясного фарша стоят 200 рублей. Сколько килограммов фарша можно купить за 80 рублей?
28. Расстирать и растянуть. Эти слова:
- 1) схожи по смыслу,
 - 2) противоположны,
 - 3) ни схожи, ни противоположны.
29. Разделите эту геометрическую фигуру прямой линией на две части так, чтобы, сложив их вместе, можно было получить квадрат:



30. Предположим, что первые два утверждения верны. Тогда последнее будет:
- 1) верно,
 - 2) неверно,
 - 3) неопределенно.
- А. Саша поздоровался с Машей.
 Б. Маша поздоровалась с Дашей.
 В. Саша не поздоровался с Дашей.
31. Автомобиль стоимостью 2400 рублей, был уценен во время сезонной распродажи на $33\frac{1}{3}\%$. Сколько стоил автомобиль во время распродажи?
32. Три из пяти фигур нужно соединить таким образом, чтобы получилась равнобедренная трапеция:



33. На платье требуется $2\frac{1}{3}$ м. ткани. Сколько платьев можно сшить из 42 м?

34. Значения следующих двух предложений:
- 1) сходны,
 - 2) противоположны,
 - 3) ни сходны, ни противоположны.
- А. Трое докторов не лучше одного.
Б. Чем больше докторов, тем больше болезней.
35. Увеличивать и расширять. Эти слова:
- 1) сходны,
 - 2) противоположны,
 - 3) ни сходны, ни противоположны.
36. Смысл двух английских пословиц:
- 1) схож,
 - 2) противоположен,
 - 3) ни схож, ни противоположен.
- А. Швартоваться лучше двумя якорями.
Б. Не клади все яйца в одну корзину.
37. Бакалейщик купил ящик с апельсинами за 36 рублей. В ящике их было 12 дюжин. Он знает, что 2 дюжины испортятся еще до того, как он продаст все апельсины. По какой цене за дюжину (в копейках) ему нужно продавать апельсины, чтобы получить прибыль в $\frac{1}{3}$ закупочной цены?
38. Претензия и претенциозный. Эти слова по своему значению:
- 1) схожи,
 - 2) противоположны,
 - 3) ни сходны, ни противоположны.
39. Если бы полкило картошки стоило 0,0125 рублей, то сколько килограммов можно было бы купить за 50 копеек?
40. Один из членов ряда не подходит к другим. Каким числом Вы бы его заменили:
 $\frac{1}{4}$ $\frac{1}{8}$ $\frac{1}{8}$ $\frac{1}{4}$ $\frac{1}{8}$ $\frac{1}{8}$ $\frac{1}{4}$ $\frac{1}{8}$ $\frac{1}{6}$
41. Отражаемый и воображаемый. Эти слова являются:
- 1) сходными,
 - 2) противоположными,
 - 3) ни сходными, ни противоположными.
42. Сколько соток составляет участок 70 м на 20 м?
43. Следующие две фразы по значению:
- 1) сходны,
 - 2) противоположны,
 - 3) ни сходны, ни противоположны.
- А. Хорошие вещи дешевы, плохие дороги.
Б. Хорошее качество обеспечивается простотой, плохое - сложностью.
44. Солдат, стреляя в цель, поразил ее в 12,5% случаев. Сколько раз солдат должен выстрелить, чтобы поразить ее сто раз?

45. Один из членов ряда не подходит к другим. Какое число Вы бы поставили на его место?
 $1/4$ $1/6$ $1/8$ $1/9$ $1/12$ $1/14$?

46. Три партнера по акционерному обществу (АО) решили поделить прибыль поровну. Т. вложил в дело 4500 руб., К. - 3500 руб., П. - 2000 руб. Если прибыль составит 2400 руб., то насколько меньше прибыль получил бы Т. в случае разделения прибыли пропорционально вкладам?

47. Какие две из приведенных ниже пословиц имеют сходный смысл:

- 1) Куй железо, пока горячо.
- 2) Один в поле не воин.
- 3) Лес рубят, щепки летят.
- 4) Не все то золото, что блестит.
- 5) Не по виду суди, а по делам гляди?

48. Значение следующих фраз:

- 1) сходно,
 - 2) противоположно,
 - 3) ни сходно, ни противоположно.
- А. Лес рубят щепки летят.
 Б. Большое дело не бывает без потерь.

49. Какая из этих фигур наиболее отлична от других?



50. В печатающейся статье 24 000 слов. Редактор решил использовать шрифт двух размеров. При использовании шрифта большего размера на странице умещается 900 слов, меньшего - 1200. Статья должна занять 21 полную страницу в журнале. Сколько страниц должно быть напечатано мелким шрифтом?

Обработка результатов и интерпретация

Правильные ответы к тесту

1) 3	11) 3	21) 3, 5	31) 1600	41) 3
2) 3	12) 270	22) 31	32) 1, 2, 4	42) 14
3) 2	13) 4	23) 2	33) 18	43) 1
4) 1	14) 3	24) 1	34) 3	44) 800
5) 3	15) 5	25) 1500	35) 1	45) 1/10
6) 2	16) 4	26) 1	36) 1	46) 280

7) 4	17) 4	27) 1	37) 480	47) 4, 5
8) 1	18) 4	28) 1	38) 1	48) 1
9) 5	19) 3	29) 2, 13	39) 20	49) 3
10) 3	20) 3	30) 3, 5	40) 1600	50) 3

В таблице даны правильные ответы на все задания. За каждое совпадение вашего ответа с правильным начисляйте себе один балл. Подсчитайте сумму ваших правильных ответов. Чем выше вы получили оценку по этому тесту, тем выше на сегодняшний день уровень вашего интеллектуального развития, тем лучше ваши способности к дальнейшему обучению и познавательной деятельности.

Если полученная оценка составляет **24 балла и более**, то уровень ваших интеллектуальных способностей позволяет Вам хоть сейчас приступить к освоению широкого круга профессий. Кроме того, уровень Вашего интеллектуального развития достаточен для того, чтобы Вы могли рассчитывать на довольно высокую успешность выполнения деятельности в любой профессии творческого класса.

Менее 16 баллов низкая оценка. Низкий результат может быть недостаточно надежным вследствие возможных ошибок в соблюдении условий тестирования и понимании инструкции. Поэтому невысокий результат тестирования по данному тесту ни в коей мере не может быть признаком психологической профессиональной непригодности к какой бы то ни было специальности. Только тестирование с помощью других методов, может дать и достоверную информацию о психологических противопоказаниях к тем или иным профессиям. Или недостаточно высокая оценка по данному тесту говорит о том, что вы будете испытывать определенные затруднения в процессе профессионального обучения и дальнейшей практической деятельности в сфере профессий творческого класса.

**САМОТЕСТ «ГОТОВНОСТЬ К САМОРАЗВИТИЮ»,
Т.А.РАТАНОВА, Н.Ф. ШЛЯХТА**

Инструкция. Поставьте напротив каждого предложения «+» при Вашем согласии с утверждением и «-» при несогласии.

1. У меня 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 верю, что все задуманное мною осуществиться.
5. У меня нет желания знать свои положительные и отрицательные стороны.
6. В своих планах я чаще надеюсь на удачу, чем на себя.
7. Я хочу лучше и эффективнее учиться (работать).
8. Когда нужно, я умею заставить и изменить себя.
9. Мои неудачи во многом связаны с неумением что-то делать.
10. Меня интересует мнение других о моих качествах и возможностях.
11. Мне трудно самостоятельно добиться задуманного и воспитать себя.

12. В любом деле я не боюсь неудач и ошибок.
13. Мои способности и умения соответствуют требованиям моей будущей профессии.
14. Обстоятельства сильнее меня, даже если я очень хочу что-то сделать.

Обработка результатов.

Готовые ответы во время обработки не исправлять. Напротив каждого из 14 номеров задания поставьте значение «ключа».

Номер задания	Значение «ключа»						
1.	(+);	2.	(-);	3.	(+);	4.	(+);
5.	(-);	6.	(-);	7.	(+);	8.	(+);
9.	(+);	10.	(+);	11.	(-);	12.	(+);
13.	(-);	14.	(-).				

Посчитайте количество совпадений, т.е. варианты, когда ваш ответ совпадает со знаком «ключа». Если в ответе есть знак вопроса, то совпадений нет. Чтобы определить значение вашей готовности «хочу знать себя», требуется подсчитать количество совпадений только по утверждениям с номерами: 1,2,5,7,10,13. Таким же образом вы определяете значение готовности «могу самосовершенствоваться», подсчитав количество совпадений по утверждениям: 3,4,6,8,11,12,14.

Полученные результаты переносятся на график: по горизонтали откладывается значение ГЗС («хочу знать себя»), а по вертикали – значение ГМС («могу самосовершенствоваться»). По двум координатам отмечаете на графике точку, которая «попадает» в один из квадратов: А, Б, В, Г. «Попадание» в квадрат на графике – это одно из ваших состояний в настоящее время:

А – «могу самосовершенствоваться», но «не хочу знать себя»;

Б – «хочу знать себя» и «могу изменить»;

В – «не хочу знать себя» и «не хочу изменяться»;

Г – «хочу знать себя», но «не могу себя изменить».

Интерпретация возможных сочетаний.

Первый случай (квадрат Г).

Такое сочетание означает, что вы желаете знать больше о себе, но еще не владеете хорошо навыками самосовершенствования. Это похоже на басню про лисицу в виноград, когда его гроздь висела для лисицы слишком высоко. В басне Эзопа лиса, видя невозможность достать его, решила, что виноград еще зелен, и ушла... Трудности в самовоспитании не должны вызывать у вас такую реакцию: «не получаются, значит не буду делать». Посмотрите внимательно на утверждение по ГМС («могу самосовершенствоваться»), которые не совпали в ответах с «ключом». Анализ покажет, где и над чем предстоит вам поработать. В самосовершенствовании, если вы решились на это, нужно помнить слова Сенеки младшего: «Свои способности человек может узнать, только попытавшись приложить их». Чтобы научиться плавать, надо по-настоящему плавать или все время пытаться это сделать. И успех будет за вами.

Второй случай (квадрат А).

Ваше значение ГЗС («хочу знать себя») меньше, чем ГМС («могу самосовершенствоваться»), т.е. вы имеете больше возможности к саморазвитию, чем желания познать себя. В этом случае надо поразмышлять о необходимости начинать в освоении будущей профессии с себя. Профессионализм в любой сфере достигается прежде всего через нахождение своего индивидуального стиля деятельности. А это, как вы понимаете, без самопознания невозможно. Оба приведенных случая соотношения

«готовности к саморазвитию» можно рассматривать и в тех ситуациях, когда значения ГЭС и ГМС меньше 4 баллов (квадрат В). При этом ваш анализ должен быть направлен на те утверждения, которые не дали в ответах совпадений с «ключом». Внимательно понаблюдайте за собой, попросите об этом товарищей и друзей. Постарайтесь понять, где больше трудностей, где большая преграда на пути к саморазвитию. Через некоторое время, когда вы уже приложили к этому какие-то усилия, сделайте прилагаемый самотест еще раз. Сравните результаты. Несомненно, при желании вы сможете изменить положение к лучшему.

**ОПРОСНИК «СТИЛЬ САМОРЕГУЛЯЦИИ ПОВЕДЕНИЯ»,
В. И. МОРОСАНОВА**

Инструкция.

Предлагаем Вам ряд высказываний об особенностях поведения.

Последовательно прочитав каждое высказывание, выберите один из четырех возможных ответов: «Верно», «Пожалуй, верно», «Пожалуй, неверно», «Неверно» и поставьте крестик в соответствующей графе на листе ответов.

Не пропускайте ни одного высказывания. Помните, что не может быть хороших или плохих ответов, так как это не испытание Ваших способностей, а лишь выявление индивидуальных особенностей Вашего поведения.

	Утверждения	Верно	Пожалуй, верно	Пожалуй, неверно	Неверно
1.	Свои планы на будущее люблю разрабатывать в малейших деталях.				
2.	Люблю всякие приключения, могу идти на риск.				
3.	Стараюсь всегда приходиться вовремя, но тем не менее часто опаздываю.				
4.	Придерживаюсь девиза “Выслушай совет, но сделай по-своему”.				
5.	Часто полагаюсь на свои способности ориентироваться по ходу дела и не стремлюсь заранее представить последовательность своих действий.				
6.	Окружающие отмечают, что я недостаточно критичен к себе и своим действиям, но сам я это не всегда замечаю.				
7.	Накануне контрольных или экзаменов у меня обычно				

	появлялось чувство, что не хватило 1–2 дней для подготовки.				
8.	Чтобы чувствовать себя уверенно, необходимо знать, что ждет тебя завтра.				
9.	Мне трудно себя заставить что-либо переделывать, даже если качество сделанного меня не устраивает.				
10.	Не всегда замечаю свои ошибки, чаще это делают окружающие меня люди.				
11.	Переход на новую систему работы не причиняет мне особых неудобств.				
12.	Мне трудно отказаться от принятого решения даже под влиянием близких мне людей.				
13.	Я не отношу себя к людям, жизненным принципом которых является “Семь раз отмерь, один раз отрежь”.				
14.	Не выношу, когда меня опекают и за меня что-то решают.				
15.	Не люблю много раздумывать о своем будущем.				
16.	В новой одежде часто ощущаю себя неловко.				
17.	Всегда заранее планирую свои расходы, не люблю делать незапланированных покупок.				
18.	Избегаю риска, плохо справляюсь с неожиданными ситуациями.				
19.	Мое отношение к будущему часто меняется: то строю радужные планы, то будущее кажется мне мрачным.				
20.	Всегда стараюсь продумать способы достижения цели, прежде чем начну действовать.				
21.	Предпочитаю сохранять независимость даже от близких мне людей.				
22.	Мои планы на будущее обычно				

	реалистичны, и я не люблю их менять.				
23.	В первые дни отпуска (каникул) при смене образа жизни всегда появляется чувство дискомфорта.				
24.	При большом объеме работы неминуемо страдает качество результатов.				
25.	Люблю перемены в жизни, смену обстановки и образа жизни.				
26.	Не всегда вовремя замечаю изменения обстоятельств и из-за этого терплю неудачи.				
27.	Бывает, что настаиваю на своем, даже когда не уверен в своей правоте.				
28.	Люблю придерживаться заранее намеченного на день плана.				
29.	Прежде чем выяснять отношения, стараюсь представить себе различные способы преодоления конфликта.				
30.	В случае неудачи всегда ишу, что же было сделано неправильно.				
31.	Не люблю посвящать кого-либо в свои планы, редко слеую чужим советам.				
32.	Считаю разумным принцип: сначала надо ввязаться в бой, а затем искать средства для победы.				
33.	Люблю помечтать о будущем, но это скорее фантазии, чем реальность.				
34.	Стараюсь всегда учитывать мнение товарищей о себе и своей работе.				
35.	Если я занят чем-то важным для себя, то могу работать в любой обстановке.				
36.	В ожидании важных событий стремлюсь заранее представить последовательность своих действий при том или ином развитии ситуации.				

37.	Прежде чем взяться за дело, мне необходимо собрать подробную информацию об условиях его выполнения и сопутствующих обстоятельствах.				
38.	Редко отступаю от начатого дела.				
39.	Часто допускаю небрежное отношение к своим обязательствам в случае усталости и плохого самочувствия.				
40.	Если я считаю, что прав, то меня мало волнует мнение окружающих о моих действиях.				
41.	Про меня говорят, что я “разбрасываюсь”, не умею отделить главное от второстепенного.				
42.	Не умею и не люблю заранее планировать свой бюджет.				
43.	Если в работе не удалось добиться устраивающего меня качества, стремлюсь переделать, даже если окружающим это не важно.				
44.	После разрешения конфликтной ситуации часто мысленно к ней возвращаюсь, перепроверяю предпринятые действия и результаты.				
45.	Непринужденно чувствую себя в незнакомой компании, новые люди мне обычно интересны.				
46.	Обычно резко реагирую на возражения, стараюсь думать и делать все по-своему.				

Обработка результатов

Подсчет показателей опросника производится по ключам, представленным ниже, где «Да» означает положительные ответы, а «Нет» - отрицательные.

Ключ к шкалам

Регуляторные шкалы	Ответы, совпадающие с ключом (1 балл)	
	Верно Пожалуй, верно	Пожалуй, Не верно не верно
Планирование	1, 8, 17, 22, 28, 31, 36	15, 42
Моделирование	11, 37	2, 7, 19, 23, 26, 33, 41
Программирование	12, 20, 25, 29, 38, 43	5, 9, 32
Оценивние	30, 44	6, 10, 13, 16, 24, 34, 39

результатов			
Гибкость	2, 11, 25, 35, 36, 45	16, 18, 43	
Самостоятельность	4, 12, 14, 21, 27, 31, 40, 46	34	
Общий уровень саморегуляции	1, 2, 4, 8, 11, 12, 14, 17, 20, 21, 22, 25, 27, 28, 29, 30, 31, 35, 36, 37, 38, 40, 43, 44, 45, 46	3, 5, 6, 7, 9, 10, 13, 15, 16, 18, 19, 23, 24, 26, 32, 33, 34, 39, 41, 42	
Регуляторная шкала	Количество баллов		
	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
Планирование	<3	4-6	>7
Моделирование	<3	4-6	>7
Программирование	<4	5-7	>8
Оценивание результатов	<3	4-6	>7
Гибкость	<4	5-7	>8
Общий уровень саморегуляции	<23	24-32	>33

Интерпретация результатов

Описание шкал

Шкала «Планирование» (Пл) характеризует индивидуальные особенности выдвижения и удержания целей, сформированность у человека осознанного планирования деятельности.

Высокие показатели по этой шкале указывают на сформированность потребности в осознанном планировании деятельности, планы в этом случае реалистичны, детализированы, иерархичны и устойчивы, цели деятельности выдвигаются самостоятельно.

У испытуемых с *низкими показателями* по этой шкале потребность в планировании развита слабо, цели подвержены частой смене, поставленная цель редко бывает достигнута, планирование малореалистично. Такие испытуемые предпочитают не задумываться о своем будущем, цели выдвигают ситуативно и обычно несамостоятельно.

Шкала «Моделирование» (М) позволяет диагностировать индивидуальную развитость представлений о внешних и внутренних значимых условиях, степень их осознанности, детализированности и адекватности.

Испытуемые с *высокими показателями* по этой шкале способны выделять значимые условия достижения целей как в текущей ситуации, так и в перспективном будущем, что проявляется в соответствии программ действий планам деятельности, соответствии получаемых результатов принятым целям.

У испытуемых с *низкими показателями* по шкале слабая сформированность процессов моделирования приводит к неадекватной оценке значимых внутренних условий и внешних обстоятельств, что проявляется в фантазировании, которое может сопровождаться резкими перепадами отношения к развитию ситуации, последствиям своих действий. У таких испытуемых часто возникают трудности в определении цели и программы действий, адекватных текущей ситуации, они не всегда замечают изменение ситуации, что также часто приводит к неудачам.

Шкала «Программирование» (Пр) диагностирует индивидуальную развитость осознанного программирования человеком своих действий.

Высокие показатели по этой шкале говорят о сформировавшейся у человека потребности продумывать способы своих действий и поведения для достижения намеченных целей, о детализированности и развернутости разрабатываемых программ. Программы разрабатываются самостоятельно, они гибко изменяются в новых обстоятельствах и устойчивы в ситуации помех. При несоответствии полученных результатов целям производится коррекция программы действий до получения приемлемого для человека результата.

Низкие показатели по шкале программирования говорят о неумении и нежелании человека продумывать последовательность своих действий. Такие люди предпочитают действовать импульсивно, они не могут самостоятельно сформировать программу действий, часто сталкиваются с неадекватностью полученных результатов целям деятельности и при этом не вносят изменений в программу действий, действуют путем проб и ошибок.

Шкала «Оценивание результатов» (Ор) характеризует индивидуальную развитость и адекватность оценки испытуемым себя и результатов своей деятельности и поведения.

Высокие показатели по этой шкале свидетельствуют о развитости и адекватности самооценки, сформированности и устойчивости субъективных критериев оценки результатов. Человек адекватно оценивает как сам факт рассогласования полученных результатов с целью деятельности, так и приведшие к нему причины, гибко адаптируясь к изменению условий.

При *низких показателях* по этой шкале испытуемый не замечает своих ошибок, не критичен к своим действиям. Субъективные критерии успешности недостаточно устойчивы, что ведет к резкому ухудшению качества результатов при увеличении объема работы, ухудшении состояния или возникновении внешних трудностей.

Шкала «Гибкость» (Г) диагностирует уровень сформированности регуляторной гибкости, то есть способности перестраивать, вносить коррективы в систему саморегуляции при изменении внешних и внутренних условий.

Испытуемые с *высокими показателями* по шкале гибкости демонстрируют пластичность всех регуляторных процессов. При возникновении непредвиденных обстоятельств такие испытуемые легко перестраивают планы и программы исполнительских действий и поведения, способны быстро оценить изменение значимых условий и перестроить программу действий. При возникновении рассогласования полученных результатов с принятой целью своевременно оценивают сам факт рассогласования и вносят соответствующую коррекцию. Гибкость регуляtorики позволяет адекватно реагировать на быстрое изменение событий и успешно решать поставленную задачу в ситуации риска.

Испытуемые с *низкими показателями* по шкале гибкости в динамичной, быстро меняющейся обстановке чувствуют себя неуверенно, с трудом привыкают к переменам в жизни, к смене обстановки и образа жизни. Они не способны адекватно реагировать на ситуацию, быстро и своевременно планировать деятельность и поведение, разработать программу действий, выделить значимые условия, оценить рассогласование полученных результатов с целью деятельности и внести коррективы. В результате у таких испытуемых неизбежно возникают регуляторные сбои и, как следствие, неудачи в выполнении деятельности.

Шкала «Самостоятельность» (С) характеризует развитость регуляторной автономности.

Наличие *высоких показателей* по шкале самостоятельности свидетельствует об автономности в организации активности человека, его способности самостоятельно планировать деятельность и поведение, организовывать работу по достижению выдвинутой цели, контролировать ход ее выполнения, анализировать и оценивать как промежуточные, так и конечные результаты деятельности.

Испытуемые с *низкими показателями* по шкале самостоятельности зависимы от мнений и оценок окружающих. Планы и программы действий разрабатываются несамостоятельно, такие люди часто и некритично следуют чужим советам. При отсутствии посторонней помощи у них неизбежно возникают регуляторные сбои.

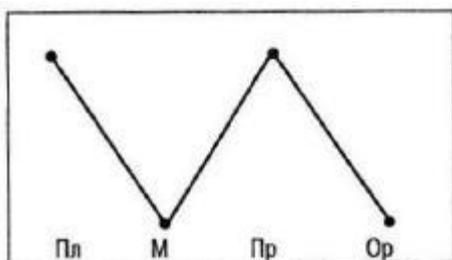
Опросник в целом работает как единая шкала **«Общий уровень саморегуляции» (ОУ)**, которая оценивает общий уровень сформированности индивидуальной системы осознанной саморегуляции произвольной активности человека.

Испытуемые с *высокими показателями* общего уровня саморегуляции самостоятельны, гибко и адекватно реагируют на изменение условий, выдвижение и достижение цели у них в значительной степени осознанно. При высокой мотивации достижения они способны формировать такой стиль саморегуляции, который позволяет компенсировать влияние личностных, характерологических особенностей, препятствующих достижению цели. Чем выше общий уровень осознанной регуляции, тем легче человек овладевает новыми видами активности, увереннее чувствует себя в незнакомых ситуациях, тем стабильнее его успехи в привычных видах деятельности.

У испытуемых с *низкими показателями* по данной шкале потребность в осознанном планировании и программировании своего поведения не сформирована, они более зависимы от ситуации и мнения окружающих людей. У таких испытуемых снижена возможность компенсации неблагоприятных для достижения поставленной цели личностных особенностей, по сравнению с испытуемыми с высоким уровнем регуляции. Соответственно, успешность овладения новыми видами деятельности в большой степени зависит от соответствия стилевых особенностей регуляции и требований осваиваемого вида активности.

Психологические характеристики испытуемых с разными индивидуально - типическими профилями саморегуляции

Типичный профиль № 1



Типичный профиль № 1 характеризуется более высоким развитием процессов планирования целей и программирования действий, по сравнению с моделированием значимых условий достижения цели и оцениванием результатов действий. Высокий общий уровень саморегуляции формируется, если показатели планирования и программирования приближаются к предельно высоким значениям. Средний общий

уровень саморегуляции получится при сочетании высокого и среднего значения по шкалам планирования и программирования. Если одна из этих шкал имеет низкое значение, то формируется низкий общий уровень саморегуляции. Для подростков данной типологической группы больше характерен средний и низкий общий уровень саморегуляции, в 63,1% и 30,9% случаев соответственно. Редко, в 6,0% случаев, формируется высокий общий уровень саморегуляции, что связано с тем, что у такие учащиеся имеют средние и низкие значения по регуляторно-личностным свойствам самостоятельности и гибкости. Таким образом, типичный профиль № 1 чаще является акцентуированным.

Типичный профиль № 1 чаще встречается у людей с выраженной личностной тревожностью, с высокими показателями нейротизма по Айзенку, с тенденцией к акцентуации характера астенического или эмоционально-возбудимого типа. В общении таким людям трудно контролировать свои эмоции, они легко расстраиваются, если дела идут не так, как было задумано. Остро реагируют на требования окружающих, зависимы от внешних обстоятельств. Изменчивость в настроении и непредсказуемость в поведении приводит временами к импульсивному поведению. Незначительный повод может вызывать перемену настроения. Иногда наблюдается стремление к самоутверждению, к наступательной активности, но нуждаются в опоре и поддержке окружающих. Готовы принимать помощь от других. Для таких людей свойственна общая направленность на себя и свои переживания, от других ждут участие в своей судьбе. Будущее, то расцветает яркими красками, то становится унылым. Планирование собственных жизненных перспектив развито, но наблюдается трудность в выделении главных целей, много колебаний в выборе пути, отсюда не могут определиться с планами на будущее. При составлении жизненных планов ориентируются на других людей. Адаптация к новым условиям хорошая.

При высоком общем уровне саморегуляции люди с данным профилем обладают ярко выраженной потребностью в планировании. Детально разрабатывают программы собственных действий, как правило, методично готовятся к различным значимым для них мероприятиям (например, учащиеся — к экзаменам, работающие люди — к публичным выступлениям или аттестациям) и много времени уделяют самоподготовке. Их планы содержат выстроенную систему дальних и ближних целей, еще до начала работы разработаны и продуманы способы и пути их достижения. Слабой стороной является невысокий уровень развития процесса моделирования. Такие люди имеют трудности с оценением внешних обстоятельств, например, требований учителей или руководства, а также объективных условий выполнения деятельности, таких, например, как время выполнения задания. Значительная часть времени у них уходит на то, чтобы заранее оценить все возможные варианты, проанализировать их, разработать оптимальный план выполнения задания. Например, перед ответом на уроке, контрольной работой или экзаменом такие учащиеся продумывают не только содержание своего ответа, но и то, как они будут действовать, если что-нибудь пойдет не по плану, долго обдумывают, как следует себя вести и что лучше сказать в ответ на те или иные вопросы учителя. Высокая развитость планирования и программирования позволяет компенсировать недостаточную развитость процесса моделирования, снизить тревожность, снять излишнюю напряженность за счет того, что ситуации заранее продумываются, отбираются способы и очередность действий, анализируется тактика поведения в ответственной ситуации.

Средний общий уровень саморегуляции. Характерно стремление к планированию, к отбору способов и очередности действий, но из-за слабости моделирования большее

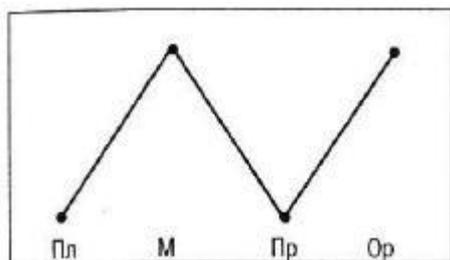
значение придается деталям и мелочам, но при этом часто упускается главное. Недостаточная пластичность планов и программ нередко приводят к тому, что возникают трудности с реализацией и перестройкой планов при изменении условий, например, при быстрых изменениях ситуации на экзамене, неожиданном повороте в ходе урока, при невозможности добиться нужных результатов. Обладатели такого профиля склонны фиксироваться на своих ошибках; для них характерна высокая чувствительность к неудачам, чрезмерная самокритичность, неустойчивость самоконтроля. Внутренние условия выполнения деятельности, такие как самочувствие, собственные возможности, степень подготовленности часто оцениваются неадекватно, что сказывается на результатах деятельности. У учащихся это может выражаться в неуверенности в своих силах и возможностях, склонности к искажению реальной ситуации (усложнение или упрощение), в интенсивном переживании возможного неуспеха. Главное, что отличает людей с данным профилем регуляции — это эмоциональная неустойчивость, длительные переживания неуспехов, неудач. Чаще эти переживания связаны не с реальными событиями, а с теми, которые еще не наступили, что приводит к неустойчивости цели, к трудностям с формированием внутренних критериев успешности. Отмечается частая смена настроения. Такие подростки задумываются о своем будущем, легко ставят цели, но могут их не достигнуть, т. к. избегают препятствий, трудностей, им не хватает упорства и терпения. Их отличает зависимость от внешних и внутренних обстоятельств, неуверенность. При принятии решений они нуждаются в опоре, поддержке окружающих, в совете, одобрении. Не склонны проявлять инициативу и смелость в выборе собственной линии поведения. Плохо контролируют себя в трудных жизненных обстоятельствах. Трудно адаптируются к новым ситуациям, к новому учителю, новой системе обучения, к новым друзьям.

Этому типу людей свойственна привязанность к другим людям, они легко идут у них на поводу. В общении капризны, им свойственна непредсказуемость высказываний, переживание необоснованного беспокойства. В новых условиях чувствуют себя неуютно, стараются держаться обособленно, отсюда слабая социальная адаптация, которая является препятствием для самореализации. Отношение к будущему — тревожное. Цели, которые ими выдвигаются, являются скорее мечтами. Они ориентируются больше на чувства и переживания, на их поступки влияют оценочные суждения других людей. Низкий общий уровень саморегуляции. Существуют трудности в планировании своей деятельности, не продумываются пути и способы достижения целей. Низкое развитие звеньев моделирования и оценки результатов приводит к возникновению высокой тревожности, чувству напряженности в ситуациях общения и, как следствие, к крайне малой эффективности деятельности. Таким людям свойственна крайне низкая социальная адаптивность, что является препятствием к самореализации, к самоорганизации в трудных жизненных обстоятельствах. В общении такие подростки болезненно мнительны, стараются держаться обособленно. Они не склонны строить планы на будущее.

Компенсаторные возможности. Развитость звеньев планирования и программирования позволяют компенсировать недостаточное развитие звеньев моделирования и оценки результатов. Недостаточная развитость звена моделирования компенсируется при повышении общего уровня саморегуляции, хотя и не достигает одинаковой степени развитости с планированием и программированием. Оценка результатов является наиболее слабым звеном регуляции при типичном профиле №1 и плохо поддается компенсации и развитию. Из-за трудности формирования внутренних критериев оценки такие учащиеся больше ориентируются на внешние критерии. Для повышения

общего уровня саморегуляции необходимо делать акцент на развитие планирования и программирования. Например, можно включить такие вспомогательные средства, как ведение ежедневника, составление распорядка дня, плана подготовки к уроку, к выполнению домашнего задания и т. п.

Типичный профиль № 2



Типичный профиль № 2 характеризуется хорошей сформированностью регуляторных звеньев моделирования и оценки результатов, низкой развитостью звена планирования и программирования. Высокий общий уровень саморегуляции достигается, если получены высокие баллы по шкалам моделирования и оценки результатов. Средний общий уровень саморегуляции формируется при средних значениях по шкалам моделирования и оценки результатов. При низком показателе общего уровня саморегуляции звено моделирования превышает показатели остальных шкал и находится не ниже чем на среднем уровне развития. Высокий, средний и низкий общий уровень формируется в 26,2%, 64,8% и 9,0% случаев соответственно. Данный тип является продуктивным с точки зрения саморегуляции. Профиль может быть как акцентуированным, так и гармоническим (при повышении общего уровня саморегуляции). Хорошо развиты регуляторно-личностные свойства самостоятельность и гибкость.

Высокий общий уровень саморегуляции. Привычка к планированию у людей с данным профилем выражено слабо. Для них свойственна неопределенность и непостоянство планов и, как следствие, недостаточная самоорганизация учебной, трудовой или какой-то другой деятельности. Высокий уровень развития по шкале моделирования проявляется в реалистичности и объективности оценки значимых и второстепенных условий. Такие люди быстро включаются в ситуацию или задачу, оперативно оценивают предъявляемые к ним требования, верно определяют, что именно надо делать в данных обстоятельствах, и предпринимают соответствующие действия. Они адекватно оценивают внутренние условия, собственные личностные особенности и характер других людей. Им свойственна высокая степень адаптивности к любым условиям. Они, как правило, оптимистичны и уверены в себе, инициативны, не боятся брать на себя ответственные поручения, склонны к соперничеству, любят динамичную и разнообразную работу. Им свойственна гибкость поведения при изменении условий, например, при переходе на новую систему работы, при смене учителя или школы, они не теряются в ситуации экзамена. Программа действий строится, разворачивается, пополняется деталями и конкретизируется по ходу их выполнения. Адекватность оценки промежуточных и конечных результатов, помогает вовремя заметить расхождение, своевременно скорректировать программу или оперативно заменить ее на новую.

Такие люди хорошо осознают требования действительности, имеют устоявшиеся взгляды и мнения, следуют нормам и правилам поведения. Их отличает практичность и

реалистичность. Любят принимать самостоятельные решения. Стремятся к организаторской деятельности, где требуется уравновешенность, объективность, решительность. Уверенно решают возникающие в жизни проблемы. Спокойно воспринимают новые идеи и перемены. Живо откликаются на происходящее вокруг. В общении ладят с каждым человеком и миром в целом, избегают конфликтных ситуаций. Они уравновешены, дисциплинированы. Не нуждаются в одобрении и поддержке других. Мало чувствительны к неодобрению. Для таких людей свойственна общая направленность на других, это отражается на жизненном планировании. Для них свойственно ставить на первое место общественные цели. Они оптимистично смотрят в будущее. Главное для них — это обретение благополучия. Имеют устойчивое стремление к собственному делу. Развитость оценки позволяет им выделять свои сильные и слабые стороны, понимать, чего им хочется и чего не хочется в жизни. Средний общий уровень саморегуляции. Для таких людей характерна низкая осознанность и устойчивость целей деятельности, неопределенность планов, откуда происходят и трудности в самоорганизации. Они предпочитают поверхностные и менее структурированные формы постановки целей.

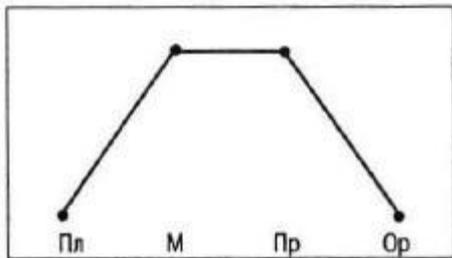
Развитость звена моделирования проявляется в оперативной оценке значимых условий выполнения деятельности, что позволяет им предпринимать соответствующие ситуации действия. Они своевременно находят правильную тактику поведения во время ответа, стараются уложиться во время, отведенное для подготовки задания, умело строят свои взаимоотношения с учителями и сверстниками. Например, во время выполнения учебных заданий учащиеся, допуская ошибки, стараются вовремя их заметить и исправить. Снижение балла по шкале оценки результатов связано с оценкой своих внутренних возможностей, проявляется в тенденции все усложнять. Людям с типичным профилем №2 свойственна гибкость поведения, например, при переходе от одного задания к другому, хорошая адаптация, например, при смене учителя или школы; они не теряются в ситуации экзамена. У них наблюдается низкая чувствительность к неудаче, слабая эмоциональная реакция на неудачи.

Общение таких людей характеризуется естественностью, отзывчивостью, непринужденностью. Они готовы к сотрудничеству, чуткому и внимательному отношению к другим людям, уступчивы по отношению к давлению со стороны окружающих. Легко меняют свою точку зрения, проявляют терпимость в ситуации неопределенности. В поведении их отличает уравновешенность и осторожность. Планы на будущее у таких людей не конкретизированы. На первое место выдвигаются общие цели: семья, работа, друзья, но не конкретизируются пути их достижения. При неблагоприятных условиях может проявиться несдержанность, неоправданная поспешность в принятии решений, в поступках.

Низкий общий уровень саморегуляции. Для таких людей характерна неустойчивость, колебание целей, разбросанность в деятельности. Возникшие проблемы легко разрешаются, но иногда это связано с переоценкой собственной личности. Характерна быстрая смена настроения вслед за меняющимися обстоятельствами, частое изменение своей точки зрения. Иногда возникает чувство раздражения из-за беспорядка в делах. В силу своей противоречивости, изменчивости, при отстаивании собственной независимой позиции у таких людей возникают трудности в общении со сверстниками. Быстрота адаптации к новым условиям сочетается у них с трудностями в социальной адаптации и поверхностным отношением к будущему. Планы на будущее расплывчаты, нет иерархии целей. Для них не важно, какие средства и пути будут использоваться для достижения целей. Каждый день вносит свои коррективы в планы на будущее.

Компенсаторные возможности. Развитость звена моделирования позволяет компенсировать недостаточное развитие звена программирования. Звено планирования является наиболее слабым звеном саморегуляции при типичном профиле № 2 и трудно поддается компенсации и развитию. Для повышения общего уровня саморегуляции необходимо сделать акцент на развитие звеньев моделирования и оценки результатов.

Типичный профиль № 3



Типичный профиль № 3 характеризуется сформированностью регуляторных процессов моделирования и программирования, низкой развитостью процессов планирования и оценки результатов. Высокий общий уровень саморегуляции формируется, если по шкалам моделирования и программирования достигнуты высокие значения. Средний общий уровень саморегуляции достигается в случае сочетания высокого и среднего значения по шкалам моделирования и программирования. Если по шкалам программирование, планирование, оценка результатов получены низкие баллы, то будет наблюдаться низкий общий уровень саморегуляции. Высокий, средний и низкий общий уровень формируется в 26, 2%, 64,8% и 9,0% случаев, соответственно. Данный профиль может быть как акцентуированным, так и гармоничным. Гармоничный профиль более типичен при повышении общего уровня саморегуляции. Регуляторно-личностное свойство гибкости отличается развитостью.

Высокий общий уровень саморегуляции. Для людей с данным профилем саморегуляции характерны низкая сформированность процесса планирования и высокий уровень развития процесса моделирования. Данные особенности являются наиболее устойчивыми стилевыми особенностями саморегуляции для представителей данной группы; подобное соотношение сохраняется при высоком и низком уровне осознанной саморегуляции. Для них характерна низкая осознанность и устойчивость целей деятельности, неопределенность и непостоянство планов. Высокий уровень по шкале программирования проявляется в потребности детально разрабатывать программы собственных действий. Такие люди склонны заранее формировать самостоятельную программу исполнительских действий, определяют и составляют схему будущего действия. Они сосредоточены на выполняемой деятельности, им свойственна настойчивость в преодолении препятствий, энергичность и работоспособность. Программа их деятельности сохраняет свою устойчивость независимо от условий ее выполнения и имеющихся помех, и при обычных занятиях и в условиях повышенной ответственности за результат. Эти люди склонны к оперативной работе. Тем не менее, снижение показателей по оценке результатов, недостаточная строгость критериев успешности деятельности, может проявляться в излишней самоуверенности, некоторой легкомысленности, отсутствии взвешенной критичной оценки самих себя, своих действий и полученных результатов, что приводит к тому, что результаты могут не соответствовать первоначально намеченным целям. В общении такие люди стремятся быть в согласии с мнением окружающих, следуют условностям, правилам и принципам хорошего тона. Стремятся помогать другим людям, проявляют понимание и дружелюбие, принимают помощь окружающих. Они

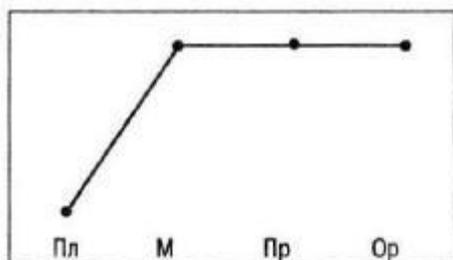
легко приспосабливаются к любым условиям, то есть им свойственна высокая адаптивность. Они, как правило, уверены в себе. Стараются вести себя в соответствии с выработанной стратегией, однако часто меняют цели и планы, так как принимают решение на основе заданных извне критериев. Жизненные планы таких людей неустойчивы, зависят от мнения других людей. Они мало готовы к реализации своих жизненных перспектив, относя все это на будущее.

Средний общий уровень саморегуляции. Процесс планирования у подростков и взрослых с типичным профилем № 3 развит слабо. Показатели по шкале программирования у них снижены. Хотя они и нацелены на построение развернутых программ, но устойчивость этих программ обеспечивается извне. Развитость моделирования помогает им быстро включаться в ту или иную ситуацию или задачу, оценивать предъявляемые к ним требования и определять, что именно необходимо сделать и предпринять в соответствующей ситуации. Такие люди вовремя замечают трудности и стремятся их преодолеть. Поведение таких людей ориентировано на поиск внешней опоры. Возникающие в жизни проблемы они решают по мере их возникновения, то есть следуют за ходом событий. В общении такие люди ориентированы на социальное одобрение. Стремятся удовлетворить все требования. Могут резко менять род занятий или образ жизни. Реально оценивают обстановку, стараются управлять ситуацией, избегают трудностей. Их жизненная стратегия характеризуется неопределенностью целей, носит противоречивый характер. В силу противоречивости, личной неустойчивости они увлекаются разнообразными, иногда даже противоположными идеями. Не принимают на себя ответственность за свой выбор и принятые решения.

Низкий общий уровень саморегуляции типа № 3 сходен с соответствующим уровнем типичного профиля № 2. Отличие состоит в том, что люди с профилем саморегуляции № 3 более зависимы от оценки окружающих людей, не развивают внутренние критерии успешности, а значит, не контролируют ход выполнения собственной деятельности, не видят собственных ошибок. Адаптация к новым людям и условиям проходит у них быстро и легко. Жизненные перспективы ориентированы на значимых окружающих, на сотрудничество с ними. Цели меняются в зависимости от привязанностей и от того, как к ним относятся.

Компенсаторные возможности. Развитость звена моделирования позволяет компенсировать недостаточное развитие звена планирования. Тем не менее, при данном типичном профиле звено планирования является наиболее слабым звеном саморегуляции и трудно поддается компенсации и развитию. Для повышения общего уровня саморегуляции необходимо сделать акцент на развитие звеньев моделирования и программирования.

Типичный профиль № 4



Типичный профиль № 4 характеризуется сформированностью моделирования, программирования и оценки результатов, низкой развитостью звена планирования. Высокий общий уровень саморегуляции формируется при высоких значениях по шкалам моделирование, программирование и оценка результатов. Средний уровень — если по этим шкалам наблюдаются средние показатели. Низкий общий уровень саморегуляции формируется, когда часть этих показателей имеет низкие значения. Высокий, средний и низкий общий уровень формируется в 15,5%, 69,6% и 14,9% случаев, соответственно. Для типического профиля № 4 характерны средние значения для регуляторно-личностного свойства самостоятельность и высокие значения — для гибкости. Высокий общий уровень саморегуляции. Такие люди не считают необходимым заранее планировать свою учебную деятельность. Их отличает недостаточная осознанность учебных целей, фрагментарность и неустойчивость планов. Однако развитость регуляторной гибкости позволяет им быть восприимчивым ко всему новому, дает хорошую приспособляемость и социальную адаптивность. Высокий уровень развития моделирования помогает быстро оценивать ситуацию, верно определять цель деятельности в данных условиях, оперативно строить адекватную ситуации программу действий. Высокий уровень развития по шкале оценки результатов помогает сопоставлять и оценивать промежуточные и конечные результаты, точно определять степень рассогласования с целью деятельности, выявлять причины и оперативно перестраивать программы действий, вовремя внося необходимые коррективы. Люди с данным профилем саморегуляции реально оценивают свои возможности и прогнозируют результаты; так, например, у учащихся ожидаемая оценка за контрольную или экзамен обычно совпадает с той, которую ставит им учитель. Эти люди хорошо предвидят действия и поступки других людей, умеют распределить обязанности при совместной работе.

Высокая пластичность процессов саморегуляции проявляется в легкости переключения с одного вида деятельности на другой, в переходе от одних действий к другим. Развитость такого регуляторно-личностного свойства как самостоятельность свидетельствует о возможности автономно организовывать работы по достижению цели, контролю хода ее выполнения и получаемых результатов. Сфера интересов у людей с данным типом саморегуляции широка и разнообразна. Они любят состязательность, стремятся к повышению своего социального статуса. Они не могут долго оставаться без дела даже в благоприятной для отдыха обстановке. Склонны отстаивать свои права, порой с чрезмерной настырностью.

Подростки с данным профилем стремятся к общению со сверстниками. Им нравятся коллективные мероприятия. Они направлены главным образом на себя, поэтому строго соблюдают свои интересы в отношениях с другими людьми. Для них типична прямолинейность, разговорчивость, склонность к поверхностной общительности и, при этом, положительное отношение к будущему. В перспективе они ожидают успехов и материального благополучия. Выдвигают большое количество самых разных жизненных целей, продумывают пути их достижения.

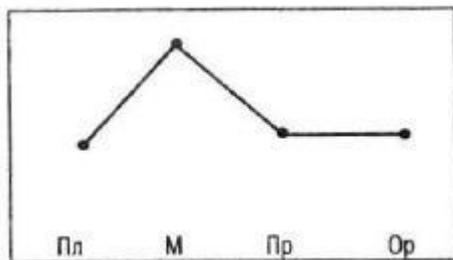
Средний уровень саморегуляции. Такие подростки и молодые люди живут сегодняшним днем и не задумываются о своем будущем. Низкая организованность в учебной деятельности проявляется в том, что такие учащиеся занимаются нерегулярно, время от времени, по необходимости, а глубина изучения учебного материала и степень подготовки задания зависит от отношения к ним педагога. Действия и поступки определяются требованиями ситуации, что проявляется в недостаточной последовательности и даже импульсивности поведения.

Они жаждут перемен и противятся однообразию, поэтому склонны вносить разнообразие в деятельность и стремятся выполнять ее новыми способами. Их больше интересуют конкретные задачи. Они небрежны, нарушают договоренности и сроки выполнения обязательств. Не умеют организовывать свое время и работу, нередко не доводят до конца начатое дело. Легко обещают, но часто не выполняют обещанного. Смотрят на жизнь легко, подвижны, неусидчивы. Легко загораются общими увлечениями. Будущее таких подростков мало беспокоит, они живут сегодняшним днем, руководствуясь чувствами. Отношение к будущему позитивное. Жизненное планирование поверхностное и мало реалистичное; как правило, это близкие или расплывчатые цели.

Низкий общий уровень саморегуляции. Таким людям свойственна низкая организованность деятельности. К заданиям они приступают в силу необходимости, в последнюю минуту. На занятия часто приходят не подготовленными, быстро забывают о неудачах. Для них характерна разбросанность в делах, не закончив одно дело, они тут же приступают к другому. Склоны к риску, причем их мало волнуют возможные последствия. Для них характерна беззаботность и изменчивость. Склоны к поверхностной общительности, порой бывают бестактны. Ведут себя естественно, просто, грубовато. Будущее их не беспокоит.

Компенсаторные возможности. Недостаточное развитие звена планирования может быть скомпенсировано за счет хорошего развития звена программирования. Однако звено планирования является наиболее слабым звеном саморегуляции при данном типичном профиле и трудно поддается развитию.

Типичный профиль № 5



Типичный профиль № 5 характеризуется высоким уровнем развития по шкале моделирования, а развитие остальных звеньев находится на среднем уровне. Общий уровень саморегуляции зависит от конкретных показателей этих шкал. Высокий, средний и низкий общий уровень формируется в 15,5%, 69,6% и 14,9% случаев, соответственно. Для данного профиля характерны высокие значения по регуляторно-личностным качествам — по самостоятельности и гибкости.

Высокий и средний уровень саморегуляции. Людей с данным профилем саморегуляции отличает четкость постановки целей деятельности, тщательное планирование, назначение конкретных сроков ее выполнения и, как следствие, организованность процесса обучения. Им свойственна энергичность, быстрая переключаемость с одного вида деятельности на другой. Высокая степень развития такого регуляторно-личностного свойства как гибкость позволяет им быть восприимчивыми ко всему новому, способствует быстрой и оперативной ориентировке в окружающем, хорошей приспособляемости и социальной адаптивности. Достаточно высокий уровень развития моделирования позволяет правильно оценить учебную ситуацию, оперативно подобрать пути и способы достижения цели. Люди с данным профилем адекватно и

объективно оценивают свои возможности. Для них свойственна энергичность, быстрая и своевременная переключаемость с одного вида деятельности на другой. Сфера интересов разнообразна. Их больше интересуют конкретные задачи. В общении присутствует стремление к независимости. Легко сходятся с людьми, дружелюбны и доверчивы, стремятся к лидерству. Их жизненные перспективы разнообразны и касаются всех сфер: личных, профессиональных, материальных. Таких подростков отличает желание достигнуть сразу множество целей. Имеется четкое осознание необходимости самосовершенствования.

Низкий уровень саморегуляции. Для таких людей характерно нарушение установленных сроков выполнения деятельности. Они предприимчивы, действуют сообразно моменту, чему способствует достаточно хорошо развитая оценка внешних условий. Не теряются в сложных ситуациях. В общении являются иницилирующей стороной, невнимательны к собеседнику, перебивают говорящего. Им свойственно стремление к успеху, желание хорошо выглядеть в глазах собеседника. Отличительной чертой таких людей является неспособность в определенные моменты времени взглянуть на себя со стороны. Они быстро распознают, как к ним относятся окружающие, и стараются подстроиться под них или навязать свою волю. Будущее расплывается в радужных красках, но не конкретизируется.

Компенсаторные возможности. Способность к моделированию позволяет компенсировать недостаточное развитие планирования и программирования. Для развития общего уровня саморегуляции необходимо развивать звенья планирования и программирования. Типичные профили № 4 и № 5 хорошо выделяются в группах с высоким и средним общим уровнем саморегуляции. Однако, при низком общем уровне саморегуляции, различия между этими профилями выражены не так явно. В подгруппе с высоким уровнем саморегуляции вероятность формирования профиля № 4 выше, а профиль № 5 встречается значительно реже и имеет более высокие значения по показателю планирования.

Типичные профили саморегуляции № 6 и № 7 характеризуются высоким развитием программирования действий, а также высоким (или средним, для профиля № 7) уровнем планирования целей, при относительно низком уровне моделирования условий достижения цели и среднем уровне по шкале оценивания результатов. Общий уровень саморегуляции зависит от значения показателей шкал. Высокий, средний и низкий общий уровень формируется в 12,5%, 63,1% и 24,4% случаев, соответственно. Для данного профилей характерны высокие показатели шкале самостоятельности, и низкие — по гибкости. Людей с данными профилями объединяет также и то, что для них характерна высокая степень интроверсии. Профиль №6 встречается чаще и наиболее ярко отражает специфические особенности организации процесса осознанной саморегуляции у интровертов.

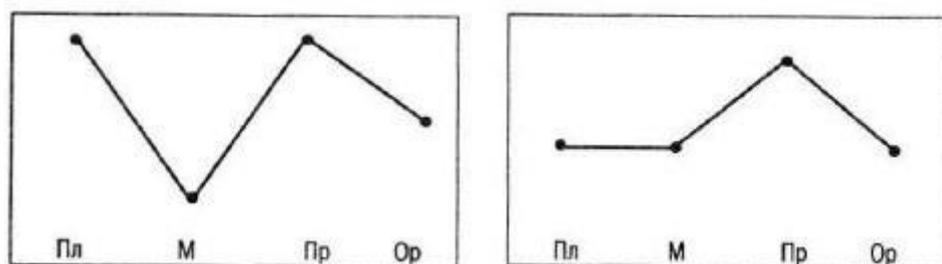
Высокий и средний общий уровень саморегуляции. Характерна высокая потребность в планировании жизни, четкость в представлении целей деятельности, ближних и дальних планов, их устойчивость и иерархичность. Эти люди тщательно продумывают свои действия и их последовательность, не склонны менять принятые решения. Программы действий разрабатываются ими во всех деталях еще до начала работы, при реализации собственных программ действий они проявляют упорство, готовность к долговременной организации усилий по достижению цели, методично и качественно выполняют все аспекты работы до последних деталей.

Из-за низкого уровня развития моделирования в программе действий не всегда адекватно отражены значимые для успешности деятельности условия. Не учитывают

важные условия выполнения деятельности. Их отличает низкий уровень развития регуляторно-личностного свойства — гибкости. Таким людям требуется больше времени для включения в работу в привычных ситуациях и, тем более, в быстро меняющихся условиях. Например, при ответе на экзамене они начинают испытывать трудности в изложении материала, когда их прерывают вопросами или неожиданно меняют тему обсуждения. Высокий уровень развития оценки результатов и самоконтроля способствует формированию адекватных критериев успешности, которые позволяют своевременно и объективно оценить рассогласование промежуточных результатов с целью деятельности и своевременно приступить к корректировке программы.

Люди с данными профилями тщательно планируют свои поступки. Во всем любят порядок, правил не нарушают. Умеют хорошо контролировать свое поведение и эмоции. Прежде чем принять решение, склоны взвешивать все «за» и «против». Начатое дело доводят до конца.

Типичный профиль № 6 и 7



В общении они предпочитают ровные и дружеские отношения, надежность и защищенность от неприятностей. Часто останавливают собеседника, задают вопросы, если тот говорит быстро. Уравновешены и беспристрастны, контролируют выражение своих мыслей и чувств. Чувства и настроение отличается постоянством. Низкий общий уровень саморегуляции. Для таких людей характерно упорство в достижении целей. Если они принимают цель, то следуют ей с неотвратимым упорством. Им свойственна чрезмерная детализация программы действий, повышенная аккуратность, хотя не все значимые условия ситуации попадают в сферу внимания такого человека, что приводит к некоторой неадекватности действий. Им свойственна медлительность и инертность, которые могут проявляться не только в умственной деятельности, но и на уровне движений. Обязательность принимает несколько болезненный характер. В неотложных ситуациях им часто не хватает времени на принятие решений. Низкий уровень гибкости проявляется и в том, что новые идеи нередко усваиваются с трудом. Социальная адаптивность низкая, даже при выраженной потребности в общении. Такому человеку трудно вступать находить контакты с другими людьми, большие компании его угнетают.

Компенсаторные возможности. Развитость звена планирования позволяет компенсировать недостаточное развитие звена моделирования, при этом может сформироваться гармоничный стиль саморегуляции. Для повышения общего уровня саморегуляции необходимо развивать звенья планирования и программирования.

ТЕСТ «ЭГОЦЕНТРИЧЕСКИХ АССОЦИАЦИЙ»,
Т. ШУСТРОВА

Инструкция:

Задание содержит 40 незаконченных предложений. Вам необходимо дополнить каждое из них так, чтобы получились предложения, в которых выражена законченная мысль. Необходимо сразу записать первое пришедшее Вам в голову окончание незаконченного предложения. Не отвлекайтесь, старайтесь работать быстро».

Содержание

Стимульный материал:

1. В такой ситуации...
2. Легче всего...
3. Несмотря на то, что...
4. Чем дольше...
5. По сравнению с...
6. Каждый...
7. Жаль, что...
8. В результате...
9. Если...
10. Несколько лет тому назад...
11. Самое важное то, что...
12. На самом деле...
13. Только...
14. Настоящая проблема в том, что...
15. Неправда, что...
16. Придет такой день, когда...
17. Самое большое...
18. Никогда...
19. В то, что...
20. Вряд ли возможно, что...
21. Главное в том, что...
22. Иногда...
23. Лет так через двенадцать...
24. В прошлом...
25. Дело в том, что...
26. В настоящее время...
27. Самое лучшее...
28. Принимая во внимание...
29. Если бы не...
30. Всегда...
31. Возможность...
32. В случае...
33. Обычно...
34. Если бы даже...
35. До сих пор...
36. Условие для...
37. Более всего...

38. Насчет...
 39. С недавнего времени...
 40. Только с тех пор...

Интерпретация:

Эгоцентризм как черта личности, проявляется в преувеличенном подчеркивании своего "Я", в эгоизме, в неспособность индивида, сосредоточенного преимущественно на собственных интересах, изменить свою позицию по отношению к чужому мнению, представлению даже перед лицом противоречащей его опыту информации.

Эгоцентрическая направленность как тенденция личности может проявляться в познавательной, эмоциональной и поведенческой сферах. Личность с такой направленностью может испытывать затруднения в непонимании переживаний других людей, отсутствии эмоциональной отзывчивости, в неумении учитывать точки зрения других людей и координировать их со своей собственной точки зрения.

Ниже приводятся нормы, связанные с оценкой уровня эгоцентрической направленности старших школьников.

		Низкий	Средний	Высокий
10 класс	мальчики	0-7	8-20	21-40
	девочки	0-8	9-23	24-40
11 класс	мальчики	0-7	8-20	21-40
	девочки	0-7	8-21	22-40

ТЕСТ-ОПРОСНИК КОММУНИКАТИВНОГО КОНТРОЛЯ, М. ШНАЙДЕР

Инструкция к тесту

Внимательно прочитайте 10 высказываний, отражающих реакции на некоторые ситуации общения. Каждое из них оцените, как *верное (В)* или *неверное (Н)* применительно к себе, поставив рядом с каждым пунктом соответствующую букву.

Тестовый материал

1. Мне кажется трудным подражать другим людям.
2. Я смог бы свалить дурака, чтобы привлечь внимание окружающих.
3. Из меня мог бы выйти неплохой актер.
4. Другим людям иногда кажется, что мои переживания более глубоки, чем это есть на самом деле.
5. В компании я редко оказываюсь в центре внимания.
6. В различных ситуациях в общении с другими людьми я часто веду себя по-разному.
7. Я могу отстаивать только то, в чем искренне убежден.
8. Чтобы преуспеть в делах и в отношениях с людьми, я часто бываю именно таким, каким меня ожидают видеть.
9. Я могу быть дружелюбным с людьми, которых не выношу.

10. Я не всегда такой, каким кажусь.

Ключ к тесту

По 1 баллу начисляется на ответ «Н» на вопросы 1, 5, 7 и за ответ «В» на все остальные вопросы.

Подсчитывается сумма баллов.

Интерпретация результатов теста

- 0-3 балла – низкий коммуникативный контроль; высокая импульсивность в общении, открытость, раскованность, поведение мало подвержено изменениям в зависимости от ситуации общения и не всегда соотносится с поведением других людей.
- 4-6 баллов – средний коммуникативный контроль; в общении непосредственен, искренне относится к другим. Но сдержан в эмоциональных проявлениях, соотносит свои реакции с поведением окружающих людей.
- 7-10 баллов – высокий коммуникативный контроль; постоянно следит за собой, управляет выражением своих эмоций.

ТЕСТ КОММУНИКАТИВНЫХ УМЕНИЙ, МИХЕЛЬСОН (АДАПТАЦИЯ Ю.З. ГИЛЬБУХА)

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

Инструкция: Мы просим Вас внимательно прочитать каждую из описанных ситуаций и выбрать один вариант поведения в ней. Это должно быть наиболее характерное для Вас поведение, то, что Вы действительно делаете в таких случаях, а не то, что, по-вашему, следовало бы делать.

1. Кто-либо говорит Вам: "Мне кажется, что Вы замечательный человек". Вы обычно в подобных ситуациях:
 - а) Говорите: "Нет, что Вы! Я таким не являюсь".
 - б) Говорите с улыбкой: "Спасибо, я действительно человек выдающийся".
 - в) Говорите: "Спасибо".
 - г) Ничего не говорите и при этом краснеете.
 - д) Говорите: "Да, я думаю, что отличаюсь от других и в лучшую сторону".
2. Кто-либо совершает действие или поступок, которые, по Вашему мнению, являются замечательными. В таких случаях Вы обычно:
 - а) Поступаете так, как если бы это действие не было столь замечательным, и при этом говорите: "Нормально!"
 - б) Говорите: "Это было отлично, но я видел результаты получше".
 - в) Ничего не говорите.
 - г) Говорите: "Я могу сделать гораздо лучше".
 - д) Говорите: "Это действительно замечательно!"
3. Вы занимаетесь делом, которое Вам нравится, и думаете, что оно у Вас получается очень хорошо. Кто-либо говорит: "Мне это не нравится!" Обычно в таких случаях Вы:

- а) Говорите: "Вы - болван!"
- б) Говорите: "Я все же думаю, что это заслуживает хорошей оценки".
- в) Говорите: "Вы правы", хотя на самом деле не согласны с этим.
- г) Говорите: "Я думаю, что это выдающийся уровень. Что Вы в этом понимаете".
- д) Чувствуете себя обиженным и ничего не говорите в ответ.
4. Вы забыли взять с собой какой-то предмет, а думали, что принесли его, и кто-то говорит Вам: "Вы такой растяпа! Вы забыли бы и свою голову, если бы она не была прикреплена к плечам". Обычно Вы в ответ:
- а) Говорите: "Во всяком случае, я толковее Вас. Кроме того, что Вы в этом понимаете!"
- б) Говорите: "Да, Вы правы. Иногда я веду себя как растяпа".
- в) Говорите: "Если кто-либо растяпа, то это Вы".
- г) Говорите: "У всех людей есть недостатки. Я не заслуживаю такой оценки только за то, что забыл что-то".
- д) Ничего не говорите или вообще игнорируете это заявление.
5. Кто-либо, с кем Вы договорились встретиться, опоздал на 30 минут, и это Вас расстроило, причем человек этот не дает никаких объяснений своему опозданию. В ответ Вы обычно:
- а) Говорите: "Я расстроен тем, что Вы заставили меня столько ожидать".
- б) Говорите: "Я все думал, когда же Вы придете".
- в) Говорите: "Это был последний раз, когда я заставил себя ожидать Вас".
- г) Ничего не говорите этому человеку.
- д) Говорите: "Вы же обещали! Как Вы смели так опаздывать!"
6. Вам нужно, чтобы кто-либо сделал для Вас одну вещь. Обычно в таких случаях Вы:
- а) Никого ни о чем не просите.
- б) Говорите: "Вы должны сделать это для меня".
- в) Говорите: "Не могли бы Вы сделать для меня одну вещь?", после этого объясняете суть дела.
- г) Слегка намекаете, что Вам нужна услуга этого человека.
- д) Говорите: "Я очень хочу, чтобы Вы сделали это для меня".
7. Вы знаете, что кто-то чувствует себя расстроенным. Обычно в таких ситуациях Вы:
- а) Говорите: "Вы выглядите расстроенным. Не могу ли я помочь?"
- б) Находясь рядом с этим человеком, не заводите разговора о его состоянии.
- в) Говорите: "У Вас какая-то неприятность?"
- г) Ничего не говорите и оставляете этого человека наедине с собой.
- д) Смеясь говорите: "Вы просто как большой ребенок!"
8. Вы чувствуете себя расстроенным, а кто-либо говорит: "Вы выглядите расстроенным". Обычно в таких ситуациях Вы:
- а) Отрицательно качаете головой или никак не реагируете.
- б) Говорите: "Это не Ваше дело!"
- в) Говорите: "Да, я немного расстроен. Спасибо за участие".
- г) Говорите: "Пустяки".
- д) Говорите: "Я расстроен, оставьте меня одного".
9. Кто-либо порицает Вас за ошибку, совершенную другими. В таких случаях Вы обычно:
- а) Говорите: "Вы с ума сошли!"
- б) Говорите: "Это не моя вина. Эту ошибку совершил кто-то другой".
- в) Говорите: "Я не думаю, что это моя вина".

- г) Говорите: "Оставьте меня в покое, Вы не знаете, что Вы говорите".
д) Принимаете свою вину или не говорите ничего.
10. Кто-либо просит Вас сделать что-либо, но Вы не знаете, почему это должно быть сделано. Обычно в таких случаях Вы:
а) Говорите: "Это не имеет никакого смысла, я не хочу это делать".
б) Выполняете просьбу и ничего не говорите.
в) Говорите: "Это глупость; я не собираюсь этого делать".
г) Прежде чем выполнить просьбу, говорите: "Объясните, пожалуйста, почему это должно быть сделано".
д) Говорите: "Если Вы этого хотите...", после чего выполняете просьбу.
11. Кто-то говорит Вам, что по его мнению, то, что Вы сделали, великолепно. В таких случаях Вы обычно:
а) Говорите: "Да, я обычно это делаю лучше, чем большинство других людей".
б) Говорите: "Нет, это не было столь здорово".
в) Говорите: "Правильно, я действительно это делаю лучше всех".
г) Говорите: "Спасибо".
д) Игнорируете услышанное и ничего не отвечаете.
12. Кто-либо был очень любезен с Вами. Обычно в таких случаях Вы:
а) Говорите: "Вы действительно были очень любезны по отношению ко мне".
б) Действуете так, будто этот человек не был столь любезен к Вам, и говорите: "Да, спасибо".
в) Говорите: "Вы вели себя в отношении меня вполне нормально, но я заслуживаю большего".
г) Игнорируете этот факт и ничего не говорите.
д) Говорите: "Вы вели себя в отношении меня недостаточно хорошо".
13. Вы разговариваете с приятелем очень громко, и кто-либо говорит Вам: "Извините, но Вы ведете себя слишком шумно". В таких случаях Вы обычно:
а) Немедленно прекращаете беседу.
б) Говорите: "Если Вам это не нравится, проваливайте отсюда".
в) Говорите: "Извините, я буду говорить тише", после чего ведется беседа приглушенным голосом.
г) Говорите: "Извините" и прекращаете беседу.
д) Говорите: "Все в порядке" и продолжаете громко разговаривать.
14. Вы стоите в очереди, и кто-либо становится впереди Вас. Обычно в таких случаях Вы:
а) Негромко комментируете это, ни к кому не обращаясь, например: "Некоторые люди ведут себя очень нервно".
б) Говорите: "Становитесь в хвост очереди!"
в) Ничего не говорите этому типу.
г) Говорите громко: "Выйди из очереди, ты, нахал!"
д) Говорите: "Я занял очередь раньше Вас. Пожалуйста, станьте в конец очереди".
15. Кто-либо делает что-нибудь такое, что Вам не нравится и вызывает у Вас сильное раздражение. Обычно в таких случаях Вы:
а) Выкрикиваете: "Вы болван, я ненавижу Вас!"
б) Говорите: "Я сердит на Вас. Мне не нравится то, что Вы делаете".
в) Действуете так, чтобы повредить этому делу, но ничего этому типу не говорите.
г) Говорите: "Я рассержен. Вы мне не нравитесь".
д) Игнорируете это событие и ничего не говорите этому типу.
16. Кто-либо имеет что-нибудь такое, чем Вы хотели бы пользоваться. Обычно в таких случаях Вы:

- а) Говорите этому человеку, чтобы он дал Вам эту вещь.
 б) Воздерживаетесь от всяких просьб.
 в) Отбираете эту вещь.
 г) Говорите этому человеку, что Вы хотели бы пользоваться данным предметом, и затем просите его у него.
 д) Рассуждаете об этом предмете, но не просите его для пользования.
17. Кто-либо спрашивает, может ли он получить у Вас определенный предмет для временного пользования, но так как это новый предмет, Вам не хочется его одалживать. В таких случаях Вы обычно:
- а) Говорите: "Нет, я только что достал его и не хочу с ним расставаться; может быть когда-нибудь потом".
 б) Говорите: "Вообще-то я не хотел бы его давать, но Вы можете попользоваться им".
 в) Говорите: "Нет, приобретайте свой!"
 г) Одалживаете этот предмет вопреки своему нежеланию.
 д) Говорите: "Вы с ума сошли!"
18. Какие-то люди ведут беседу о хобби, которое нравится и Вам, и Вы хотели бы присоединиться к разговору. В таких случаях Вы обычно:
- а) Не говорите ничего.
 б) Прерываете беседу и сразу же начинаете рассказывать о своих успехах в этом хобби.
 в) Подходите поближе к группе и при удобном случае вступаете в разговор.
 г) Подходите поближе и ожидаете, когда собеседники обратят на Вас внимание.
 д) Прерываете беседу и тотчас начинаете говорить о том, как сильно Вам нравится это хобби.
19. Вы занимаетесь своим хобби, а кто-либо спрашивает: "Что Вы делаете?"
 Обычно Вы:
- а) Говорите: "О, это пустяк". Или: "Да ничего особенного".
 б) Говорите: "Не мешайте, разве Вы не видите, что я занят?"
 в) Продолжаете молча работать.
 г) Говорите: "Это совсем Вас не касается".
 д) Прекращаете работу и объясняете, что именно Вы делаете.
20. Вы видите споткнувшегося и падающего человека. В таких случаях Вы:
- а) Рассмеявшись, говорите: "Почему Вы не смотрите под ноги?"
 б) Говорите: "У Вас все в порядке? Может быть я что-либо могу для Вас сделать?"
 в) Спрашиваете: "Что случилось?"
 г) Говорите: "Это все колдобины в тротуаре".
 д) Никак не реагируете на это событие.
21. Вы стукнулись головой о полку и набили шишку. Кто-либо говорит: "С Вами все в порядке?" Обычно Вы:
- а) Говорите: "Я прекрасно себя чувствую. Оставьте меня в покое!"
 б) Ничего не говорите, игнорируя этого человека.
 в) Говорите: "Почему Вы не занимаетесь своим делом?"
 г) Говорите: "Нет, я ушиб свою голову, спасибо за внимание ко мне".
 д) Говорите: "Пустяки, у меня все будет о'кей".
22. Вы допустили ошибку, но вина за нее возложена на кого-либо другого. Обычно в таких случаях Вы:
- а) Не говорите ничего.
 б) Говорите: "Это их ошибка!"
 в) Говорите: "Эту ошибку допустил Я".

- г) Говорите: "Я не думаю, что это сделал этот человек".
 д) Говорите: "Это их горькая доля".
23. Вы чувствуете себя оскорбленным словами, сказанными кем-либо в Ваш адрес. В таких случаях Вы обычно:
- а) Уходите прочь от этого человека, не сказав ему, что он расстроил Вас.
 б) Заявляете этому человеку, чтобы он не смел больше этого делать.
 в) Ничего не говорите этому человеку, хотя чувствуете себя обиженным.
 г) В свою очередь оскорбляете этого человека, называя его по имени.
 д) Заявляете этому человеку, что Вам не нравится то, что он сказал, и что он не должен этого делать снова.
24. Кто-либо часто перебивает, когда Вы говорите. Обычно в таких случаях Вы:
- а) Говорите: "Извините, но я хотел бы закончить то, о чем рассказывал".
 б) Говорите: "Так не делают. Могу я продолжить свой рассказ?"
 в) Прерываете этого человека, возобновляя свой рассказ.
 г) Ничего не говорите, позволяя другому человеку продолжать свою речь.
 д) Говорите: "Замолчите! Вы меня перебили!"
25. Кто-либо просит Вас сделать что-либо, что помешало бы Вам осуществить свои планы. В этих условиях Вы обычно:
- а) Говорите: "Я действительно имел другие планы, но я сделаю то, что Вы хотите."
 б) Говорите: "Ни в коем случае! Поищите кого-нибудь еще".
 в) Говорите: "Хорошо, я сделаю то, что Вы хотите".
 г) Говорите: "Отойдите, оставьте меня в покое".
 д) Говорите: "Я уже приступил к осуществлению других планов. Может быть, когда-нибудь потом".
26. Вы видите кого-либо, с кем хотели бы встретиться и познакомиться. В этой ситуации Вы обычно:
- а) Радостно окликаете этого человека и идете ему навстречу.
 б) Подходите к этому человеку, представляетесь и начинаете с ним разговор.
 в) Подходите к этому человеку и ждете, когда он заговорит с Вами.
 г) Подходите к этому человеку и начинаете рассказывать о крупных делах, совершенных Вами.
 д) Ничего не говорите этому человеку.
27. Кто-либо, кого Вы раньше не встречали, останавливается и окликает Вас возгласом "Привет!" В таких случаях Вы обычно:
- а) Говорите: "Что Вам угодно?"
 б) Не говорите ничего
 в) Говорите: "Оставьте меня в покое".
 г) Произносите в ответ "Привет!", представляетесь и просите этого человека представиться в свою очередь.
 д) Киваете головой, произносите "Привет!" и проходите мимо.

Обработка и анализ результатов:

Отметьте, какой способ общения Вы выбрали (зависимый, компетентный, агрессивный) в каждой предложенной ситуации в соответствии с ключом. Проанализируйте результаты: какие умения у Вас сформированы, какой тип поведения преобладает?

Блоки умений:

1. Умение оказывать и принимать знаки внимания (комплименты) от сверстника - вопросы 1, 2, 11, 12.

2. Реагирование на справедливую критику - вопросы 4, 13.
3. Реагирование на несправедливую критику - вопросы 3, 9.
4. Реагирование на задевающее, провоцирующее поведение со стороны собеседника - вопросы 5, 14, 15, 23, 24.
5. Умение обратиться к сверстнику с просьбой - вопросы 6, 16.
6. Умение ответить отказом на чужую просьбу, сказать "нет" - вопросы 10, 17, 25.
7. Умение самому оказать сочувствие, поддержку - вопросы 7, 20.
8. Умение самому принимать сочувствие и поддержку со стороны сверстников - вопросы 8, 21.
9. Умение вступить в контакт с другим человеком, контактность - вопросы 18, 26.
10. Реагирование на попытку вступить с тобой в контакт - вопросы 19, 27.

КЛЮЧИ

	зависимые	компетентные	агрессивные
1	АГ	БВ	Д
2	АВ	Д	БГ
3	ВД	Б	АГ
4	БД	Г	АВ
5	Г	АБ	ВД
6	АГ	ВД	Б
7	БГ	АВ	Д
8	АГ	В	БД
9	Д	БВ	АГ
10	БД	Г	АВ
11	БД	Г	АВ
12	БГ	А	ВД
13	АГ	В	БД
14	АВ	Д	БГ
15	ВД	Б	АГ
16	БД	Г	АВ
17	Г	АБ	ДВ
18	АГ	В	БД
19	АВ	Д	БГ
20	ГД	БВ	А
21	Б	ГД	АВ
22	А	ВГ	БД
23	АВ	Д	БГ

24	Г	АБ	ВД
25	В	АД	БГ
26	ВД	АБ	Г
27	БД	АГ	В

МЕТОДИКА «ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ГОТОВНОСТЬ», А.П. ЧЕРНЯВСКАЯ

Методика «Профессиональная готовность» рассчитана на подростков и молодёжь в возрасте 14-20 лет. Она определяет уровень готовности совершить адекватный профессиональный выбор. В данной методике профессиональная готовность рассматривается по следующим критериям:

- Автономность
- Информированность
- Принятие решений
- Планирование
- Эмоциональное отношение

Форма проведения: индивидуальная и групповая. Испытуемым предлагается ряд утверждений об особенностях их представлений о мире профессий. Если они согласны с тем, что написано в утверждении, то в бланк листа ответов ставят знак «+», если не согласны – знак «-». Ответить необходимо на все вопросы. Искренность ответов даёт возможность более чётко определить те проблемы, которые следует решить для более удачного профессионального самоопределения подростка.

Опросник

1. Я отношусь к тем людям, которые выбирают не конкретную профессию, а уровень образования.
2. Я не принимаю серьёзных решений мгновенно.
3. Когда мне нужно решиться на какое-то важное дело, я самым серьёзным образом оцениваю свои способности.
4. Я знаю, в каких условиях я буду работать.
5. Я анализирую своё прошлое.
6. Я тяжело переношу неудачи в жизни.
7. Я знаю обязанности, которые я буду выполнять на работе.
8. Меня обязательно будут уважать за мои знания и опыт.
9. Я ищу в прошлом истоки того, что со мной происходит в настоящем.
10. Мне не нравится, что поиск дела по душе требует больших усилий.
11. Все мои действия подчинены определённым целям.
12. У меня вошло в привычку думать о том, что со мной происходило раньше.
13. По моему мнению, знание будущей работы до мельчайших подробностей не гарантирует от разочарований.
14. Я приложу все усилия, чтобы иметь высокие знания и навыки хотя бы в одной области (практической или теоретической).
15. У меня стало привычкой анализировать важные события моей жизни.
16. Я ничего не делаю без причины.
17. Меня вполне устраивает моя пассивность.

18. Я задумываюсь о том, что меня ждёт в будущем.
19. Я предпочитаю спокойную, малоответственную работу.
20. Я отношусь к тем людям, которые поступают необдуманно.
21. Я буду менять места работы до тех пор, пока не найду то, что мне нужно.
22. Первая же крупная неудача может «выбить меня из седла».
23. Я не задумываюсь о своём будущем.
24. Я не выберу работу, требующую большой отдачи.
25. Я знаю самого себя.
26. Я буду добиваться своего, даже если это вызовет недовольство родных и близких.
27. Чем больше профессий я знаю, тем легче мне будет выбирать.
28. Мне не нравится быть самостоятельным.
29. Я не собираюсь заранее планировать уровень образования, который я хотел бы получить.
30. Меня страшат ситуации, в которых я должен сам принимать решения.
31. Я не жалею времени на обдумывание вариантов сложных математических задач.
32. Когда меня постигают неудачи, я начинаю думать, что ни на что не способен.
33. Я не представляю себя работником, решающим производственные и личные проблемы, связанные с производством.
34. Я вряд ли смог бы выполнить производственные задания без помощи руководителя.
35. Мне трудно узнать о перспективах, которые даёт та или иная профессия.
36. Я считаю, что интуиция основана на знании.
37. Чтение справочников о профессиях ничего мне не даёт.
38. У меня нет устойчивых взглядов на моё профессиональное будущее.
39. В моей жизни мало успехов.
40. Я стремлюсь целенаправленно узнавать о профессиях, учебных заведениях и местах работы.
41. Я очень беспокоюсь, смогу ли я справиться с трудностями, а может, и неудачами в своей профессиональной жизни.
42. Я признаю только обдуманный риск.
43. Многие мои планы срываются из-за моей неуверенности в себе.
44. Я отношусь к тем людям, которые живут настоящим.
45. Я с детства привык доводить начатое до конца.
46. Я боюсь делать важные шаги в своей жизни.
47. Я зная, что мне интересно.
48. Было время, когда я строил образ «идеальной профессии» без конкретного названия.
49. Когда я иду на компромисс, у меня портится настроение.
50. Я готов приложить много усилий, чтобы добиться того, что мне нужно.
51. Я знаю, чего я добьюсь в жизни.
52. Я могу назвать профессии, которые интересовали меня в детстве.
53. Я мало задумываюсь о своей жизни.
54. Я не могу определить своего отношения к тому, что мне необходимо принимать решения.
55. В оценке профессий эмоции для меня играют большую роль.
56. Если я чего-то очень захочу, я преодолею любые препятствия.
57. У меня нет определённых требований к будущему.
58. При принятии решений я полагаюсь на интуицию.
59. Мне не нравится, когда от меня требуют инициативы и активности.

60. Я знаю, что у меня есть такие черты характера, которые совершенно необходимы для моей профессии.
61. Я – соломинка, влекомая течением жизни.
62. Когда я думаю о том, что мне нужно выбрать профессию и место работы (учёбы), у меня портится настроение.
63. При выборе из двух или нескольких возможностей я полагаюсь на ту, которая внешне более привлекательна.
64. Своим поведением в настоящем я строю фундамент для будущего.
65. Если что-то помешает мне получить выбранную профессию, я легко поменяю её на другую.
66. Я никогда не задумываюсь, по каким законам устроен мир профессий.
67. Я считаю, что люди, которые много достигли в жизни, знали, почему они поступали так, а не иначе.
68. Практическая работа (в кружках, на УПК, практике) очень помогла мне в понимании мира профессий.
69. Я с трудом уживаюсь с другими людьми.
70. Я сознательно стремлюсь к достижению намеченных целей.
71. Любой совет, данный мне со стороны, может поколебать мой выбор профессии.
72. Я знаю, что для меня в жизни важно.
73. Я не доверяю тому, что написано в книгах о профессиях.
74. Я планирую свою жизнь хотя бы на неделю вперёд.
75. Я знаю, почему я выбрал именно эту профессию.
76. Лучший способ познакомиться с профессией – поговорить с тем, кто по ней работает.
77. Мне не нравится, когда много думают о будущем.
78. В учебном заведении я получу все необходимые знания и больше никогда учиться не буду.
79. Я знаю область, в которой я добьюсь больших успехов, чем в других.
80. Заранее известных способов изучения мира профессий не существует.
81. Мне не нравится, когда много рассуждают о том, кем быть.
82. Мне трудно спланировать свою жизнь даже на неделю вперёд.
83. Я считаю, что в обществе все равны по своему положению.
84. Большинство сведений о профессиях я воспринимаю как ненужные.
85. Фактически я выбрал (выбираю) учебное заведение, не думая, где я буду работать после его окончания.
86. Мне всё равно, будут ли уважать меня на работе как профессионала.
87. В своих поступках я всегда опираюсь на проверенные сведения.
88. Всё, что со мной происходит, - дело случая.
89. Мне не хочется брать на себя ответственность за выбор профессии.
90. В важных решениях я не иду на компромиссы.
91. Я не доверяю рекламе профессий.
92. Я не понимаю причин многих моих поступков.
93. Мои самооценки совпадают с тем, как оценивают меня друзья.
94. Я не понимаю самого себя.
95. Я начинаю нервничать, когда задумываюсь о том, что меня ожидает.
96. Мой опыт показывает, что от анализа своих мыслей и переживаний пользы мало.
97. Я не знаю, как осуществить свой профессиональный выбор.
98. Я могу отказаться от многого, сейчас ценного для меня, ради перспективных профессиональных целей
99. Я представляю, каким я буду через 10 лет.

Ключ:

Автономность: 8+, 14+, 19-, 24-, 30-, 34-, 45+, 50+, 53-, 57-, 61-, 65-, 71-, 75-, 78-, 83-, 86-, 92-, 94-, 96-

Информированность: 1+, 4+, 7+, 13-, 21+, 27+, 35-, 37-, 40+, 48+, 66-, 68+, 73, 76-, 80-, 84-, 91-

Принятие решения: 2+, 3+, 11+, 16+, 20-, 25+, 31+, 36+, 42+, 47+, 51+, 56+, 58-, 63-, 67+, 72+, 79+, 87+, 90+, 93+

Планирование: 5+, 9+, 12+, 15+, 18+, 23-, 29-, 38-, 44-, 52+, 60+, 64+, 70+, 74+, 82-, 85-, 88-97-, 98+, 99+

Эмоциональное отношение: 6-, 10-, 17-, 22-, 26+, 28-, 32-, 33-, 39-, 41-, 43-, 46-, 49-, 54-, 55-, 59-, 62-, 69-, 77-, 81-, 89-, 95-

Автономность

Термин «автономность», или «автономия», не является собственно психологическим, а относится к философским понятиям. Под автономией понимается «способность личности как морального субъекта к самоопределению на основе собственного законодательства».

Любой человек будет удовлетворен своим профессиональным решением (выбор или смена профессии, места обучения, места работы, специализации, переобучения и т. д.) только в том случае, если он будет воспринимать это решение как свое собственное, а не навязанное извне. Какими же основными характеристиками обладает «автономный» человек?

1. Вычленение себя из мира окружающих людей. Умение отделить свои цели от целей родителей и других значимых лиц. Понимание целостности своей личности, социальной общности, к которой принадлежит человек, какому типу личности хотел бы соответствовать, образа жизни, который хотел бы вести.

2. Стремление реализовать возможность в практических действиях, иметь глубокие знания и навыки хотя бы в одной области. Уверенность в том, что человек обязательно будет иметь глубокие знания и навыки. Общая ориентация на успех. Знание шагов, которые необходимо сделать для приобретения знаний и навыков. Принятие на себя ответственности за собственные действия.

3. Накопление опыта. Наличие собственного рабочего опыта, опыта решения жизненных проблем. Самостоятельный опыт по планированию своих поступков, общих дел, своего времени и т. д. С накоплением опыта возникает умение соотносить свои действия с требованиями общества.

4. Умение прогнозировать профессиональный рост. Однородность профессиональных предпочтений в течение длительного времени.

5. Инициатива и изобретательность в реализации возможностей. Собственная активность в получении информации и выборе профессионального пути. Наличие собственной инициативы и активности в карьеровом решении.

6. Уровень реализма в принятии карьеровых решений (в том числе собственная оценка уровня реализма). Компромисс между желаниями и возможностями, на который способен пойти человек. Осознание необходимости таких компромиссов.

Для возникновения основных признаков автономности необходим определенный набор новообразований:

- человек должен ощутить свою независимость от родителей (в делах, мыслях, поступках);
- от внешней детерминации своего поведения он должен перейти на самодетерминацию;
- он должен осознавать свой идеальный образ Я-концепции и стремиться к его достижению.

Формирование автономности чаще всего начинается в раннем юношеском возрасте и заканчивается в зрелые годы.

Информированность о мире профессий и умение соотнести информацию со своими особенностями

Для того чтобы выбрать профессию, человек должен обладать значительным объемом информации на двух уровнях.

1. Информация о мире профессий в целом. В круг этой информации входят:

- а) осознание подразделения мира профессий по предмету и целям труда, орудиям производства;
- б) знание общетрудовых и общепроизводственных понятий (культура труда, трудовая дисциплина, принципы планирования производства, структура предприятия, принципы оплаты);
- в) знание отдельных профессий;
- г) знание или практическое умение по приобретению профессии; по поиску и поступлению на работу; о требуемом уровне образования для различных профессий; о том, как удержаться на работе, как совершенствовать свой профессионализм и продвигаться по профессиональной лестнице.

По данным исследований, большой объем информации о мире профессий в целом должны иметь уже школьники 4-го класса, когда поиск в мире профессий идет вширь. Уже в 4-м классе сформированность профессиональной позиции проявляется:

- в положительном отношении к любому виду труда;
- в определенном уровне осведомленности относительно основных массовых профессий;
- в умении различать связи между профессиями, отраженные в классификации;
- в умении выделять основные требования профессии к человеку;
- в стремлении к самооценке в контексте профессионального самоопределения.

Обычно четвероклассник бывает знаком с 13-16 профессиями.

2. Информация об отдельных профессиях или группах профессий. В практике профконсультирования обычно диагностируется:

- уровень знакомства клиента с различными профессиями по «Схеме описания профессии»;
- его знания о способах овладения предпочитаемой профессией;
- знание социально-экономических потребностей общества, конкретного региона и потребности в кадрах отдельных предприятий.

В «Схему описания профессии» входят следующие разделы:

- 1) условия работы (физические и социально-экономические);
- 2) требования профессии к человеку (особенности психофизиологической сферы, познавательной сферы и личности);
- 3) требования к уровню образования и конкретные места получения образования;
- 4) перспективы профессионального роста.

Кроме того, важным является вопрос об источниках получения профессиональной информации. Именно с незнанием источников получения информации связаны основные трудности и ошибки в выборе профессии.

Но все же основная проблема, встающая при обсуждении влияния информированности на адекватный выбор профессии, заключается в том, как человек усваивает поступающую информацию и соотносит ее со своими особенностями.

Исследователи, занимающиеся вопросами профессиональной информации, сходятся на мысли, что информация не будет иметь эффекта, пока клиент не готов принять ее.

Умение принимать решения

Все крупные и важные шаги человека в профессиональной жизни объединяет одно — всегда есть альтернатива для оценки и принятия на этой основе решения. Именно наличие нескольких возможных путей решения приводит к тому, что человек воспринимает ситуацию как требующую принятия решения.

Мало понять, что в данной ситуации от человека требуется самостоятельное принятие решения. Важным условием умения принимать решение является автономность и самостоятельность человека, когда он принимает на себя ответственность за решение и его последствия, когда он в состоянии самостоятельно выдвигать и оценивать альтернативу. Таким образом, уровень умений по принятию решения неразрывно связан с уровнем зрелости личности.

Кроме того, важно знать алгоритм принятия решения. Существует несколько моделей подобных алгоритмов. Итак, каковы же этапы процесса принятия решения? Дж. Крумбольтц выделил шесть основных этапов.

1. Сбор возможных вариантов решения. На этом этапе задачей человека становится сбор как можно большего их числа — глобальных и частных, реальных и нереальных, имеющих под собой основу и не имеющих. Все идеи лучше записать и подвергнуть первичному анализу.

2. Сбор информации по каждому варианту решения. Чем полнее собранная информация, тем с большей уверенностью можно будет принять или отвергнуть путь решения проблемы. На этапе сбора информации некоторые идеи уже отвергаются.

3. Исследование шансов успешности в каждой альтернативе. На этом этапе человек ищет ответ на вопрос: «Могу ли я на деле осуществить данный вариант?»

4. Связь каждой альтернативы с целями и ценностями человека. Иногда наиболее успешный путь решения конкретной проблемы не соответствует общим принципам человека, его этическим нормам или жизненным целям. Поэтому на данном этапе идут поиски такого решения, которое бы учитывало все эти факторы.

5. Разработка конкретного плана действий и определение факторов, способствующих или препятствующих данному варианту решения проблемы.

6. Формулировка плана действий для новых возможностей и развития. Это очень важный этап принятия решения. Человек должен всегда иметь перспективные цели. Только в этом случае его развитие не остановится. Поэтому решать частные проблемы необходимо в русле перспективного развития и их решение не должно препятствовать развитию.

Для того чтобы принимать эффективные решения, учитывающие все важные факторы настоящей ситуации и перспективы, человек должен обладать определенными качествами, способностями, знаниями и навыками. Основными среди них являются:

- любознательность, любопытство — желание и умение собирать и накапливать информацию;
- предвидение, предусмотрительность — способность предвосхищать проблемы и заранее готовить альтернативы;
- здравый смысл, проницательность — способность соотнести имеющуюся информацию с рассматриваемой проблемой и оценить ее;
- решительность — способность поручиться за принятое решение и взять на себя ответственность за него;

- делегирование полномочий — умение эффективно разделить авторитет и ответственность с коллегами;
- планирование — умение разработать для коллектива реальный, конкретный и действенный план решения проблемы;
- оценка риска — способность оценить потенциальный риск принятого решения;
- ответственность за риск — способность оценить риск и взять ответственность на себя;
- контроль — способность получить в процессе решения проблемы именно тот результат, который планировался.

Умение планировать свою профессиональную жизнь

Говоря о профессиональном пути, мы говорим о пути, имеющем определенную протяженность во времени. Соответственно человек, находясь в одной из точек этого пути, является результатом своего развития в прошлом и предполагает определенное развитие в будущем.

Для оценки умений по планированию проводится диагностическое интервью, которое бывает единственной методикой для исследования некоторых данных, предоставляющих возможность всматривания во внутренний мир человека и понимания его затруднений. Оно включает в себя: а) введение - привлечение к сотрудничеству; б) свободное, неуправляемое высказывание человека; в) общие вопросы («Ты можешь мне рассказать о школе?»); г) подробное исследование; д) попытку ослабить напряжение и заключение с выражением признательности человеку.

Ли и Лейбовиц предлагают следующие этапы планирования профессионального пути, особо подчеркивая, что данные стадии применимы ко всем видам карьеровых решений, вне зависимости от их сложности или возраста, в котором они принимаются.

Этапы планирования профессионального пути

№	Этапы планирования	Вопросы для изучения	Деятельность
1	Сбор информации	Что необходимо сделать?	Сбор и оценка информации
2	Концептуализация	Что возможно?	Моделирование и визуализация
3	Дизайн	Что реально?	Выработка стратегии
4	Претворение в жизнь	Какие шаги необходимо предпринять?	Планирование действий
5	Оценка (формирование нового плана)	Что необходимо дополнить или изменить?	Оценка и выработка нового плана

Как видно из приведенной таблицы, планирование профессиональной жизни — это непрерывный процесс: даже не меняя своего рабочего места, человек всегда развивается — получает дополнительную квалификацию, осваивает новые методы работы, меняет свою роль от ученика до наставника, от подмастерья до мастера и т.д.

Эмоциональное отношение к ситуации выбора профессии

Период принятия решений, как и профессиональный путь, всегда связан с эмоциями. Они проявляются в эмоциональном отношении к разным профессиям и профессиональным группам (частный случай — к конкретным людям, представителям той или иной профессии) и к необходимости принятия решения о выборе профессии.

Роль эмоционального фактора в ситуации карьерового решения практически не исследована, поэтому можно основываться лишь на самых общих положениях.

Эмоциональное отношение, или эмоциональная включенность, оказывает на принятие решения большое влияние. Данный фактор включает в себя не только отношение к

различным вариантам при выборе, но и отношение к планированию, к тому, что надо принять какое-то решение, отношение к ответственности за решение и планирование, к тому, что при этом надо проявлять активность, идти на компромисс и т.д. Некоторые исследования говорят о том, что негативное отношение к необходимости принять решение, касающееся будущего, может надолго удлинить этот процесс и в результате может быть принято ошибочное решение. Таким образом, эмоциональный компонент профессиональной зрелости проявляется в общем настрое человека и тесно связан с эмоциональным компонентом зрелости личности в целом, который проявляется в положительном эмоциональном настроении, жизненном оптимизме, эмоциональной уравновешенности и переносимости неудач.

Предположительно, у старших школьников эмоциональная включенность в выбор является одним из важнейших показателей профессиональной зрелости.