

МКОУ «Лодейнопольская средняя общеобразовательная школа №2
с углубленным изучением отдельных предметов»

Папка самопознания 10-11 класс

г.Лодейное Поле

Раздел I Общие сведения

Давайте познакомимся!

Моя фотография

1	Меня зовут	
2	Мой возраст	
3	Мой класс	
4	Моя школа	
5	Мой классный руководитель	
6	Мой адрес	
7	Дополнительная информация (по желанию)	

Чего я хочу достигчь в жизни?

Представь себе свое будущее. Напиши, каким ты видишь себя через 5, 10, 30 лет в разных сферах жизни (образование, работа, семья и др.)

Лестница успеха

		через 30 лет
	через 10 лет	
через 5 лет		

Оцени

Сможешь ли ты добиться поставленных целей? _____

Проанализируй

Что ты должен сделать для их достижения? Какие личностные качества и умения ты хотел бы развивать в себе, чтобы достичь успеха в жизни? _____

факторы успеха

Дополни список факторов успеха (слева). Расположи их в порядке значимости для тебя (справа).

- | | |
|----------------------|----------|
| Личностные качества | 1. |
| Поддержка со стороны | 2. |
| Вера в себя | 3. |
| Трудолюбие | 4. |
| Деньги | 5. |
| Удача | 6. |
| Образование | 7. |
| Талант | 8. |
| Здоровье | 9. |
| | 10. |
| | 11. |
| | 12. |

Сделай вывод _____

Я и успех

Вырази свое отношение к следующим утверждениям. Поставь галочки в соответствующие клетки таблицы:

1. Согласен
2. Не совсем согласен
3. Не согласен

		1	2	3
1.	Только сильная личность может добиться успеха			
2.	Успешный человек может иметь недостатки и слабости			
3.	Успешный – значит целеустремленный			
4.	Нельзя забывать о тех, кто помог тебе добиться вершины успеха			
5.	Осознанная ошибка – шаг на пути к успеху			
6.	Успешным людям завидуют окружающие			
7.	Добившись некоторого успеха, можно уже «почивать на лаврах»			
8.	К успеху можно идти любой ценой, даже «по головам»			
9.	Помочь другу достичь успеха – твой успех вдвойне			
10.	Помочь другу достичь успеха – нажать себе конкурента			
11.	Недоброжелатели помогают добиться успеха			
12.	Недоброжелатели мешают добиться успеха			
13.	Если родители успешны, то и их дети многого добьются в жизни			
14.	Лучше пробовать себя в разных областях знаний и сферах жизни – где-нибудь ждет успех			
15.	Успех – это сосредоточенность на одной цели			
16.	Неудачи на пути к цели – это дополнительный стимул для удвоения усилий			
17.	Чем больше ты задумал, тем большего и добьешься			
18.	Внешне красивые люди более успешны в жизни			
19.	Талант и огромная сила воли – это уже успех			

Подумай

С какими утверждениями ты согласился легко? _____

Какие утверждения вызвали сомнения? _____

Какие утверждения заставили тебя по-новому оценить свои возможности? _____

МОТИВАЦИЯ К УСПЕХУ

Инструкция:

Тебе предложен 41 вопрос, на каждый из которых ответь «да» или «нет».

Вопросы:

1. Когда имеется выбор между двумя вариантами, его лучше сделать быстрее, чем отложить на определенное время.
2. Я легко раздражаюсь, когда замечаю, что не могу на все 100 % выполнить задание.
3. Когда я работаю, это выглядит так, будто я все ставлю на карту.
4. Когда возникает проблемная ситуация, я чаще всего принимаю решение одним из последних.
5. Когда у меня два дня подряд нет дела, я теряю покой.
6. В некоторые дни мои успехи ниже средних.
7. По отношению к себе я более строг, чем по отношению к другим.
8. Я более доброжелателен, чем другие.
9. Когда я отказываюсь от трудного задания, я потом сурово осуждаю себя, так как знаю, что в нем я добился бы успеха.
10. В процессе работы я нуждаюсь в небольших паузах для отдыха.
11. Усердие - это не основная моя черта.
12. Мои достижения в труде не всегда одинаковы.
13. Меня больше привлекает другая работа, чем та, которой я занят.
14. Похвала стимулирует меня сильнее, чем похвала.
15. Я знаю, что мои коллеги считают меня дельным человеком.
16. Препятствия делают мои решения более твердыми.
17. У меня легко вызвать честолюбие.
18. Когда я работаю без вдохновения, это обычно заметно.
19. При выполнении работы я не рассчитываю на помощь других.
20. Иногда я откладываю то, что должен был сделать сейчас.
21. Нужно полагаться только на самого себя.
22. В жизни мало вещей, более важных, чем деньги.
23. Всегда, когда мне предстоит выполнить важное задание, я ни о чем другом не думаю.
24. Я менее честолюбив, чем многие другие.
25. В конце отпуска я обычно радуюсь, что скоро выйду на работу.
26. Когда я расположен к работе, я делаю ее лучше и квалифицированнее, чем другие.
27. Мне проще и легче общаться с людьми, которые могут упорно работать.
28. Когда у меня нет дел, я чувствую, что мне не по себе.
29. Мне приходится выполнять ответственную работу чаще, чем другим.
30. Когда мне приходится принимать решение, я стараюсь делать это как можно лучше.
31. Мои друзья иногда считают меня ленивым.
32. Мои успехи в какой-то мере зависят от моих коллег.
33. Бессмысленно противодействовать воле руководителя.
34. Иногда не знаешь, какую работу придется выполнять.
35. Когда что-то не ладится, я нетерпелив.
36. Я обычно обращаю мало внимания на свои достижения.
37. Когда я работаю вместе с другими, моя работа дает большие результаты, чем работы других.
38. Много, за что я берусь, я не довожу до конца.
39. Я завидую людям, которые не загружены работой.
40. Я не завидую тем, кто стремится к власти и положению

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

Обработка ответов:

По 1 баллу начисляется за ответы «да» на следующие вопросы:

2, 3, 4, 5, 7, 8, 9, 10, 14, 15, 16, 17, 21, 22, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 32, 37, 41.

Также начисляется по 1 баллу за ответы «нет» на вопросы:

6, 13, 18, 20, 24, 31, 36, 38, 39.

Ответы на вопросы 1, 11, 12, 19, 23, 28, 33, 34, 35, 40 не учитываются.

Подсчитай сумму набранных баллов.

Анализ результата:

от 1 до 10 баллов: низкая мотивация к успеху;

от 11 до 16 баллов: средний уровень мотивации;

от 17 до 20 баллов: умеренно высокий уровень мотивации;

свыше 21 балла: слишком высокий уровень мотивации к успеху.

МОИ ПОТРЕБНОСТИ

Подчеркни из следующих утверждений те, которые выражают твои потребности (список можно продолжить).

- Я хочу, чтобы меня уважали, ценили
- Я хочу построить хороший дом, купить машину
- Я хочу иметь свое дело, заняться бизнесом
- Я хочу стать руководителем, менеджером
- Я хочу хорошо зарабатывать и обеспечивать свою семью
- Я хочу воспитывать хороших детей
- Я хочу иметь хорошее образование и постоянно повышать свой профессиональный уровень
- Я хочу сделать успешную карьеру, быть хорошим специалистом
- Я хочу иметь хорошие отношения с коллегами, соседями, друзьями
- Я хочу быть культурным человеком – ходить в театр, музеи, быть начитанным

Выстрой иерархию своих потребностей, начиная с наиболее ярко выраженной, проставив цифры с 1 и т.д. слева от утверждений.

Проанализируй

Какие потребности у тебя наиболее ярко выражены? Подчеркни.

- ✓ потребности в самовыражении, желание реализовать себя
- ✓ познавательные потребности
- ✓ духовные потребности
- ✓ социальные потребности, общение с людьми, создание семьи
- ✓ материальные потребности
- ✓ потребность в признании, желание занять достойное место в обществе

Если бы тебя ограничили в выборе только одной потребности, предпочтение какой из них ты бы отдал? _____

Мотивация учебной деятельности

Инструкция

Прочитай 30 высказываний и оцени, насколько регулярно они соответствуют тебе по следующей шкале:

- 4 – всегда
- 3 – почти всегда
- 2 – иногда
- 1 – очень редко
- 0 – никогда

В бланке ответов рядом с номером вопроса поставьте свою оценку, соответствующую тому, насколько суждение подходит вам.

1. Мне нравится узнавать новые факты
2. Мне нравится самому искать и находить новые знания
3. Мне нравится заниматься развитием своего мировоззрения
4. Я учусь, так как должен учиться для получения профессии
5. Я учусь, так как хочу добиться уважения в обществе
6. Я учусь, чтобы быть полезным другим людям
7. Мне интересно, когда преподаватель рассказывает что-то неизвестное мне
8. Я читаю дополнительную литературу и ищу ее в интернете
9. Я учусь, так как стремлюсь быть всесторонне развитой личностью
10. Я учусь ради своего будущего
11. Я учусь, так как хочу добиться успеха в карьере
12. Мне нравится рассказывать то, что я знаю, другим
13. Мне нравится, когда преподаватель рассказывает научные закономерности известных мне явлений
14. Я использую разные методы для поиска и подтверждения задач
15. Я стараюсь найти смысл в получаемых знаниях
16. Мне нужно учиться
17. Мне приятно, когда мои ответы на занятиях одобряют
18. Я помогаю другим в обучении
19. Мне интересно понимать закономерности явлений
20. Мне нравится самому объяснять новые факты
21. Мне нужны знания для самосовершенствования
22. Я учусь, так как этого требуют
23. Мне нужно учиться, так как образование ценится в обществе
24. Знания помогают мне наладить контакт с окружающими
25. Мне интересно только то, что было ранее неизвестно для меня
26. Я стараюсь самостоятельно найти способ получения нужных мне знаний
27. Я стремлюсь быть высокообразованным человеком
28. Я учусь из чувства ответственности за свой уровень образованности
29. Мне приятно, когда меня хвалят за вопросы к преподавателю
30. Я считаю, что знания важны для общего социального благополучия и прогресса

Бланк ответов

<i>1.</i>	<i>7.</i>	<i>13.</i>	<i>19.</i>	<i>25.</i>	
<i>2.</i>	<i>8.</i>	<i>14.</i>	<i>20.</i>	<i>26.</i>	
<i>3.</i>	<i>9.</i>	<i>15.</i>	<i>21.</i>	<i>27.</i>	
<i>4.</i>	<i>10.</i>	<i>16.</i>	<i>22.</i>	<i>28.</i>	
<i>5.</i>	<i>11.</i>	<i>17.</i>	<i>23.</i>	<i>29.</i>	
<i>6.</i>	<i>12.</i>	<i>18.</i>	<i>24.</i>	<i>10.</i>	

Обработка полученных данных

Первые три строчки определяют уровни развития познавательной мотивации, вторые три – социальной мотивации учебной деятельности.

По каждой строчке вычисли среднее значение.

Среднее по первой строке показывает выраженность уровня широких познавательных мотивов, по второй – узко или собственно познавательных мотивов учения, по третьей – мотива саморазвития или личностных мотивов учебной деятельности.

Среднее по четвертой строке показывает выраженность уровня широких социальных мотивов или мотива обязывающего или вынужденного учения, по пятой – узких социальных мотивов, по шестой – сотрудничества или социальности знаний.

Анализ количественных показателей:

больше 3 - высокая степень выраженности уровня или типа

больше 2, но меньше 3 - о средней степени

меньше 2 –низкий уровень мотивации учебной деятельности

Для определения доминирующего типа мотивации вычисли среднее познавательных мотивов (строки таблицы 1-3) и среднее социальных мотивов (строки таблицы 4-6). Если среднее познавательных мотивов выше среднего социальных мотивов, то можно говорить о доминировании собственно познавательной мотивации над социальной и наоборот.

Сделай вывод: _____

Моя будущая карьера

Ответы на следующие вопросы помогут тебе определить твои профессиональные наклонности.

1. Какой вид деятельности тебя больше всего привлекает?

✓ работа с людьми

✓ работа с техникой

✓ творческая работа

✓ работа, связанная с поездками и путешествиями

✓ работа с документами и цифрами

✓ _____

✓ _____

2. Какими качествами ты должен обладать для профессии, которую ты выбрал? _____

3. Как ты считаешь, какие из этих качеств в тебе недостаточно развиты? _____

4. Какими умениями ты должен обладать, чтобы реализовать свою мечту? _____

5. Хотелось бы тебе быть богатым и известным? _____

6. Считаешь ли ты, работая за границей, ты полнее реализуешь свои возможности? _____

7. Знают ли родители о твоём выборе и как они к этому относятся? _____

8. Что для тебя важнее: сама работа или сколько за нее платят? _____

9. Что для тебя самое главное в будущей профессии? _____

10. Согласен ли ты, что успешную карьеру можно начать с успешной сдачи экзаменов?

Вырази свое мнение

Можно ли стать счастливым, правильно выбрав профессию?

Профессиональные склонности

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

1. Мне хотелось бы в своей профессиональной деятельности

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

2. В книге или кинофильме меня больше всего привлекает

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

3. Меня больше обрадует Нобелевская премия

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

4. Я скорее соглашусь стать

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

5. Будущее людей определяют

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

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

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

7. На технической выставке меня больше привлечет

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

8. В людях я ценю, прежде всего

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

9. В свободное время мне хотелось бы

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

10. В зарубежных поездках меня скорее заинтересует

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

11. Мне интереснее беседовать о

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

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

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

13. В школе следует обратить особое внимание на

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

14. Я с большим удовольствием смотрю

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

15. Мне хотелось бы работать

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

16. Школа в первую очередь должна

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

17. Главное в жизни

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

18. Государство должно в первую очередь заботиться о

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

19. Мне больше всего нравятся уроки

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

20. Мне интереснее было бы

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

21. Я предпочитаю читать статьи о

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

22. В свободное время я люблю

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

23. Большой интерес у меня вызовет сообщение о

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

24. Я предпочту работать

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

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

Обработка результатов. Подсчитай число обведенных букв в каждом из шести столбцов и запиши эти шесть чисел в пустых клетках нижней строчки.

10-12 баллов – ярко выраженная профессиональная склонность.

7-9 баллов – склонность к определенному виду деятельности.

4-6 баллов – слабо выраженная профессиональная склонность.

0-3 баллов – профессиональная склонность не выражена.

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

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

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

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

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

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

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

Сделай вывод _____

Личностные качества

В схеме представлены личностные качества и черты характера, которыми должен обладать успешный человек.

Подчеркни те, которые присущи тебе.



Выпиши те личностные качества и черты характера, которые тебе необходимо в себе развивать для того, чтобы стать успешным человеком.

Самооценка

Инструкция:

Тебе предстоит оценить себя по ряду качеств. Уровень развития каждого качества можно условно изобразить вертикальной линией, нижняя точка которой будет символизировать самое низкое его развитие, а верхняя — наивысшее. Тебе предлагаются семь таких линий. Они обозначают: *здоровье; характер; ум, способности; авторитет у сверстников; внешность; уверенность в себе.*

<u>здоровый</u>	<u>хороший характер</u>	<u>умный</u>	<u>способный</u>	<u>авторитетен у сверстников</u>	<u>красивый</u>	<u>уверенный в себе</u>
большой	плохой характер	глупый	неспособный	презирается сверстниками	некрасивый	не уверенный в себе

На каждой линии чертой (—) отметь, как ты оцениваешь развитие у себя этого качества, стороны твоей личности в данный момент времени.

После этого крестиком (X) отметьте, при каком уровне развития этих качеств, стороны твоей личности ты был бы удовлетворен собой или почувствовал гордость за себя.

Обработка результатов:

Обработке подлежат результаты на шкалах 2-7. Шкала «Здоровье» рассматривается как тренировочная и в общую оценку не входит. При необходимости данные по ней можешь проанализировать отдельно.

Длина каждой линии, обозначающей шкалу, 100 мм. В соответствии с тем, на какой высоте ты поставил отметку, твой ответ получает количественную характеристику, (например, расстояние от нижней точки шкалы до отметки в 54 мм соответствует 54 баллам).

По каждой из шести шкал определи:

- *уровень притязаний* — расстояние в мм от нижней точки шкалы до знака «X»;

- *высоту самооценки* — расстояние в мм от нижней точки шкалы до знака «—»;
- *значение расхождения между уровнем притязаний и самооценкой* — расстояние от знака «X» до знака «—» (если уровень притязаний ниже самооценки, это значение выражается отрицательным числом)

Рассчитай среднюю величину уровня притязаний и самооценки по всем шести шкалам.

Оцени свой уровень притязаний

Норму, реалистический уровень притязаний, характеризует результат *от 60 до 89* баллов. Оптимальный — сравнительно высокий уровень — *от 75 до 89* баллов, подтверждающий оптимальное представление о своих возможностях, что является важным фактором личностного развития.

Результат *от 90 до 100* баллов обычно удостоверяет нереалистическое, некритическое отношение к собственным возможностям.

Результат *менее 60* баллов свидетельствует о заниженном уровне притязаний, он — индикатор неблагоприятного развития личности.

Оцени свой уровень самооценки

Количество баллов *от 45 до 74* («средняя» и «высокая» самооценка) удостоверяет реалистическую (адекватную) самооценку.

Количество баллов *от 75 до 100 и выше* свидетельствует о завышенной самооценке и указывает на определенные отклонения в формировании личности. Завышенная самооценка может подтверждать личностную незрелость, неумение правильно оценить результаты своей деятельности, сравнивать себя с другими; такая самооценка может указывать на существенные искажения в формировании личности — нечувствительности к своим ошибкам, неудачам, замечаниям и оценкам окружающих.

Количество баллов *ниже 45* указывает на заниженную самооценку (недооценку себя) и свидетельствует о крайнем неблагополучии в развитии личности. За низкой самооценкой могут скрываться два совершенно разных психологических явления: подлинная неуверенность в себе и «защитная», когда декларирование самому себе собственного неумения, отсутствия способности и тому подобному позволяет не прилагать никаких усилий.

Расхождение между уровнем притязаний и уровнем самооценки

Количество *от 8 до 22* баллов – норма, свидетельствующая, что ты ставишь перед собой такие цели, которые действительно стремишься достичь.

Количество *от 1 до 7* баллов указывают на то, что притязания не служат стимулом личностного развития, становления той или иной степени личности.

Количество *23 балла и более* характеризует резкий разрыв между самооценкой и притязаниями. Такое состояние указывает на конфликт между тем, к чему ты стремишься, и тем, что ты считаешь для себя возможным.

Сделай выводы: _____

Уровень самоактуализации личности

Термином "самоактуализация" Абрахам Маслоу обозначил всестороннее и непрерывное развитие творческого и духовного потенциала человека, максимальную реализацию всех его возможностей, адекватное восприятие окружающих, мира и своего места в нем, богатство эмоциональной сферы и духовной жизни, высокий уровень психического здоровья и нравственности.

Определить свой уровень самоактуализации тебе поможет выполнение следующего теста.

Инструкция

Тебе предлагается тест-опросник, каждый пункт которого содержит два высказывания, обозначенные буквами «а» и «б».

Внимательно прочитай каждую пару и пометь то из них, которое в большей степени отражает твою точку зрения.

Вопросы

1. А Я верю в себя только тогда, когда чувствую, что могу справиться со всеми стоящими передо мной задачами.
Б Я верю в себя даже тогда, когда чувствую, что не могу справиться со всеми стоящими передо мной задачами.
2. А Я часто внутренне смущаюсь, когда мне говорят комплименты.
Б Я редко внутренне смущаюсь, когда мне говорят комплименты.
3. А Мне кажется, что человек может прожить свою жизнь так, как ему хочется.
Б Мне кажется, что у человека мало шансов прожить свою жизнь так, как ему хочется.
4. А Я всегда чувствую в себе силы для преодоления жизненных невзгод.
Б Я далеко не всегда чувствую в себе силы для преодоления жизненных невзгод.
5. А Я чувствую угрызения совести, когда сержусь на тех, кого люблю.
Б Я не чувствую угрызений совести, когда сержусь на тех, кого люблю.
6. А В сложных ситуациях надо действовать уже испытанными способами, так как это гарантирует успех.
Б В сложных ситуациях надо всегда искать принципиально новые решения.
7. А Для меня важно, разделяют ли другие мою точку зрения.
Б Для меня не слишком важно, чтобы другие разделяли мою точку зрения.
8. А Мне кажется, что человек должен спокойно относиться к тому неприятному, что он может услышать о себе от других.
Б Мне понятно, когда люди обижаются, услышав что-то неприятное о себе.
9. А Я могу безо всяких угрызений совести отложить до завтра то, что я должен сделать сегодня.
Б Меня мучают угрызения совести, если я откладываю до завтра то, что я должен сделать сегодня.
10. А Иногда я бываю так зол, что мне хочется «бросаться» на людей.
Б Я никогда не бываю зол настолько, чтобы мне хотелось «бросаться» на людей.
11. А Мне кажется, что в будущем меня ждет много хорошего.
Б Мне кажется, что мое будущее сулит мне мало хорошего.

12. А Человек должен оставаться честным во всем и всегда.
Б Бывают ситуации, когда человек имеет право быть нечестным.
13. А Взрослые никогда не должны сдерживать любознательность ребенка, даже если ее удовлетворение может иметь отрицательные последствия.
Б Не стоит поощрять излишнее любопытство ребенка, когда оно может привести к дурным последствиям.
14. А У меня часто возникает потребность найти обоснование тем своим действиям, которые я совершаю просто потому, что мне этого хочется.
Б У меня почти никогда не возникает потребности найти обоснование тех своих действий, которые я совершаю просто потому, что мне этого хочется.
15. А Я всячески стараюсь избегать огорчений.
Б Я не стремлюсь всегда избегать огорчений.
16. А Я часто испытываю чувство беспокойства, думая о будущем.
Б Я редко испытываю чувство беспокойства, думая о будущем.
17. А Яне хотел бы отступать от своих принципов даже ради того, чтобы совершить нечто, за что люди были бы мне благодарны.
Б Я хотел бы совершить нечто, за что люди были бы благодарны мне, даже если ради этого нужно было бы несколько отойти от своих принципов.
18. А Мне кажется, что большую часть времени я не живу, а как будто готовлюсь к тому, чтобы по-настоящему начать жить в будущем.
Б Мне кажется, что большую часть времени я не готовлюсь к будущей «настоящей» жизни, а живу по-настоящему уже сейчас.
19. А Обычно я высказываю и делаю то, что считаю нужным, даже если это грозит осложнениями в отношениях с другом.
Б Я стараюсь не говорить и не делать такого, что может грозить осложнениями в отношениях с другом.
20. А Люди, которые проявляют повышенный интерес ко всему на свете, иногда меня раздражают.
Б Люди, которые проявляют повышенный интерес ко всему на свете, всегда вызывают у меня симпатию.
21. А Мне не нравится, когда люди проводят много времени в бесплодных мечтаниях.
Б Мне кажется, что нет ничего плохого в том, что люди тратят много времени на бесплодные мечтания.
22. А Я часто задумываюсь о том, соответствует ли мое поведение ситуации.
Б Я редко задумываюсь о том, соответствует ли мое поведение ситуации.
23. А Мне кажется, что любой человек по природе своей способен преодолевать те трудности, которые ставит перед ним жизнь.
Б Я не думаю, что любой человек по природе своей способен преодолевать те трудности, которые ставит перед ним жизнь.
24. А Главное в нашей жизни — это создавать что-то новое.
Б Главное в нашей жизни — приносить людям пользу.
25. А Мне кажется, что было бы лучше, если бы у большинства мужчин преобладали традиционно мужские черты характера, а у женщин — традиционно женские.
Б Мне кажется, что было бы лучше, если бы и мужчины и женщины сочетали в себе и традиционно мужские, и традиционно женские свойства характера.
26. А Два человека лучше всего ладят между собой, если каждый из них старается, прежде всего, доставить удовольствие другому в противовес свободному выражению своих чувств.
Б Два человека лучше всего ладят между собой, если каждый из них старается, прежде всего, выразить свои чувства в противовес стремлению доставить удовольствие другому.

27. А Жестокие и эгоистические поступки, которые совершают люди, являются естественными проявлениями их человеческой природы.
Б Жестокие и эгоистические поступки, которые совершают люди, не являются проявлениями их человеческой природы.
28. А Осуществление моих планов в будущем во многом зависит от того, будут ли у меня друзья.
Б Осуществление моих планов в будущем лишь в незначительной степени зависит от того, будут ли у меня друзья.
29. А Я уверен в себе.
Б Я неуверен в себе.
30. А Мне кажется, что наиболее ценным для человека является любимая работа.
Б Мне кажется, что наиболее ценным для человека является счастливая семейная жизнь.
31. А Я никогда не сплетничаю.
Б Иногда мне нравится сплетничать.
32. А Я мирюсь с противоречиями в самом себе.
Б Я не могу мириться с противоречиями в самом себе.
33. А Если незнакомый человек окажет мне услугу, то я чувствую себя обязанным ему.
Б Если незнакомый человек окажет мне услугу, то я не чувствую себя обязанным ему.
34. А Иногда мне трудно быть искренним даже тогда, когда мне этого хочется.
Б Мне всегда удается быть искренним, когда мне этого хочется.
35. А Меня редко беспокоит чувство вины.
Б Меня часто беспокоит чувство вины.
36. А Я постоянно чувствую себя обязанным делать все от меня зависящее, чтобы у тех, с кем я общаюсь, было хорошее настроение.
Б Я не чувствую себя обязанным делать все от меня зависящее, чтобы у тех, с кем я общаюсь, было хорошее настроение.
37. А Мне кажется, что каждый человек должен иметь представление об основных законах физики.
Б Мне кажется, что многие люди могут обойтись без знания законов физики.
38. А Я считаю необходимым следовать правилу «не трать времени даром».
Б Я не считаю необходимым следовать правилу «не трать времени даром».
39. А Критические замечания в мой адрес снижают мою самооценку.
Б Критические замечания в мой адрес не снижают мою самооценку.
40. А Я часто переживаю из-за того, что в настоящий момент не делаю ничего значительного.
Б Я редко переживаю из-за того, что в настоящий момент не делаю ничего значительного.
41. А Я предпочитаю оставлять приятное на потом.
Б Я не оставляю приятное на потом.
42. А Я часто принимаю спонтанные решения.
Б Я редко принимаю спонтанные решения.
43. А Я стремлюсь открыто выражать свои чувства, даже если это может привести к каким-либо неприятностям.
Б Я стараюсь не выражать открыто своих чувств в тех случаях, когда это может привести к каким-либо неприятностям.
44. А Я не могу сказать, что я себе нравлюсь.
Б Я могу сказать, что я себе нравлюсь.
45. А Я часто вспоминаю о неприятных для меня вещах.
Б Я редко вспоминаю о неприятных для меня вещах.

46. А Мне кажется, что люди должны открыто проявлять в общении с другими свое недовольство ими.
Б Мне кажется, что в общении с другими люди должны скрывать свое недовольство ими.
47. А Мне кажется, что я могу судить о том, как должны вести себя другие люди.
Б Мне кажется, что я не могу судить о том, как должны вести себя другие люди.
48. А Мне кажется, что углубление и узкая специализация необходимы для настоящего ученого.
Б Мне кажется, что углубление и узкая специализация делают человека ограниченным.
49. А При определении того, что хорошо, а что плохо, для меня важно мнение других людей.
Б Я стараюсь сам определить, что хорошо, а что плохо.
50. А Мне бывает трудно отличить любовь от простого сексуального влечения.
Б Я легко отличаю любовь от простого сексуального влечения.
51. А Меня постоянно волнует проблема самоусовершенствования.
Б Меня мало волнует проблема самоусовершенствования.
52. А Достижение счастья не может быть целью человеческих отношений.
Б Достижение счастья — это главная цель человеческих отношений.
53. А Мне кажется, я могу вполне доверять своим собственным оценкам.
Б Мне кажется, я не могу доверять в полной мере своим собственным оценкам.
54. А При необходимости человек может достаточно легко избавиться от своих привычек.
Б Человеку крайне трудно избавиться от своих привычек.
55. А Мои чувства иногда приводят в недоумение меня самого.
Б Мои чувства никогда не повергают меня в недоумение.
56. А В некоторых случаях я считаю себя вправе дать человеку понять, что он мне кажется глупым и неинтересным.
Б Я никогда не считаю себя вправе дать человеку понять, что он мне кажется глупым и неинтересным.
57. А Можно судить со стороны, насколько счастливо складываются отношения между людьми.
Б Наблюдая со стороны, нельзя сказать, насколько удачно складываются отношения между людьми.
58. А Я часто перечитываю понравившиеся мне книги по несколько раз.
Б Я думаю, что лучше прочесть какую-либо новую книгу, чем возвращаться к уже прочитанному.
59. А Я очень увлечен своей работой.
Б Я не могу сказать, что увлечен своей работой.
60. А Я недоволен своим прошлым.
Б Я доволен своим прошлым.
61. А Я чувствую себя обязанным всегда говорить правду.
Б Я не чувствую себя обязанным всегда говорить правду.
62. А Существует очень мало ситуаций, когда я могу позволить себе дурачиться.
Б Существует множество ситуаций, когда я могу позволить себе дурачиться.
63. А Стремясь разобраться в характере и чувствах окружающих, люди часто бывают излишне бестактны.
Б Стремление разобраться в характере и чувствах окружающих естественно для человека и поэтому может оправдать бестактность.
64. А Обычно я расстраиваюсь из-за потери или поломки нравящихся мне вещей.
Б Обычно я не расстраиваюсь из-за потери или поломки нравящихся мне вещей.
65. А Я чувствую себя обязанным поступать так, как от меня ожидают окружающие.

- Б Я не чувствую себя обязанным поступать так, как от меня ожидают окружающие.
66. А Интерес к самому себе всегда необходим для человека.
Б Излишнее самокопание иногда имеет дурные последствия.
67. А Иногда я боюсь быть самим собой.
Б Я никогда не боюсь быть самим собой.
68. А Большая часть того, что мне приходится делать, доставляет мне удовольствие.
Б Лишь немного из того, что я делаю, доставляет мне удовольствие.
69. А Лишь тщеславные люди думают о своих достоинствах и не думают о недостатках.
Б Не только тщеславные люди думают о своих достоинствах.
70. А Я могу делать что-либо для других, не требуя, чтобы они это оценили.
Б Я вправе ожидать от других, чтобы они оценили то, что я делаю для них.
71. А Человек должен раскаиваться в своих поступках.
Б Человек совсем не обязательно должен раскаиваться в своих поступках.
72. А Мне необходимы обоснования для принятия моих чувств.
Б Обычно мне не нужны никакие обоснования для принятия моих чувств.
73. А В большинстве ситуаций я прежде всего пытаюсь понять, чего хочу я сам.
Б В большинстве ситуаций я прежде всего пытаюсь понять, чего хотят окружающие.
74. А Я стараюсь никогда не быть «белой вороной».
Б Я позволяю себе быть «белой вороной».
75. А Когда я нравлюсь сам себе, мне кажется, что я нравлюсь всем окружающим.
Б Даже когда я нравлюсь сам себе, я понимаю, что есть люди, которым я неприятен.
76. А Мое прошлое в значительной степени определяет мое будущее.
Б Мое прошлое очень слабо определяет мое будущее.
77. А Часто бывает так, что выразить свои чувства важнее, чем обдумывать ситуацию.
Б Довольно редко бывает так, что выразить свои чувства важнее, чем обдумывать ситуацию.
78. А Те усилия и затраты, которых требует познание истины, оправданы, так как они приносят пользу людям.
Б Те усилия и затраты, которых требует познание истины, оправданы хотя бы тем, что они доставляют человеку эмоциональное удовлетворение.
79. А Мне всегда необходимо, чтобы другие одобряли то, что я делаю.
Б Мне не всегда необходимо, чтобы другие одобряли то, что я делаю.
80. А Я доверяю тем решениям, которые я принимаю спонтанно.
Б Я не доверяю тем решениям, которые я принимаю спонтанно.
81. А Пожалуй, я могу сказать, что я живу с ощущением счастья.
Б Пожалуй, я не могу сказать, что я живу с ощущением счастья.
82. А Довольно часто мне бывает скучно.
Б Мне никогда не бывает скучно.
83. А Я часто проявляю свое расположение к человеку, независимо от того, взаимно ли оно.
Б Я редко проявляю свое расположение к человеку, не будучи уверенным, что оно взаимно.
84. А Я легко принимаю рискованные решения.
Б Обычно мне бывает трудно принимать рискованные решения.
85. А Я стараюсь во всем и всегда поступать честно.
Б Иногда я считаю возможным мошенничать.
86. А Я готов примириться со своими ошибками.
Б Мне трудно примириться со своими ошибками.

87. А Обычно я чувствую себя виноватым, когда поступаю эгоистично.
Б Обычно я не чувствую себя виноватым, когда поступаю эгоистично.
88. А Дети должны понимать, что у них нет тех прав и привилегий, что у взрослых.
Б Детям не обязательно осознавать, что у них нет тех прав и привилегий, что у взрослых.
89. А Я хорошо знаю, какие чувства я способен испытывать, а какие нет.
Б Я еще не понял до конца, какие чувства я способен испытывать, а какие нет.
90. А Я думаю, что большинству людей можно доверять.
Б Я думаю, что без крайней необходимости людям доверять не стоит.
91. А Прошлое, настоящее и будущее представляются мне как единое целое.
Б Мое настоящее слабо связано с прошлым и будущим.
92. А Я предпочитаю проводить отпуск путешествуя, даже если это сопряжено с большими неудобствами.
Б Я предпочитаю проводить отпуск спокойно, в комфортабельных условиях.
93. А Бывает, что мне нравятся люди, чье поведение я не одобряю.
Б Мне почти никогда не нравятся люди, чье поведение я не одобряю.
94. А Людям от природы свойственно понимать друг друга.
Б По природе своей человеку свойственно заботиться о своих собственных интересах.
95. А Мне никогда не нравятся сальные шутки.
Б Мне иногда нравятся сальные шутки.
96. А Меня любят потому, что я сам способен любить.
Б Меня любят потому, что я стараюсь заслужить любовь окружающих.
97. А Мне кажется, что эмоциональное и рациональное в человеке не противоречат друг другу.
Б Мне кажется, что эмоциональное и рациональное в человеке противоречат друг другу.
98. А Я чувствую себя уверенным в отношениях с другими людьми.
Б Я чувствую себя неуверенным в отношениях с другими людьми.
99. А Защищая собственные интересы, люди часто игнорируют интересы окружающих.
Б Защищая собственные интересы, люди обычно не забывают интересы окружающих.
100. А Я всегда могу положиться на свои способности ориентироваться в ситуации.
Б Я далеко не всегда могу положиться на свои способности ориентироваться в ситуации.
101. А Я считаю, что способность к творчеству — природное свойство человека.
Б Я считаю, что далеко не все люди одарены природой способностью к творчеству.
102. А Обычно я не расстраиваюсь, если мне не удастся добиться совершенства в чем-либо.
Б Я часто расстраиваюсь, если мне не удастся добиться совершенства в чем-либо.
103. А Иногда я боюсь показаться слишком нежным.
Б Я никогда не боюсь показаться слишком нежным.
104. А Мне легко смириться со своими слабостями.
Б Мне трудно смириться со своими слабостями.
105. А Мне кажется, что я должен добиваться совершенства во всем, что я делаю.
Б Мне не кажется, что я должен добиваться совершенства во всем, что я делаю.
106. А Мне часто приходится оправдывать перед самим собой свои поступки.
Б Мне редко приходится оправдывать перед самим собой свои поступки.
107. А Выбирая для себя какое-либо занятие, человек должен считаться с тем, насколько это необходимо.
Б Человек должен всегда заниматься только тем, что ему интересно.

108. А Я могу сказать, что мне нравится большинство людей, которых я знаю.
Б Я не могу сказать, что мне нравится большинстволюдей, которых я знаю.
109. А Иногда я не против того, чтобы мной командовали.
Б Мне никогда не нравится, когда мной командуют.
110. А Я не стесняюсь обнаруживать свои слабости перед друзьями.
Б Мне не легко обнаруживать свои слабости даже перед друзьями.
111. А Я часто боюсь совершить какую-нибудь оплошность.
Б Я не боюсь совершить какую-нибудь оплошность.
112. А Наибольшее удовлетворение человек получает, добившись желаемого результата в работе.
Б Наибольшее удовлетворение человек получает в самом процессе работы.
113. А О человеке никогда с уверенностью нельзя сказать, добрый он или злой.
Б Обычно о человеке можно сказать, добрый он или злой.
114. А Я почти всегда чувствую в себе силы поступать так, как я считаю нужным, несмотря на последствия.
Б Я далеко не всегда чувствую в себе силы поступать так, как я считаю нужным, несмотря на последствия.
115. А Люди часто раздражают меня.
Б Люди редко раздражают меня.
116. А Мое чувство самоуважения во многом зависит от того, чего я достиг.
Б Мое чувство самоуважения в небольшой степени зависит от того, чего я достиг.
117. А Зрелый человек всегда должен осознавать причины каждого своего поступка.
Б Зрелый человек совсем не обязательно должен осознавать причины каждого своего поступка.
118. А Я воспринимаю себя таким, каким видят меня окружающие.
Б Я вижу себя не совсем таким, каким видят меня окружающие.
119. А Бывает, что я стыжусь своих чувств.
Б Я никогда не стыжусь своих чувств.
120. А Мне нравится участвовать в жарких спорах.
Б Мне не нравится участвовать в жарких спорах.
121. А У меня не хватает времени на то, чтобы следить за новинками в мире искусства и литературы.
Б Я постоянно слежу за новинками в мире искусства и литературы.
122. А Мне всегда удается руководствоваться в жизни своими собственными чувствами и желаниями.
Б Мне не часто удается руководствоваться в жизни своими собственными чувствами и желаниями.
123. А Я часто руководствуюсь общепринятыми представлениями в решении моих личных проблем.
Б Я редко руководствуюсь в решении моих личных проблем общепринятыми представлениями.
124. А Мне кажется, что, для того чтобы заниматься творческой деятельностью, человек должен обладать определенными знаниями в этой области.
Б Мне кажется, что, для того чтобы заниматься творческой деятельностью, человеку не обязательно обладать определенными знаниями в этой области.
125. А Я боюсь неудач.
Б Я не боюсь неудач.
126. А Меня часто беспокоит вопрос о том, что произойдет в будущем.
Б Меня редко беспокоит вопрос о том, что произойдет-в будущем.

Обработка результатов:

Каждый твой ответ, совпадающий с вариантом, указанным в ключах, оценивается в 1 балл. Подсчитай сумму баллов, набранных по каждой шкале.

Ключи к тесту

Шкала ориентации во времени: 11А, 16Б, 18Б, 21А, 28Б, 38Б, 40Б, 41Б, 45Б, 60Б, 64Б, 71Б, 76Б, 82Б, 91Б, 106Б, 126Б.

Шкала поддержки: 1Б, 2Б, 3Б, 4А, 5Б, 7Б, 8А, 9А, 10А, 12Б, 14Б, 15Б, 17А, 19А, 22Б, 23А, 25Б, 26Б, 27Б, 29А, 31Б, 32А, 33Б, 34А, 35Б, 36Б, 39Б, 42А, 43А, 44Б, 46А, 47Б, 49Б, 50Б, 51Б, 52А, 53А, 55А, 56А, 57Б, 59А, 61Б, 62Б, 65Б, 66А, 67Б, 68А, 69Б, 70А, 72Б, 73А, 74Б, 75Б, 77А, 79Б, 80А, 81А, 83А, 85Б, 86А, 87Б, 88Б, 89Б, 90А, 93А, 94А, 95Б, 96А, 97А, 98А, 99Б, 100А, 102А, 103Б, 104А, 105Б, 108Б, 109А, 110А, 111Б, 113 А 114А, 115А, 116Б, 117Б, 118А, 119Б, 120А, 122А, 123Б, 125Б.

Шкала ценностной ориентации: 17А, 29А, 42А, 49Б, 50Б, 53А, 56А, 59А, 67Б, 68А, 69Б, 80А, 81 А, 90А, 93А, 97А, 99Б, 11 3А, 114А, 122А.

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

Шкала сенситивности: 2Б, 5Б, 10А, 43А, 46А, 55А, 73А, 77А, 83А, 89Б, 103Б, 119Б, 122А.

Шкала спонтанности: 5Б, 14Б, 15Б, 26Б, 42А, 62Б, 67Б, 74Б, 77А, 80А, 81А, 83А, 95Б, 114А.

Шкала самоуважения: 2Б, 3А, 7Б, 23А, 29А, 44Б, 53А, 66А, 69Б, 98А, 100А, 102А, 106Б, 114А, 122А.

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

Шкала представлений о природе человека: 23А, 25Б, 27Б, 30Б, 66А, 90А, 94А, 97А, 99Б, 113А.

Шкала синергии: 50Б, 68А, 91 Б, 93А, 97А, 99Б, 113А.

Шкала принятия агрессии: 5Б, 8А, 10 А, 15Б, 19А, 29А, 39Б, 43А, 46А, 56А, 57Б, 67Б, 85Б, 93А, 94А, 115А.

Шкала контактности: 5Б, 7Б, 17А, 26Б, 33Б, 36Б, 46А, 65Б, 70А, 73А, 74Б, 75Б, 79Б, 96А, 99Б, 103Б, 108Б, 109А, 120А, 123Б.

Шкала познавательных потребностей: 13А, 20Б, 37А, 48А, 63Б, 66А, 78Б, 82Б, 92А, 107Б, 121Б.

Шкала креативности: 6Б, 24А, 30А, 42А, 54А, 58А, 59А, 68А, 84А, 101А, 105Б, 112Б, 123Б, 124Б.

Проведи интерпретацию результатов в соответствии с приведенным ниже описанием шкал САТ.

САТ измеряет самоактуализацию по двум базовым и ряду дополнительных шкал. Базовыми являются шкалы компетентности во времени и поддержки.

Базовые шкалы

Шкала ориентации во времени включает 17 пунктов. Высокий балл по этой шкале свидетельствует, во-первых, о способности испытуемого жить настоящим, то есть переживать настоящий момент своей жизни во всей его полноте, а не просто как фатальное следствие прошлого или как подготовку к «подлинной жизни» в будущем; во-вторых, ощущать неразрывность прошлого, настоящего и будущего, то есть видеть свою жизнь целостной. Именно такое мироощущение и психологическое восприятие времени свидетельствует о высоком уровне самоактуализации личности.

Низкий балл по шкале означает ориентацию лишь на один из отрезков временной шкалы (прошлое, настоящее или будущее) и (или) дискретное восприятие своего жизненного пути.

Шкала поддержки — самая большая шкала теста (91 пункт) — измеряет степень независимости ценностей и поведения субъекта от воздействия извне (внутренняя — внешняя поддержка). Низкий балл свидетельствует о высокой степени зависимости, конформизма, несамостоятельности субъекта («извне направляемая» личность), о внешнем локусе контроля.

Дополнительные шкалы

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

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

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

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

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

Шкала спонтанности (14 пунктов) измеряет способность выражать свои чувства спонтанно и непосредственно. Высокий балл по этой шкале не означает отсутствия способности к продуманным, целенаправленным действиям, он лишь свидетельствует о возможности незапланированного поведения, о том, что испытуемый не боится вести себя естественно и раскованно, демонстрировать окружающим свои эмоции.

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

Шкала самоуважения (15 пунктов) диагностирует способность ценить свои достоинства, положительные свойства характера, уважать себя за них.

Шкала самопринятия (21 пункт) показывает степень принятия себя таким, как есть, вне зависимости от оценки своих достоинств и недостатков, возможно, вопреки последним.

Шкалы самоуважения и самопринятия составляют блок самовосприятия.

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

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

Шкалы представлений о природе человека и синергии составляют блок концепции человека.

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

Шкала контактности (20 пунктов) характеризует способность человека к быстрому установлению глубоких и тесных эмоционально насыщенных контактов с людьми или, используя ставшую привычной в отечественной социальной психологии терминологию, к субъект-субъектному общению.

Шкалы принятия агрессии и контактности составляют блок межличностной чувствительности.

Шкала познавательных потребностей (11 пунктов) определяет выраженность стремления к приобретению знаний об окружающем мире.

Шкала креативности (14 пунктов) характеризует выраженность творческой направленности личности.

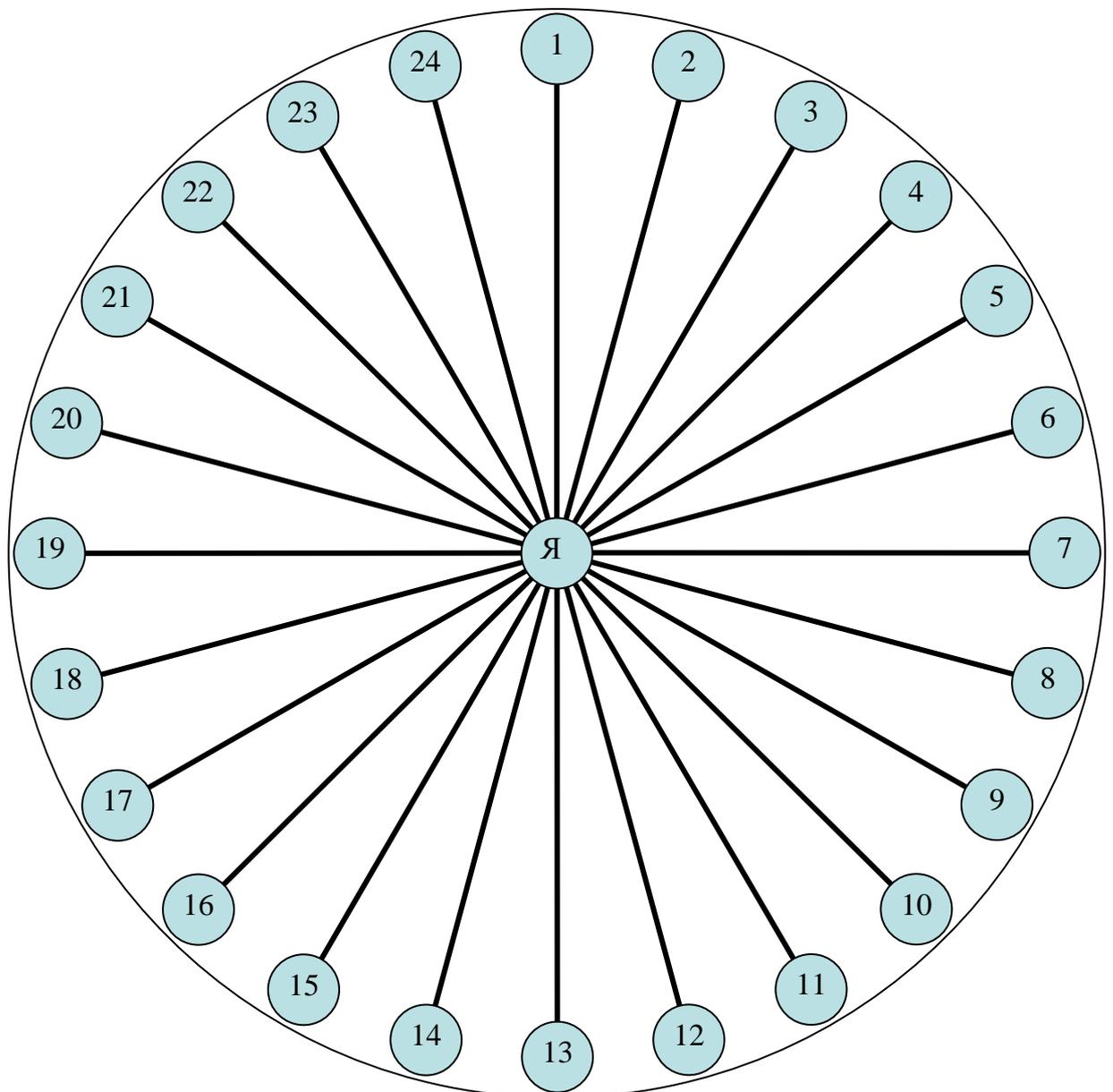
Сделай вывод: _____

Насколько я организованный человек?

Подумай, умеешь ли ты рационально организовывать свой день и эффективно управлять своим временем?

Задание

Каждый сектор этого круга соответствует 1 часу суток. Впиши в них свои дела, которые ты выполняешь ежедневно. Раскрась сектора круга соответственно тому, как ты проводишь свое время – разные виды деятельности должны обозначаться разными цветами.



Укажите количество времени, которое ты используешь каждый день на:

школу _____

выполнение домашних заданий _____

спорт _____

общение в соцсетях и просмотр телевидения _____

сон _____

общение с друзьями _____

работу по дому _____

любимое увлечение, хобби _____

другое _____

Сделай вывод

Как ты считаешь, твой день насыщен полезными делами или недостаточно заполнен? _____

Как, по-твоему, на что ты бесполезно тратишь время? _____

Ты не испытываешь дефицита времени? _____

Если бы у тебя появилось 2-3 часа свободного времени, на что бы ты их потратил? _____

Умею ли я управлять своими эмоциями?

Это качество человека называется самообладанием.

Стараешься ли ты проявлять как можно меньше негативных чувств, быть более терпимым к другим людям и обстоятельствам жизни? Избегаешь ли ты грубости, вспыльчивости, резкости и раздражительности?

Спроси себя:

? Легко ли я раздражаюсь по любому поводу

? Умею ли я терпеливо ждать и слушать других

? Часто ли я ссорюсь с друзьями

? Конфликтую ли я с родителями

? Часто ли у меня бывает плохое настроение

? Умею ли я прощать и уступать в интересах дела

? Умею ли я вести себя во время ссоры

? Согласен ли ты со следующими советами (ответь да/нет)

– Ищи причину неудачи в себе_____

– Умей прощать обиды_____

– Умей расслабляться_____

– Старайся видеть в людях больше положительного_____

– Умей посмеяться над собой, вместо того, чтобы злиться, если у тебя что-то не получается_____

– Не сердись, если с тобой кто-то не согласен, ведь каждый человек имеет право на свое личное мнение_____

Сделай вывод_____

Умею ли я бороться со стрессом?

Подумай, что является источниками твоего стресса (отметь «+», дополни список)?

- окружающие люди _____
- школа _____
- деньги _____
- болезнь _____
- _____
- _____
- _____

Проранжируй проблемы, которые могут вызвать у тебя стресс. Расположи их в последовательности от 1 до 10 в зависимости от важности выбранного утверждения (1 – наиболее важное, 5 – наименее важное)

- взаимоотношения с родителями
- внешность
- недостаток свободного времени
- отсутствие хорошего друга
- успешная сдача экзаменов в школе
- поступление в вуз
- поиск своего места в жизни
- будущая профессия
- любовь
- взаимоотношения со сверстниками

Предложи свои пути борьбы со стрессом.

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

10 класс

Скоро закончится учебный год, и ты станешь одиннадцатиклассником.

Каковы твои результаты? Заполни таблицу:

1 триместр	
2 триместр	
3 триместр	
Год	
Количество пропущенных уроков	
Как ты оцениваешь твой рейтинг в классе по образовательным достижениям	
На что надо обратить внимание	

Доволен ли ты своими результатами? Что планируешь изменить в следующем учебном году? _____

Как изменились твои отношения с одноклассниками? Подчеркни верный ответ, допиши:

- У меня стало больше друзей
- Я научился не ссориться по пустякам
- Я не заметил особых изменений
- У меня стало меньше друзей
- ...
- ...

Какие изменения произошли в твоём характере?

Я стал более _____

Я стал менее _____

Удалось ли тебе реализовать цель, которую ты ставил в начале года? ____

Вспомни событие этого учебного года, которое на тебя произвело самое большое впечатление _____

Чему новому ты научился в этом году _____

В каких олимпиадах, конкурсах, конференциях, соревнованиях ты принял участие в этом учебном году?

Олимпиады	Конкурсы	Конференции	Соревнования

Вложи в папку грамоты, дипломы, полученные тобой.

11 класс

Скоро закончится учебный год, и ты окончишь среднюю школу.

Каковы твои результаты? Заполни таблицу:

1 триместр	
2 триместр	
3 триместр	
Год	
Количество пропущенных уроков	
Как ты оцениваешь твой рейтинг в классе по образовательным достижениям	
На что надо обратить внимание	

Доволен ли ты своими результатами? Что планируешь изменить в следующем учебном году? _____

Как изменились твои отношения с одноклассниками? Подчеркни верный ответ, допиши:

- У меня стало больше друзей
- Я научился не ссориться по пустякам
- Я не заметил особых изменений
- У меня стало меньше друзей
- ...
- ...

Какие изменения произошли в твоём характере?

Я стал более _____

Я стал менее _____

Удалось ли тебе реализовать цель, которую ты ставил в начале года? ____

Вспомни событие этого учебного года, которое на тебя произвело самое большое впечатление _____

Чему новому ты научился в этом году _____

В каких олимпиадах, конкурсах, конференциях, соревнованиях ты принял участие в этом учебном году?

Олимпиады	Конкурсы	Конференции	Соревнования

Вложи в папку грамоты, дипломы, полученные тобой.

Раздел V Отзывы, рекомендации

10 класс	
Учитель-предметник	
Классный руководитель	
Родитель	
Руководитель кружка, секции, студии	

11 класс

Учитель-предметник

Классный руководитель

Родитель

Руководитель кружка,
секции, студии

Педагог-психолог

Раздел VI Самоопределение

Самоопределение 10-11

Заполни таблицу.

Что я хочу?	Какая профессия тебе наиболее интересна?	
	В каком учебном заведении и на каком уровне ты планируешь продолжить образование?	
Что есть?	Как ты оцениваешь свои способности (выше среднего, средние, ниже среднего)?	
Что могу и не могу?	По каким предметам тебе предстоит сдавать экзамены для поступления?	
	Как ты оцениваешь свою подготовку по этим предметам?	
	Каких результатов по этим предметам ты бы хотел достичь?	
	Какие трудности ты испытываешь при их изучении?	
Что меня ждет?	Как ты считаешь, с какими трудностями при обучении ты можешь столкнуться в дальнейшем?	
	Чем ты рискуешь?	
Что от меня ждут?	Какие требования к студенту предъявляет учебное заведение, выбранное тобой?	

Сделай вывод _____

Раздел VII Выбор

Сейчас тебе предстоит оценить, насколько ты готов к выбору направления, уровня и способа будущего профессионального образования.

№	Вопрос	Ответ
1	Какие ты знаешь способы получения дальнейшего образования?	
2	Какие усилия тебе нужно приложить для получения образования?	
3	Насколько ты готов к получению выбранного образования?	
4	Какие из твоих способностей пригодятся тебе при получении образования?	
5	Какие профессии в дальнейшем ты сможешь приобрести, получив выбранное образование?	
6	На чье мнение ты опираешься при выборе (собственное мнение, мнение родителей, друзей, учителей)?	
7	Опиши все варианты образования, соответствующие твоим потребностям и возможностям, предложенные школой.	
8	Оцени все преимущества и недостатки вариантов, описанных в строке 7.	
9	Какой вариант ты считаешь наилучшим?	
10	Оцени, насколько ты готов прилагать усилия для реализации избранной образовательной траектории.	

Сделай вывод _____

В данном пособии использованы методики И.С.Домбровской, Дембо-Рубинштейна в модификации А.М.Прихожан, Л.А.Йовайши в модификации Г.В.Резапкиной, Т. Элерса