

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
«Гимназия»

## Программа

психологического сопровождения профильного  
обучения и предпрофильной подготовки

## **«Твой выбор»**

Разработала  
Педагог-психолог  
Федякина Е.А.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Современный социальный заказ требует адаптировать систему образования к рынку труда, создать условия для более осознанного профессионального самоопределения школьников. Для успешного обучения и воспитания необходимо учитывать индивидуальные особенности детей, их склонности и способности.

Основная идея обновления старшей школы состоит в том, что образование на этой ступени должно стать более индивидуализированным, функциональным и эффективным, что достигается дальнейшим развитием системы профильного обучения.

Система профильного образования гимназии состоит из двух подсистем: предпрофильной подготовки и профильного обучения.

Цель развития системы профильного образования гимназии заключается в том, чтобы создать условия для разработки и реализации индивидуальных образовательных траекторий учащихся 9-11 классов, нацеленных на формирование личного профессионального образа своего будущего.

Профильная дифференциация образования представляет собой логическое продолжение образования учащихся, осуществляемой на ступени пятых – восьмых классов обучения.

Таким образом, профильное образование по своим целям и содержанию занимает промежуточное положение между общим средним и профессиональным образованием. Оно позволяет старшеклассникам приобрести глубокие и разносторонние теоретические и прикладные знания, прочные практические навыки по избранному профилю, подготовить себя к успешному продолжению образования в высшем (среднем) профессиональном учебном заведении соответствующего направления.

В реальной образовательной практике выбор профиля обучения осуществляется на основе показателей успешности обучения, по результатам диагностики специальных способностей, на основе пожеланий родителей.

Предпрофильная подготовка направлена на то, чтобы сформировать у школьников умение объективно оценивать свои способности к обучению и осуществлять выбор направления своего образования и профиля в старших классах гимназии. Предполагается, что система обучения обеспечит школьникам возможность попробовать себя в различных направлениях будущей образовательной деятельности. В течение учебного года, благодаря предпрофильным курсам, каждый девятиклассник сможет познакомиться с тем, что будет ожидать его на старшей ступени. Благодаря произведенным профильным пробам должно состояться самоопределение учащихся и формирование личной ответственности за сделанный выбор. Комплектование десятых классов предполагается проводить по результатам предпрофильной подготовки на основе конкурса «портфолио» и результатам психолого - педагогического мониторинга, включающего профессиональное самоопределение учащихся 9-х классов по комплексу профориентационных диагностических методик (по программе «Профконсультирование»).

## ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ:

Целью психологического сопровождения профильного обучения является подготовка и обеспечение эффективного профессионального и личностного самоопределения учащихся на основе применения закономерностей, принципов психологии с учетом индивидуальных особенностей школьников

Достижение поставленной цели предполагает решение следующих задач:

- психолого-педагогическое сопровождение проектирования индивидуальной траектории профиля;
- подбор методов, проведение и анализ результатов диагностики личностных особенностей, знаний, навыков, мотивации учащихся, необходимых для успешного самоопределения в выборе профиля обучения.
- оказание помощи учащимся в выборе профиля обучения в соответствии с их индивидуальными особенностями, способностями, склонностями и интересами.
- обеспечение формирования способности учащихся к сознательному, ответственному выбору - планированию учебной и профессиональной карьеры, проектированию жизненного пути;
- создание в гимназии благоприятного для самоопределения и саморазвития социально-психологического климата;
- оказание психологической поддержки учащимся в выборе профиля обучения и дальнейшем профессиональном и личностном самоопределении.
- определение формы контроля успешности работы по профессиональному и личностному самоопределению учащихся
- обеспечение формирования профориентационной компетентности.
- Определение критериев эффективности психологического сопровождения профильного обучения.
- Разработка и проведение для педагогов психолого-педагогических семинаров по проблеме психологического сопровождения профильного обучения;
- Информационно-просветительская и психологическая работа с родителями по поддержке детей в самореализации и выборе профиля обучения.

В систему психологического сопровождения профильного образования включаются различные виды работ с учащимися, педагогами и родителями.

## **ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ:**

### **I этап. Теоретический уровень.**

Отбор диагностик в соответствии с программой.

### **II этап. Ориентационно - деятельностный сбор информации:**

Диагностика интересов, склонностей, профильного и профессионального выбора учащихся

### **III этап. Обработка результатов, координация информации:**

- Выработка рекомендаций учащимся по выбору профиля обучения и профессиональной ориентации
- Составление графиков, таблиц, схем, папок в помощь классному руководителю, учителям

### **IV этап. Тренингово - консультативный этап, коррекция и уточнение данных диагностики**

- Проведение курса занятий психологического сопровождения предпрофильной ориентации учащихся 9 классов «Профконсультирование»

### **V этап. Анализ и систематизация материала, индивидуальное консультирование.**

- Исследовательская деятельность, разработка лекций для учителей и родителей

### **VI этап. Методическая помощь учителю, классному руководителю**

- Выработка стиля эффективного общения с учащимися по вопросам его профильной и профессиональной ориентации, адекватной оценки его поступков, понимание его поведенческих проявлений, защита интересов ребенка, ориентация на его личностное развитие, выявление проблем профильного образования в гимназии.
- Консультации по педагогической поддержке профильного выбора учащихся.

Программа имеет циклическую структуру, отдельные этапы ежегодно повторяются с различными группами учащихся 8, 9, 10, 11 классов в процессе обучения (диагностика, коррекция, консультирование), педагогами (педагогическая учеба) и родителями (родительское просвещение). Эффективность программы определяется на основе мониторинга результатов диагностики и анализа успешности обучения (по итогам промежуточной и итоговой аттестации, поступаемости в ВУЗы, соответствия поступления профилю обучения).

## **ПРЕДПОЛАГАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:**

- построение в гимназии системы условий для профильного и профессионального самоопределения учащихся;
- мониторинг личностного развития учащихся по вопросам профильного и профессионального самоопределения;
- формирование ценностного отношения к образованию, профессиональному самоопределению;

- увеличение количества учащихся, сознательно выбирающих профиль обучения в соответствии со своими способностями и уровнем достижения.
- увеличение количества учащихся, показавших высокие результаты в деятельности, высокий уровень реализации способности (в соответствии с профилем обучения);
- формирование банка технологий и методик способствующих профильному и профессиональному самоопределению учащихся

## **НАПРАВЛЕНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ**

### **Принципы работы:**

1. Каждый ребенок уникален и нуждается в педагогической поддержке и помощи в личностном и профессиональном самоопределении.
2. Успешность работы по личностному и профессиональному самоопределению учащихся зависит от уровня координации деятельности учителя, классного руководителя, психолога, родителей, интеграции усилий для самореализации ребенка.
3. Профессиональная и профильная ориентация учащихся основывается на широком кругозоре учащихся, знании профессий, рынка труда, что требует расширения сферы деятельности и сотрудничества с различными учебными заведениями среднего и высшего образования.
4. Для реализации программы необходимо обучение педагогов инновационным методам работы с детьми, создание программ элективных курсов.

### **Направления работы с педагогами:**

- Методическая поддержка педагогов. Обучение психологическим технологиям, обеспечивающим успешное личностное и профессиональное самоопределение учащихся при оптимальной психической нагрузке.
- Психологическое консультирование педагогов. Информирование о проблемах самоопределения конкретных детей, рекомендации по педагогической коррекции проблем профильного и профессионального выбора учащихся
- Психологическая поддержка педагогов. Создание условий для творческого роста, самопринятия, профессионального и личностного саморазвития.

### **Направления работы с родителями:**

- Психологическое консультирование родителей по вопросам профильного и профессионального самоопределения учащихся

- Выработка согласованных (между родителями, педагогами, психологами) подходов к профильному и профессиональному самоопределению обучающихся, исходя их интересов ребенка.

### **Направления работы с учащимися:**

Профильное и профессиональное самоопределение учащихся решает проблемы личностного самоопределения. Работа по профессиональному самоопределению предполагает развитие познавательных процессов, эмоционально-волевой и коммуникативной сферы, мотиваций и направлена на решение следующих задач:

- Формирование у учащихся способности к анализу рынка труда и профессий.
- Освоение понятий, относящихся к планированию профессиональной деятельности (рынок труда, профессия, вид деятельности, конкуренция).
- Анализ рынка образовательных услуг; систематизация источников и способов получения информации о рынке труда; изучение требований к работнику.
- Формирование способности к самопознанию.
- Повышение самооценки, формирование реалистичного уровня притязаний. Заполнение рабочей тетради или индивидуальной карты школьника на основе диагностики и самодиагностики.
- Активизация социальной позиции. Формирование жизненных ценностей высшего порядка.
- Выработка навыков принятия решений: выбора профессий и путей ее получения, сдачи экзаменов, трудоустройства.
- Психологическая поддержка; создание ситуации успеха; активизация ресурсов для достижения цели; выработка запасных вариантов.

### Банк диагностических методик:

8 классы	Анкета профильной ориентации обучающихся № 1
	Анкета профильной ориентации обучающихся № 2
	Карта интересов А.Е. Голомштока
	Как вы относитесь к обучению (Ю.А.Кореляков)
	Тест школьной тревожности Филлипса
9 классы	Анкета профильной ориентации обучающихся № 1
	Анкета профильной ориентации обучающихся № 2
	ДДО Климова (дифференциально- диагностический опросник)
	Тест Голланда
	ОПП Кабардовой (опросник профессиональных предпочтений)
	Карта интересов А.Е. Голомштока
	Оценка подвижности по жизненным показателям Полежаева
	Тест школьной тревожности Филлипса
	Тесты изучения познавательных процессов: памяти, внимания, мышления
	Определение направленности личности Б. Басса
	Оценка коммуникативных и организаторских способностей учеников
	Тест Айзенка по определению темперамента
	Опросник «Метод незаконченных предложений»
	Профессиональные пробы: человек — человек; человек — художественный образ; человек — природа; человек — техника; человек — знаковая система
	Матрицы выбора профиля
10 классы	Правильность выбора профиля
	Опросник профессиональных предпочтений
	ОПГ Кабардовой (опросник профессиональной готовности)
	Определение темперамента
	Тест школьной тревожности Филлипса
	Определение акцентуации характера
	Определение типа мышления
	«Можете ли вы добиться успеха» Ашихмина Л.П.
	Определение личностной и реактивной тревожности Спилбергер
	Коммуникативные и организаторские склонности

	Самооценка
11 классы	Профессиональное самоопределение
	Удовлетворенность элективными курсами
	Удовлетворенность профилем обучения
	Конкурентоспособность личности

### **Коррекционная работа по профильному и профессиональному самоопределению:**

- курс занятий психологического сопровождения предпрофильной ориентации учащихся 9 классов «Профконсультирование». Цикл занятий, направленных на изучение личностных особенностей школьников и формирование реалистичного восприятия, ознакомление с миром профессий, с требованиями рынка труда и образовательных услуг, с правилами выбора профессии, самопрезентации и планирования карьеры включает диагностику и самодиагностику личности учащихся, тренировочные упражнения, моделирование ситуаций, деловые и имитационные игры. В процессе занятий каждый ученик заполняет тетрадь самодиагностики, результаты которой помогут более осознанно сделать выбор профиля обучения и в дальнейшем профессии. Курс проводится во 2 полугодии 9 класса.
- индивидуальное консультирование по проблемам профильного и профессионального самоопределения



**Циклограмма психологического сопровождения  
предпрофильного обучения (8 класс)**

1.	Название блока	Месяц	Предполагаемый результат
<b>Диагностика</b>			
1.	Анкета профильной ориентации обучающихся № 1	сентябрь (8-й кл.)	Выявление профильной направленности учащихся
	Анкета профильной ориентации обучающихся № 2		Выявление профильной направленности учащихся
	Карта интересов А.Е. Голомштока	декабрь	Выявление отношения к различным видам профессий
	Как вы относитесь к обучению (Ю.А.Кореляков)	февраль	Выявление мотивации обучения, желания продолжить образование
	Тест школьной тревожности Филлипса	апрель	Выявление уровня напряженности
<b>Просветительство</b>			
1.	Творческие проекты обучающихся	В течение года по расписанию	Расширение области познания личностных особенностей и профессиональной ориентации
	эвристические занятия		
<b>Коррекция</b>			
2	Индивидуальное консультирование по вопросам выбора профиля	среда	Оказание психологической помощи и поддержки всем субъектам образовательного процесса
	Групповые занятия: коммуникативные тренинги, тренинги личностного роста, тренинги принятия решений, деловые игры,	1 раз в 2 недели по расписанию	Усвоение учениками эффективных способов взаимодействия Самопознание учеников Овладение моделями

	имитационные игры		принятия решений Развитие у учеников социального интеллекта
3	Диагностика на выходе	См. начало таблицы	Получение обратной связи о предпрофильном обучении ученико
Консультирование по запросу в течение года (среда). Оказание психологической помощи и поддержки всем субъектам образовательного процесса			

### Циклограмма психологического сопровождения предпрофильного обучения (9 класс)

1.	Название блока	Месяц	Предполагаемый результат
Диагностика			
1.	Анкета профильной ориентации обучающихся № 1	сентябрь (8-й кл.) апрель (9-й кл.)	Выявление профильной направленности учащихся
	Анкета профильной ориентации обучающихся № 2		Выявление профильной направленности учащихся
	ДДО Климова (дифференциально- диагностический опросник)	октябрь	Определение предпочитаемого типа профессии у учеников
	Тест Голланда		Выявление интересов и склонностей у учеников
	ОПП Кабардовой (опросник профессиональных предпочтений)	ноябрь	Выявление отношения к различным видам профессий
	Карта интересов А.Е. Голомштока		
	Оценка подвижности по жизненным показаниям Полежаева	декабрь	Определение нейродинамического типа нервной системы
	Тест школьной тревожности Филлипса		Выявление уровня напряженности

	Тесты изучения познавательных процессов: памяти, внимания, мышления	январь— февраль	Изучение особенностей познавательных процессов
	Определение направленности личности Б. Басса		Выявление интровертированности или экстравертированности личности ученика
	Оценка коммуникативных и организаторских способностей учеников		Оценка коммуникативных и организаторских способностей учеников
	Тест Айзенка по определению темперамента	февраль— март	
	Опросник «Метод незаконченных предложений»		Построение личной перспективы учащимися
2	Профессиональные пробы: человек — человек; человек — художественный образ; человек — природа; человек — техника; человек — знаковая система	март— апрель	Проба учащимися своих способностей в различных профессиональных типах
	Матрицы выбора профиля	1 раз в четверть	Уточнение и коррекция выбора
<b>Просветительство</b>			
1.	Творческие проекты обучающихся	В течение года по расписанию	Расширение области познания личностных особенностей и профессиональной ориентации
	вистические контрольные работы		
<b>Коррекция</b>			
2	Индивидуальное консультирование по вопросам выбора профиля	среда, суббота	Оказание психологической помощи и поддержки всем субъектам образовательного процесса
	Групповые занятия: коммуникативные тренинги, тренинги	1 раз в 2 недели по расписанию	Усвоение учениками эффективных способов взаимодействия

	личностного роста, тренинги принятия решений, деловые игры, имитационные игры		Самопознание учеников Овладение моделями принятия решений Развитие у учеников социального интеллекта
3	Диагностика на выходе	См. начало таблицы	Получение обратной связи о предпрофильном обучении ученико
<p>Консультирование по запросу в течение года (среда, суббота). Оказание психологической помощи и поддержки всем субъектам образовательного процесса</p>			

**Циклограмма психологического сопровождения  
профильного обучения (10 класс)**

1.	Название блока	Месяц	Предполагаемый результат
Диагностика			
1.	Правильность выбора профиля	сентябрь	Выявление профильной направленности учащихся
	Опросник профессиональных предпочтений	октябрь	Определение предпочитаемого типа профессии у учеников
	ОПГ Кабардовой (опросник профессиональной готовности)	ноябрь	Выявление отношения к различным видам профессий
	Определение темперамента Тест школьной тревожности Филлипса	декабрь	Определение нейродинамического типа нервной системы
	Определение акцентуации характера	январь— февраль	Соответствие характера выбранной профессии

	Определение типа мышления		Выявление преобладающего типа мышления
	«Можете ли вы добиться успеха» Ашихмина Л.П.	март	Определение уровня притязания
	Определение личностной и реактивной тревожности Спилбергер		Выявление уровня напряженности
2	Коммуникативные и организаторские склонности	апрель	Оценка коммуникативных и организаторских способностей учеников
	Самооценка	май	Определение у учащихся уверенности в своих силах
Просветительство			
1.	эвристические занятия	В течение года по расписанию	Расширение области познания личностных особенностей и профессиональной ориентации
Коррекция			
2	Индивидуальное консультирование по вопросам выбора профиля	среда	Оказание психологической помощи и поддержки всем субъектам образовательного процесса
	Групповые занятия: коммуникативные тренинги, тренинги личностного роста, тренинги принятия решений, деловые игры, имитационные игры	1 раз в 2 недели по расписанию	Усвоение учениками эффективных способов взаимодействия Самопознание учеников Овладение моделями принятия решений Развитие у учеников социального интеллекта
3	Диагностика на выходе	См. начало таблицы	Получение обратной связи о предпрофильном обучении ученико

Консультирование по запросу в течение года (среда).  
 Оказание психологической помощи и поддержки всем субъектам образовательного процесса

**Циклограмма психологического сопровождения  
 профильного обучения (11 класс)**

1.	Название блока	Месяц	Предполагаемый результат
<b>Диагностика</b>			
1.	Профессиональное самоопределение	сентябрь	Выявление профильной направленности учащихся
	Удовлетворенность элективными курсами	октябрь	Определение предпочитаемого типа профессии у учеников
	Удовлетворенность профилем обучения	ноябрь	Выявление отношения к различным видам профессий
	Конкурентоспособность личности	апрель	Определение нейродинамического типа нервной системы
<b>Просветительство</b>			
1.	эвристические занятия	В течение года по расписанию	Расширение области познания личностных особенностей и профессиональной ориентации
<b>Коррекция</b>			
2	Индивидуальное консультирование по вопросам выбора профиля	среда	Оказание психологической помощи и поддержки всем субъектам образовательного процесса
	Занятия по программе «Путь к успеху»	1 раз в 2 недели по расписанию	Психологическая подготовка учащихся 11 классов к ЕГЭ
3	Диагностика на выходе	См. начало таблицы	Получение обратной связи о предпрофильном

			обучении учеников
Консультирование по запросу в течение года (среда). Оказание психологической помощи и поддержки всем субъектам образоват. процесса			

## ЛИТЕРАТУРА:

1. Элективные ориентационные курсы и другие средства профильной ориентации в профильной подготовке школьников. Учебно-методическое пособие / Науч. Ред. С. Н. Чистякова. М.: АПК и ПРО, 2003.
2. Энциклопедия для детей. Выбор профессии / Глав. ред. Е.Ананьева; отв. Ред. В.Белоусова. – М.: Аванта + , 2003.
3. Энциклопедия психологических тестов. - М.,1997.
4. Бартер Д., Вильямс Д. Проверь свои возможности. /Тесты. – М.: АСТ Астель, 2003.
5. Донецкий А.М., Колесникова О.А., Полосина Т.И. Выбери профессию. – Жуковский: ПК «Сервис», 2002.
6. Дружинин В.Н. Психология общих способностей. – М.: Лантерна Вита, 1995.
7. Дружинин В.Н. Психологическая диагностика способностей: творческие основы: В 2ч.- Саратов: Изд-во СГУ, 1990.
8. Гелб Майкл Дж. Как мыслить подобно Леонардо да Винчи: упражнения, рабочая тетрадь. – Мн.:Попурри, 2000.
9. Климов Е.А. Развивающийся человек в мире профессий. – Обнинск, 1993.
10. Пряжников Н.С. Профессиональное и личностное самоопределение. – М.; Воронеж: НПО МОДЭК, 1996.
11. Разисом В. Ищу себя / Сборник тестов. – СПб.: Питер,2003.
12. Столяренко Л.Д. Основы психологии. – Ростов н/Д: Феникс, 2000.
13. Хекхаузен Х. Психология мотивации достижения. – СПб.: Речь, 2001.
14. Шадриков В.Д. Способности человека. – М.: Воронеж, 1997.
15. Фадеева Е.И., Ясюкевич М.В. Выбирая профессию, выбираем образ жизни. – М.: ЦГЛ, 2004.
16. Юнг К.Г. Психологические типы / Пер. с нем. – М.: «Университетская книга», ООО Фирма «Издательство АСТ», 1998.
17. Яковлева Е.Л. Психология развития творческого потенциала личности. – М.: Флинта, 1997.



## ПРИЛОЖЕНИЯ

Методика для изучения социализированности личности учащегося  
(разработана профессором М.И.Рожковым)

**Цель:** выявить уровень социальной адаптированности, активности, автономности и нравственной воспитанности учащихся.

**Ход проведения:** Учащимся предлагается прочитать (прослушать) 20 суждений и оценить степень согласия с их содержанием по следующей шкале:

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

1. Стараюсь слушаться во всем своих родителей и учителей.
2. Считаю, что всегда надо чем-то отличаться от других.
3. За что бы я ни взялся - добиваюсь успеха.
4. Я умею прощать людей.
5. Я стремлюсь поступать так же, как и все мои товарищи.
6. Мне хочется быть впереди других в любом деле.
7. Я становлюсь упрямым, когда уверен, что я прав.
8. Считаю, что делать людям добро – это главное в жизни.
9. Стараюсь поступать так, чтобы меня хвалили.
10. Общаясь с товарищами, отстаиваю свое мнение.
11. Если я что-то задумал, то обязательно сделаю.
12. Мне нравится помогать другим.
13. Мне хочется, что бы со мной все дружили.
14. Если мне не нравятся люди, то я не буду с ними общаться.
15. Стремлюсь всегда побеждать и выигрывать.
16. Переживаю неприятности других, как свои.
17. Стремлюсь не ссориться с товарищами.
18. Стараюсь доказать свою правоту, даже если с моим мнением не согласны окружающие.
19. Если я берусь за дело, то обязательно доведу его до конца.
20. Стараюсь защищать тех, кого обижают.

Чтобы быстрее и легче проводить обработку результатов, необходимо изготовить для каждого учащегося бланк, в котором против номера суждения ставится оценка.

Номера вопросов					сумма
1 -	5 -	9 -	13 -	17 -	
2 -	6 -	10 -	14 -	18 -	
3 -	7 -	11 -	15 -	19 -	
4 -	8 -	12 -	16 -	20 -	

## Диагностика “эмоционального интеллекта”(Н.Холл)

**Назначение.** Методика предложена для выявления способности понимать отношения личности, репрезентируемые в эмоциях, и управлять эмоциональной сферой на основе принятия решений. Она состоит из 30 утверждений и содержит 5 шкал:

- 1) эмоциональная осведомленность;
- 2) управление своими эмоциями (скорее эмоциональная отходчивость, эмоциональная неригидность);
- 3) самомотивация (скорее как раз произвольное управление своими эмоциями, исключая пункт 14);
- 4) эмпатия;
- 5) распознавание эмоций других людей (скорее умение воздействовать на эмоциональное состояние других людей).

**Инструкция.** Ниже вам будут предложены высказывания, которые так или иначе отражают различные стороны вашей жизни. Пожалуйста, напишите цифру справа от каждого утверждения, исходя из оценки ваших ответов;

- |                        |             |
|------------------------|-------------|
| Полностью не согласен  | (-3 балла). |
| В основном не согласен | (-2 балла). |
| Отчасти не согласен    | (-1 балл).  |
| Отчасти согласен       | (+1 балл).  |
| В основном согласен    | (+2 балла). |
| Полностью согласен     | (+3 балла)  |

### Опросник

- 1.Для меня как отрицательные, так и положительные эмоции служат источником знания о том, как поступать в жизни.
- 2.Отрицательные эмоции помогают мне понять, что я должен изменить в своей жизни.
- 3.Я спокоен, когда испытываю давление со стороны.
- 4.Я способен наблюдать изменение своих чувств.
- 5.Когда необходимо, я могу быть спокойным и сосредоточенным, чтобы действовать в соответствии с запросами жизни.
- 6.Когда необходимо, я могу вызвать у себя широкий спектр положительных эмоций, такие, как веселье, радость, внутренний подъем и юмор.
- 7.Я слежу за тем, как я себя чувствую.
- 8.После того как что-то расстроило меня, я могу легко совладать со своими чувствами.
- 9.Я способен выслушивать проблемы других людей.
- 10.Я не застреваю на отрицательных эмоциях.
- 11.Я чувствителен к эмоциональным потребностям других.
12. Я могу действовать на других людей успокаивающе.
- 13.Я могу заставить себя снова и снова встать перед лицом препятствия.
- 14.Я стараюсь подходить к жизненным проблемам творчески.
- 15.Я адекватно реагирую на настроения, побуждения и желания других людей.
16. Я могу легко входить в состояние спокойствия, готовности и сосредоточенности.
- 17.Когда позволяет время, я обращаюсь к своим негативным чувствам и разбираюсь, в чем проблема.
- 18.Я способен быстро успокоиться после неожиданного огорчения.
- 19.Знание моих истинных чувств важно для поддержания «хорошей формы».
- 20.Я хорошо понимаю эмоции других людей, даже если они не выражены открыто.
- 21.Я могу хорошо распознавать эмоции по выражению лица.
- 22.Я могу легко отбросить негативные чувства, когда необходимо действовать.
- 23.Я хорошо улавливаю знаки в общении, которые указывают на то, в чем другие нуждаются.
- 24.Люди считают меня хорошим знатоком переживаний других людей.

- 25.Люди, осознающие свои истинные чувства, лучше управляют своей жизнью.
- 26.Я способен улучшить настроение других людей.
- 27.Со мной можно посоветоваться по вопросам отношений между людьми.
- 28.Я хорошо настраиваюсь на эмоции других людей.
- 29.Я помогаю другим использовать их побуждения для достижения личных целей.
- 30.Я могу легко отключиться от переживания неприятностей.

### **Обработка и интерпретация результатов**

#### **Ключ**

Шкала «Эмоциональная осведомленность» -  
пункты 1, 2, 4, 17, 19, 25.

Шкала «Управление своими эмоциями» -  
пункты 3, 7, 8, 10, 18, 30.

Шкала «Самотивация» -  
пункты 5, 6, 13, 14, 16, 22.

Шкала «Эмпатия» -  
пункты 9, 11, 20, 21, 23, 28.

Шкала «Распознавание эмоций других людей» -  
пункты 12, 15, 24, 26, 27, 29.

Уровни парциального эмоционального интеллекта в соответствии со знаком результатов:

14 и более - высокий;

8-13 - средний;

7 и менее - низкий.

Интегративный уровень эмоционального интеллекта с учетом доминирующего знака определяется по следующим количественным показателям:

70 и более - высокий;

40-69 - средний;

39 и менее - низкий.

## Экспресс-диагностика личностной конкурентоспособности

**Назначение.** Методика, представленная в форме биполярной шкалы, направлена на определение наличного уровня базовых критериев конкурентоспособности.

**Инструкция.** Дайте, пожалуйста, оценку проявления психологических качеств, свойственных вам. Для этого в предложенной биполярной таблице прочтите сначала качества, указанные слева, а затем справа. Определите, какое из двух качеств вас характеризует в большей степени.левой части свойственны баллы с отрицательным знаком, а правой - с положительным знаком. Количественные значения, независимо от знака, отражают следующую частотность их проявления:

3 - это свойство проявляется всегда;

2 - в большинстве случаев;

1 - проявляется нередко;

0 - в одинаковой степени проявляются оба свойства.

### Биполярная шкала оценок личностных свойств

Имею размытые цели	-3 -2 -1 0 +1 +2 +3	Имею четкие цели
Недостаточно расчетлив	-3 -2 -1 0 +1 +2 +3	Рационалистичен
Ленивый, малопродуктивный	-3 -2 -1 0 +1 +2 +3	Трудолюбивый, работоспособный
Исполнитель	-3 -2 -1 0 +1 +2 +3	Творческий деятель
Консервативный	-3 -2 -1 0 +1 +2 +3	Люблю рисковать
Внушаемый	-3 -2 -1 0 +1 +2 +3	Независимый
Ведомый	-3 -2 -1 0 +1 +2 +3	Лидер
Несерьезный	-3 -2 -1 0 +1 +2 +3	Ответственный
Не владею собой, нестрессоустойчивый	-3 -2 -1 0 +1 +2 +3	Владею собой, стрессоустойчивый
Не стремлюсь к росту компетентности	-3 -2 -1 0 +1 +2 +3	Стремлюсь к непрерывному росту своей компетентности
Замкнутый	-3 -2 -1 0 +1 +2 +3	Коммуникабельный

а) верно, описываемое свойство типично для моего поведения или присуще мне в большей степени;

б) неверно, данное свойство не типично или присуще мне в незначительной степени.

Прочитав утверждение, укажите один из вариантов ответа в буквенной форме рядом с номером вопроса.

### Обработка и интерпретация результатов

Для того чтобы сориентироваться в характеристике психологического климата, необходимо сложить все положительные баллы, затем отрицательные и из большей суммы вычесть меньшую.

Полученный результат будет отражать уровень личностной конкурентоспособности (ЛК).

В данном случае ЛК понимается как форма межличностного взаимодействия, характеризующаяся достижением целей в условиях противоборства с добивающимися этих же целей другими индивидами или группами.

Об уровне ЛК можно судить по следующим показателям:

- + 35 баллов и более - высокий уровень ЛК;
- +21 - 34 балла - средний уровень ЛК;
- +20 и менее - незначительный уровень ЛК;
- 0 ... - 20 - незначительное преобладание свойств, препятствующих проявлению ЛК;
- 21...-34 - выраженный уровень преобладания свойств, препятствующих проявлению ЛК;
- 35 и более - высокий уровень доминирования свойств, препятствующих проявлению ЛК.

### Анкета «Удовлетворенность элективными курсами»

1.Какие элективные курсы ты посещаешь?	1	2
2.Нравятся ли тебе выбранные элективные курсы (оцени каждый)?	1	2
3.Нравится ли тебе преподавание элективных курсов (оцени каждый)?	1	2
4.Достаточно ли количество часов по изучению данных курсов?	1	2
5.Хотел бы ты продолжить занятия курсов (укажи какой)?	1	2
6.Какие курсы ты хотел бы продолжить посещать?	1	2
7.Какие курсы ты хотел бы посещать дополнительно?		
8.Помогло ли тебе посещение элективных курсов определиться с выбором будущего профиля обучения?		
9.Причина по которой ты выбрал данные элективный курс	1. Подготовка к выпускным экзаменам	
	2. выбор будущего профиля	
	3. по совету родителей	
	4. по совету учителей	
	5. заинтересовала тематика курса	
	6. случайно	
10. Нравится ли тебе форма занятий элективного курса?		
11. Нравится ли тебе форма зачетной работы?		

## Анкета «Удовлетворенность профильным обучением»

Инструкция: Оцени утверждение «да» или «нет»

	Да	Нет
1. Легко ли тебе дается учение?		
2. устаешь ли ты после занятий в школе?		
3. испытываешь ли усталость в конце учебной недели?		
4. Устаешь ли ты после выполнения домашних заданий?		
5. Имеешь ли ты достаточное время для занятий по интересам (чтение, секции, кружки и др.)?		
6. Сколько времени ты тратишь на выполнение домашних заданий? (указать в часах и минутах)		
7. Выбрал ли ты профессию, которую будешь получать после окончания школы?		
8. Соответствует ли профиль класса, в котором ты учишься, выбранной тобой профессии (или ВУЗу в который собираешься поступать)		
9. Укажи причину выбора тобой профиля класса:		
a. потому что тебе легче даются предметы данного профиля		
b. потому что в этот класс пошли твои друзья		
c. потому что тебе рекомендовали учителя		
d. потому что тебе рекомендовали родители		
e. случайно		
10. Если бы ты снова делал выбор, ты выбрал бы тот же профиль обучения?		
11. Знания, полученные в основной школе, оказались достаточными для продолжения учебы в профильном классе:		
русский язык		
литература		
алгебра		
геометрия		
история		
обществоведение		
география		
физика		
химия		
биология		
иностраный язык		
физическая культура		
12. Какие элективные, специальные курсы и факультативы ты хотел бы посещать?		