**ПРИЛОЖЕНИЕ к презентации**

**«ИНДИВИДУАЛИЗАЦИЯ детей в объединениях технической направленности.»**

**Портрет одарённого ребёнка.**

* 1. Проявляет любопытство ко многим вещам, постоянно задает вопросы.
  2. Предлагает много идей, решений задач, ответов на вопросы.
  3. Свободно высказывает свое мнение, настойчиво, энергично отстаивает его.
  4. Склонен к рискованным действиям.
  5. Обладает богатой фантазией, воображением. Часто озабочен преобразованием, улучшением общества, предметов.
  6. Обладает хорошо развитым чувством юмора, видит юмор в ситуациях, которые могут не казаться другим смешными.
  7. Чувствителен к красоте, внимателен к эстетике вещей.
  8. Не конфликтен, не приспособленец, не боится отличиться от других.
  9. Конструктивно критичен, не принимает авторитарных указаний без критического изучения. 10. Стремится к самовыражению, творческому использованию предметов.

**Приложение 1**

**Карта индивидуального сопровождения ребёнка**

Наименование учреждения

1. **Сведения о ребёнке**

* Ф.И.О.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
* Дата рождения \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
* Адрес \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
* Краткая характеристика ребёнка, сильные стороны ребёнка

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. **Информация для контакта с родителями**

* Мать (Ф.И.О., контактный телефон, e-mail)

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

* Отец (Ф.И.О., контактный телефон, e-mail) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
* Другое лицо, участвующее в воспитании (степень родства, Ф.И.О., контактный телефон, e-mail) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Запрос родителей** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. **Цель сопровождения** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
2. **Возможные риски** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. **Ресурсы учреждений, в т.ч. кадровый ресурс (группа сопровождения и координатор)**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Приложение 2**

**Маршрутный лист обучающегося**

ФИО\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Объединение\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Руководитель\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Ожидаемые результаты:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Критерии оценки ожидаемых результатов:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Индивидуальный маршрут:

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема | Кол-во часов | Сроки | Методы изучения темы | Результат | Подпись руководителя |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |

Рефлексия индивидуальной образовательной деятельности:

1. Полученные результаты \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ соответствуют (указывается в какой степени) поставленным целям
2. Мне удалось \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
3. Я создал (достиг, участвовал и т.п.)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
4. Я научился \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
5. Самооценка результатов на основании критериев

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Полученные образовательные продукты | Критерии оценки | | |
| 1 критерий | 2 критерий | 3 критерий |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

В дальнейшем мне бы хотелось изучить (научиться, освоить) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Приложение 3**

**Мониторинг качества выполнения ИОМ**

**(Результаты контроля)**

Классный руководитель /\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/

Ученик (ца): /\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/

Родители (законные представители): /\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/

**Рефлексивно-оценочная деятельность**

**I. Самоанализ и самооценка в ходе продвижения по индивидуальному образовательному маршруту**

1. Насколько успешно мое продвижение?
2. Какие затруднения испытываю?
3. Какие ошибки допускаю?
4. В чем их причина?
5. Что необходимо сделать для преодоления затруднений и исправления ошибок?

**II. Оценка результатов реализации индивидуального учебного плана**

1. Какие образовательные продукты мне удалось создать?
2. Насколько они соответствуют моему первоначальному замыслу?
3. Нуждаются ли они в доработке, совершенствовании?
4. Что во мне изменилось?
5. Каковы цели и перспективы моего дальнейшего обучения?

**Приложение 4**

**ДИАГНОСТИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ.**

**Родительское исследование**

1. У моего ребёнка хорошо развита речь. Он ясно выражает свои мысли, имеет большой словарный запас (Да / нет)
2. Мой ребёнок настойчив и самостоятелен, доводит начатое дело до конца. (Да / нет)
3. Мой ребёнок овладел навыками слогового чтения (Да / нет)
4. Мой ребёнок с удовольствием читает детскую литературу (Да / нет)
5. Он очень любит рисовать (Да / нет)
6. Он очень любит заниматься художественным трудом (Да / нет)
7. Любит слушать музыку, петь песни, импровизировать и танцевать (Да / нет)
8. Мой ребёнок занимается спортом (Да / нет)
9. Чем больше всего любит заниматься ваш ребёнок в свободное время?
10. С удовольствием ли ваш ребёнок собирается идти в школу, если нет, укажите причину.

**Анкета**

**«Методика выявления и оценки коммуникативных и организаторских (лидерских) способностей у учащихся»**

**Цель:** выявление и оценка коммуникативных и организаторских (лидерских) способностей у учащихся.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Вопросы** | **Ответы** | |
| **Да** | **Нет** |
| 1. | Много ли у тебя друзей, с которыми ты постоянно общаешься? |  |  |
| 2. | Часто ли тебе удается склонить своих товарищей к своему решению? |  |  |
| 3. | Долго ли переживаешь обиду, нанесенную товарищами? |  |  |
| 4. | Всегда ли тебе тяжело ориентироваться в критических ситуациях, которые иногда возникают? |  |  |
| 5. | Ты стремишься к новым знакомствам с разными людьми? |  |  |
| 6. | Удается ли тебе заниматься общественной работой? |  |  |
| 7. | Правда ли, что тебе проще и легче провести час с книгой или за другим занятием, чем с людьми? |  |  |
| 8. | Если возникли препятствия в твоих намерениях, ты отступаешь? |  |  |
| 9. | Легко ли ты вступаешь в контакт с людьми, которые старше тебя? |  |  |
| 10. | Любишь ли ты придумывать и организовывать с товарищами разные игры и развлечения? |  |  |
| 11. | Тяжело ли тебе общаться в новой компании? |  |  |
| 12. | Часто ли ты откладываешь дела на следующий день, которые надо закончить сегодня? |  |  |
| 13. | Легко ли тебе удается устанавливать контакты с незнакомыми людьми? |  |  |
| 14. | Требуешь ли ты, чтобы твои товарищи делали так, как ты захочешь? |  |  |
| 15. | Тяжело ли ты осваиваешься в новом коллективе? |  |  |
| 16. | Бывают ли у тебя конфликты с товарищами из–за невыполненных ими обещаний, обязанностей? |  |  |
| 17. | Стремишься ли ты познакомиться и поговорить с новыми людьми? |  |  |
| 18. | Часто ли при решении важных вопросов ты берешь инициативу на себя? |  |  |
| 19. | Раздражают ли тебя люди, когда хочется побыть одному? |  |  |
| 20. | Правда ли, что ты плохо ориентируешься в незнакомой для тебя обстановке? |  |  |
| 21. | Постоянно ли ты находишься среди людей? |  |  |
| 22. | Возникает ли у тебя раздражение, когда тебе не удается закончить начатое дело? |  |  |
| 23. | Чувствуешь ли ты трудности, неудобство, стыд, когда приходится брать инициативу в знакомстве с новыми людьми? |  |  |
| 24. | Устаешь ли ты от частого общения с товарищами? |  |  |
| 25. | Любишь ли ты участвовать в коллективных играх? |  |  |
| 26. | Проявляешь ли ты инициативу при решении вопроса? |  |  |

**Обработка и интерпретация результатов:**

***А. Выявление коммуникативных способностей.***

Определению коммуникативных способностей обучающихся в анкете присвоены все нечетные вопросы: 1,3, 5, …25. Всего – 13. При этом 7 вопросов – положительные, а другие 6 – отрицательные. Особенность, какая определяет коммуникативные способности: на положительные вопросы утвердительный ответ «Да», а на отрицательный – «Нет». Положительные вопросы: 1, 5, 9, 13, 17, 21, 25. Отрицательные вопросы: 3, 7, 11, 15, 19, 23. Определяется количество баллов. Балл считается, когда на положительные вопросы дается ответ «Да», а на отрицательные вопросы – «Нет».

***В. Выявление организаторских (лидерских) способностей.***

Определению организаторских способностей присвоены все четные вопросы: 2, 4,…26. Всего – 13. Определение результатов проводится аналогично с определением коммуникативных способностей. Положительными вопросами являются: 2, 6, 10, 14, 18, 22, 26. Отрицательные вопросы: 4, 8, 12, 16, 20, 24.

Оценивающий коэффициент **К** коммуникативных и организаторских (лидерских) способностей выражается в отношении количества ответов, которые сошлись в каждом разделе, с максимально возможным числом 13. При этом зрительно вырисовывается формула: К= А/13, где К=0,05.

К – величина оценивающего коэффициента. А – количество ответов, которые сошлись.

**Шкала оценок коммуникативных способностей**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **К** | **О** | **Уровень проявления коммуникативных способностей** |
| 0,10 -0,45 | 1 | Низкий |
| 0,46 -0,55 | 2 | Ниже среднего |
| 0,56 – 0,65 | 3 | Средний |
| 0,66 – 0,75 | 4 | Высокий |
| 0,76 – 1,00 | 5 | Очень высокий |

**Шкала оценок организаторских способностей**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **К** | **О** | **Уровень проявления организаторских способностей** |
| 0,20 -0,55 | 1 | Низкий |
| 0,56 -0,65 | 2 | Ниже среднего |
| 0,66 – 0,70 | 3 | Средний |
| 0,71 – 0,80 | 4 | Высокий |
| 0,81 – 1,00 | 5 | Очень высокий |

Ребенок, получивший оценку «1» (О=1), характеризуется крайне низким уровнем способностей и коммуникативной, и организаторской деятельности. Таких детей в нашей группе не оказалось.

У обучающегося, получившего оценку «2» (О=2), развитие коммуникативных и организаторских способностей на уровне ниже среднего. Он не стремится к общению, чувствует себя скучно в новом коллективе, чаще проводит время в одиночестве, общается только со своими знакомыми, испытывает трудности в контактах с людьми и выступлениях перед аудиторией, плохо ориентируется в незнакомой ситуации, не высказывает свои мысли, тяжело переживает конфликты. Проявление инициативы в большой деятельности ниже среднего. В большинстве вопросов не имеет самостоятельных решений. Таких детей в нашей группе не оказалось.

**Выводы:**

1. Учащиеся, которые получили оценку «3» (О=3), имеют средний уровень способностей. Имея в целом средние показания, они стремятся к контакту с людьми, общаются не только со своими знакомыми, высказывают свои мысли, планируют работу. В то же время, потенциал этих способностей не означает высокую независимость. Эта группа особенно нуждается в дальнейшей серьезной, планомерной работе по формированию у них коммуникативных и организаторских способностей.
2. Учащиеся, которые получили оценку «4» (О=4), относятся к группе с высоким уровнем способностей. Они хорошо приспосабливаются к новой обстановке, быстро заводят друзей, постоянно стремятся расширить круг своих знакомых, занимаются общественной деятельностью, помогают близким, друзьям, проявляют инициативу в общении и с удовольствием участвуют в организации общественных собраний. Могут самостоятельно принять решение в складывающей ситуации. Все это они делают не по принуждению, а согласно внутренним желаниям.
3. Учащиеся, которые получили оценку «5» (О=5), обладают очень высоким уровнем проявления способностей. Они чувствуют необходимость коммуникативной и организаторской деятельности. Для них характерны быстрая ориентация в острых ситуациях, независимость поведения в новом коллективе, они инициативны, в важных делах и ситуациях принимают самостоятельные решения. Отстаивают свою точку зрения и добываются уважения товарищей. Они могут внести оживление в незнакомую компанию, любят организовывать различные игры, настойчивы в делах, которые их привлекают. Они сами ищут дело, которое бы удовлетворило их потребность в организаторской и коммуникативной деятельности. При интерпретации указанных данных необходимо помнить, что данная методика констатирует только явный уровень способностей в данный период развития личности. Поскольку при обследовании выявляется не очень высокий уровень развития способностей, то это совсем не означает, что он останется в дальнейшем развитии личности. При наличии положительных мотиваций, целенаправленности и надлежащей умственной деятельности, эти способности могут развиваться.

**Методика: анкета «Ребёнок глазами педагога».**

**Учебное объединение: Педагог:**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** |  | **Ф.И.** | **Оценка на \_\_\_\_\_\_\_\_\_** | **Оценка на \_\_\_\_\_\_\_\_\_** | **Оценка на \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_** | **Оценка на**  **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_** |
| **Общий балл** | **Общий балл** | **Общий балл** | **Общий балл** |
| 1. |  |  |  |  |  |  |
| 2. |  |  |  |  |  |  |
| 3. |  |  |  |  |  |  |
| 4. |  |  |  |  |  |  |
| 5. |  |  |  |  |  |  |
| 6. |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого:** |  |  |  |  |  |

**Выводы**

**Анкета**

**«Определение уровня сформированности творческих способностей»**

**Цель:** определение уровня сформированности творческих способностей у учащихся.

**Инструкция:** для определения уровня сформированности творческих способностей у учащихся следует прочитать приведенные ниже пункты анкеты и напротив каждого из них поставить слово «да» или «нет» («+»).

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | **Вопросы** | **Ответы** | |
| **Да** | **Нет** |
| 1. | Как правило, я легко схожусь с людьми. |  |  |
| 2. | Мне нравится (по силам) решать типовые, стандартные задачи. |  |  |
| 3. | Мне кажется, что я с большим удовольствием сделал или сконструировал новое, если бы знал старое. |  |  |
| 4. | Я работаю лучше, если советуюсь с коллективом. |  |  |
| 5. | Большинство «задач» я решаю самостоятельно, без помощи друзей и старших. |  |  |
| 6. | Никогда не пытаюсь изменить взаимоотношения с товарищами. |  |  |
| 7. | Иногда я боюсь высказывать идеи, хотя они у меня есть. |  |  |
| 8. | Мне часто удается найти нестандартные, оригинальные решения задач. |  |  |
| 9. | Я могу, если надо, быстро поменять вид деятельности. |  |  |
| 10. | Я могу одновременно реализовать несколько идей, решить несколько проблем. |  |  |
| 11. | Нередко я вступаю в спор с ровесниками, со старшими. |  |  |
| 12. | Как правило, я легко схожусь с коллективом и соглашаюсь с его мнением. |  |  |
| 13. | У меня часто возникают оригинальные идеи. |  |  |
| 14. | Мне нравится выполнять работу с разработкой планов, схем, инструкций. |  |  |
| 15. | Я всегда охотно пропагандирую новые идеи. |  |  |
| 16. | Я буду выполнять работу по-новому, хотя знаю, что меня могут не понять товарищи, старшие. |  |  |
| 17. | Я всегда работаю без суеты, вдохновляясь от тех рекомендаций, что дают учителя, старшие. |  |  |
| 18. | Мне нередко приходится оправдывать свои действия инструкциями, правилами, рекомендациями и авторитетами. |  |  |
| 19. | Мне нравится решать задачи основного характера. |  |  |
| 20. | Я всегда отстаиваю свою точку зрения. |  |  |

**Набрано 32 балла - высокая**

**Инструкция для обработки данных:**

Ответы ставятся в два столбика. В первом столбике за каждый ответ «да» - 2 балла, в другом – за ответ «нет» - 2 балла. Результаты дополняются.

Ступень сформированности творческих способностей определяется таким образом: 40 – 33 балла – очень высокая.

32 – 26 балла – высокая.

25 – 13 баллов – средняя.

12 – 6 баллов – низкая.

5 - 0 баллов – очень низкая.

**МЕТОДИКА**

**оценки общей одаренности**

**Цель:** оценить уровень сформированности девяти характеристик, обычно наблюдаемых у одаренных детей.

**Инструкция:** внимательно изучите их и дайте оценку вашему ребенку по каждому параметру, пользуясь следующей шкалой:

**5** – оцениваемое свойство личности развито хорошо, четко выражено, проявляется часто в различных видах деятельности и поведении;

**4** – свойство заметно выражено, но проявляется непостоянно, при этом противоположное ему свойство проявляется очень редко;

**3** – оцениваемое и противоположное свойства личности в поведении и деятельности уравновешивают друг друга;

**2** – более ярко выражено и чаще проявляется свойство личности, противоположное оцениваемому;

**1** – четко выражено и часто проявляется свойство личности, противоположное оцениваемому, оно фиксируется в поведении и во всех видах деятельности;

**0** – сведений для оценки данного качества нет (не имею).

**Фамилия, имя:** **Возраст:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Качество** | **Отметка** |
| 1. | Любознательность | 5 |
| 2. | Сверхчувствительность к проблемам | 4 |
| 3. | Способность к прогнозированию | 4 |
| 4. | Словарный запас | 4 |
| 5. | Способность к оценке | 5 |
| 6. | Изобретательность | 5 |
| 7. | Способность рассуждать и мыслить логически | 4 |
| 8. | Настойчивость | 2 |
| 9. | Перфекционизм | 3 |
|  | **Средний балл:** | 36 |

**Выводы:**

**Протокол №3.**

**Цель:** оценить уровень сформированности девяти характеристик, обычно наблюдаемых у одаренных детей.

**Методика: анкета «Методика оценки общей одаренности».**

**Учебное объединение:**  **Педагог:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Качество** | **Отметка(в баллах)** | |
| **Ф.И.**  **обуч.** | **Ф.И.**  **обуч.** |
| 1. | Любознательность |  |  |
| 2. | Сверхчувствительность к проблемам |  |  |
| 3. | Способность к прогнозированию |  |  |
| 4. | Словарный запас |  |  |
| 5. | Способность к оценке |  |  |
| 6. | Изобретательность |  |  |
| 7. | Способность рассуждать и мыслить логически |  |  |
| 8. | Настойчивость |  |  |
| 9. | Перфекционизм |  |  |
|  | **Средний балл:** |  |  |

**Выводы:**

**Анкета «Отношение учащегося**

**к здоровью и здоровому образу жизни»**

**Задание:** Заполни анкету, проведи анализ ответов и сделай вывод: какое у тебя здоровье и как ты о нем заботишься?

1. Болел ли ты в последние полгода? Если болел, перечисли заболевания\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. Сколько дней ты болел? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. Что было причиной твоих болезней? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. У тебя есть постоянный режим дня?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. Ты ежедневно выполняешь утреннюю зарядку?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. Ты ежедневно 1,5–2 часа проводишь на свежем воздухе?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. Ты 2–3 раза в день употребляешь фрукты и овощи?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. Ты уважаешь окружающих людей и не споришь по пустякам?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. Ты регулярно закаляешься?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. Ты всегда одеваешься по погоде?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. Ты занимаешься в спортивной секции, бальными танцами или другими видами

двигательной активности не менее 1 часа в день (помимо уроков физкультуры)?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. У тебя дома есть книги о здоровье и здоровом образе жизни?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Выбери и отметь ответы, которые больше всего соответствуют вопросу «Как ты заботишься о здоровье своих родных и близких?»

1. Стараюсь их не огорчать

1. Даю советы, как себя вести

1. Помогаю по дому

1. Привлекаю к совместным оздоровительным занятиям

1. Никак не забочусь

1. Пожалуй, иногда наношу вред их здоровью

Обсуди свои ответы с родителями и сделай для себя вывод: хорошо ли ты заботишься о здоровье своих родных и близких?

**Исследование коммуникативных и организаторских склонностей**

Ф.И.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Дата\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Возраст\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Класс\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Предлагаемый Вам тест содержит 40 вопросов. Пожалуйста, ответьте на предложенные Вам вопросы. Если вы согласны с утверждением, то ставите «+» напротив номера вопроса, если не согласны – ставите «-»:

1. много ли у Вас друзей, с которыми Вы постоянно общаетесь?
2. часто ли Вам удается склонить большинство своих товарищей к принятию ими Вашего мнения?
3. долго ли Вас беспокоит чувство обиды, причиненное Вам кем-то из Ваших товарищей?
4. всегда ли Вам трудно ориентироваться в создавшейся критической ситуации?
5. Есть ли у Вас стремление к установлению новых знакомств с разными людьми?
6. нравится ли Вам заниматься общественной работой?
7. верно ли, что Вам приятнее и проще проводить время с книгами или за какими-либо другими занятиями, чем с людьми?
8. если возникли какие-либо помехи в осуществлении Ваших намерений, то легко ли Вы отступаете от них?
9. легко ли Вы устанавливаете контакты с незнакомыми людьми?
10. любите ли Вы придумывать и организовывать со своими товарищами различные игры и развлечения?
11. трудно ли Вам включаться в новую для Вас компанию?
12. часто ли Вы откладываете на другие дни те дела, которые нужно было бы выполнить сегодня?
13. легко ли Вам удается устанавливать контакты с незнакомыми людьми?
14. стремитесь ли Вы добиться, чтобы Ваши товарищи действовали в соответствии с Вашим мнением?
15. трудно ли Вы осваиваетесь в новом коллективе?
16. верно ли, что у Вас не бывает конфликтов с товарищами из-за невыполнения ими своих обязанностей?
17. стремитесь ли Вы при удобном случае познакомиться и побеседовать с новым человеком?
18. часто ли в решении важных дел Вы принимаете инициативу на себя?
19. раздражают ли Вас окружающие люди и хочется ли Вам побыть одному?
20. Правда ли, что Вы обычно плохо ориентируетесь в незнакомой для Вас обстановке?
21. нравится ли Вам постоянно находиться среди людей?
22. возникает ли у Вас раздражение, если Вам не удается закончить начатое дело?
23. испытываете ли Вы чувство затруднения, неудобства или стеснения, если приходится проявить инициативу, чтобы познакомиться с новым человеком?
24. правда ли, что Вы утомляетесь от частого общения с товарищами?
25. любите ли Вы участвовать в коллективных играх?
26. часто ли Вы проявляете инициативу при решении вопросов, затрагивающих интересы Ваших товарищей?
27. правда ли, что Вы чувствуете себя неуверенно среди малознакомых Вам людей?
28. верно ли, что Вы редко стремитесь доказать свою правоту?
29. согласны ли Вы, с тем, что сможете без особого труда внести оживление в малознакомую Вам компанию?
30. принимали ли Вы участие в общественной работе в школе?
31. стремитесь ли Вы ограничить круг своих знакомых небольшим количеством людей?
32. верно ли, что Вы не стремитесь отстаивать свое мнение или решение, если оно не было сразу принято Вашими товарищами?
33. чувствуете ли Вы себя непринужденно, попав в незнакомую Вам компанию?
34. охотно ли Вы приступаете к организации различных мероприятий для своих товарищей?
35. правда ли, что Вы не чувствуете себя достаточно уверенным и спокойным, когда приходится говорить что-либо для большой группы людей (выступать)?
36. часто ли Вы опаздываете на деловые встречи, свидания?
37. верно ли, что у Вас много друзей?
38. часто ли Вы оказываетесь в центре внимания своих товарищей?
39. часто ли Вы смущаетесь, чувствуете неловкость при общении с малознакомыми людьми?
40. правда ли, что Вы не очень уверенно чувствуете себя в окружении большой группы своих товарищей?

**1.** [**Анкета "Как распознать одаренность" Л.Г. Кузнецова, Л.П. Сверч**](http://www.vashpsixolog.ru/psychodiagnostic-school-psychologist/86-diagnosis-giftedness/285-questionnaire-how-to-recognize-giftedness-lg-kuznetsova-lp-wiercze)

***Цель анкеты "Как распознать одаренность":***выявить область одаренности ребенка, степень выраженности у ребенка тех или иных способностей.  
***Ход работы:*** данная анкета заполняется отдельно учителем, работающим с учеником, родителем ученика  и самим учеником (начиная со средней ступени обучения). За каждое совпадение с утверждением ставится один балл. После этого по каждой шкале способностей высчитывается коэффициент выраженности способности и выстраивается график выраженности способностей на ребенка, из которого можно увидеть, в какой области ребенок наиболее одарен.

**Спортивный талант**

Если…

* он энергичен и все время хочет двигаться;
* он почти всегда берет верх в потасовках или выигрывает в какой-нибудь спортивной игре;
* не известно, когда он успел научиться ловко управляться с коньками и лыжами, мячами и клюшками;
* лучше многих других сверстников физически развит и координирован в движениях, двигается легко, пластично, грациозно;
* предпочитает книгам и спокойным развлечениям игры, соревнования, беготню;
* кажется, что он всерьез никогда не устает;
* неважно, интересуется ли он всеми видами спорта или каким-нибудь одним, но у него есть свой герой-спортсмен, которому он подражает.

**Технические способности,**

*Если…*

* ребенок интересуется самыми разнообразными механизмами и машинами;
* любит конструировать модели, приборы, радиоаппаратуру;
* сам "докапывается" до причин неисправностей и капризов механизмов или аппаратуры, любит загадочные поломки;
* может починить испорченные приборы и механизмы, использовать старые детали для создания новых игрушек;
* любит и умеет рисовать ("видит") чертежи и эскизы механизмов;
* интересуется специальной технической литературой.

**Литературное дарование,**

Если…

* рассказывая о чем-либо, умеет придерживаться выбранного сюжета, не теряет основную мысль;
* любит фантазировать на тему действительного события, причем придает событию что-то новое и необычное;
* выбирает в своих устных или письменных рассказах такие слова, которые хорошо передают эмоциональные состояния и чувства героев сюжета;
* изображает персонажи своих фантазий живыми и интересными;
* любит, уединившись, писать рассказы, стихи, не боится начать писать роман о собственной жизни.

**Музыкальный талант,**

*Если…*

* ребенок любит музыку и музыкальные записи, всегда стремиться туда, где можно послушать музыку;
* очень быстро и легко отзывается на ритм и мелодию, внимательно вслушивается в них, легко их запоминает;
* если поет или играет на музыкальном инструменте, вкладывает в исполнение много чувства и энергии, а также свое настроение;
* сочиняет свои собственные мелодии;
* научился или учиться играть на каком-либо музыкальном инструменте.

**Художественные способности вашего ребенка могут проявиться,**

Если ребенок…

* не находя слов или захлебываясь ими, прибегает к рисунку или лепке для того, чтобы выразить свои чувства или настроение;
* в своих рисунках и картинах отражает все разнообразие предметов, людей, животных, ситуации;
* серьезно относиться к произведениям искусства;
* когда имеет свободное время, охотно лепит, рисует, чертит, комбинирует материалы и краски;
* стремиться создать какое-либо произведение, имеющее очевидное прикладное значение - украшение для дома, одежды;
* не робеет высказывая собственное мнение даже о классических произведениях.

**Способности к научной работе,**

***Если ребенок…***

* обладает явно выраженной способностью к пониманию абстрактных понятий, к обобщениям;
* умеет четко выразить словами чужую и собственную мысль или наблюдение;
* любит читать научно-популярные издания, взрослые статьи и книги;
* часто пытается найти собственное объяснение причин и смысла самых разнообразных событий;
* с удовольствием проводит время за созданием собственных проектов, схем, конструкции;
* не унывает и ненадолго остывает к работе, если его изобретение или проект не поддержаны или осмеяны.

**Артистический талант,**

***Если ребенок…***

* часто, когда ему не хватает слов, выражает свои чувства мимикой, жестами и движениями;
* стремиться вызвать эмоциональные реакции у других;
* меняет тональность и выражение голоса, непроизвольно подражая человеку, о котором рассказывает;
* с большим желанием выступает перед аудиторией;
* с удивляющей вас легкостью "передразнивает" чьи-то привычки, позы, выражения;
* пластичен и открыт всему;
* любит и понимает значение красивой и характерной одежды.

**Незаурядный интеллект,**

***Если ребенок…***

* хорошо рассуждает, ясно мыслит и понимает недосказанное, улавливает причины поступков людей;
* обладает хорошей памятью;
* легко и быстро схватывает новый школьный материал;
* задает очень много продуманных вопросов;
* любит читать книги, причем по своей собственной программе;
* обгоняет сверстников по учебе;
* гораздо лучше и шире информирован, чем сверстники;
* обладает чувством собственного достоинства и здравого смысла;
* очень восприимчив и наблюдателен.

***Обработка результатов:***

За каждое совпадение с предложенными утверждениями поставьте один балл и высчитайте коэффициент выраженности способностей (Кс) по формуле:  
(Кс) = (Б:У) \* 100%,  
где Б – балл, полученный по каждой шкале способностей отдельно;  
У – общее количество утверждений по каждой шкале отдельно.  
Постройте график выраженности тех или иных способностей.

**2. Тест на мышление и креативность. Диагностика по методу Дж. Брунера.**

***Инструкция.*** У каждого человека преобладает определенный тип мышления. Данный опросник поможет вам определить тип своего мышления. Если согласны с высказыванием, в бланке поставьте «+», если нет «–».

**Тестовый материал.**

1. Мне легче что-либо сделать, чем объяснить, почему я так сделал(а).

2. Я люблю настраивать программы для компьютера.

3. Я люблю читать художественную литературу.

4. Я люблю живопись (скульптуру).

5. Я не предпочел(а) бы работу, в которой все четко определено.

6. Мне проще усвоить что-либо, если я имею возможность манипулировать предметами.

7. Я люблю шахматы, шашки.

8. Я легко излагаю свои мысли как в устной, так и в письменной форме.

9. Я хотел(а) бы заниматься коллекционированием.

10. Я люблю и понимаю абстрактную живопись.

11. Я скорее хотел(а) бы быть слесарем, чем инженером.

12. Для меня алгебра интереснее, чем геометрия.

13. В художественной литературе для меня важнее не что сказано, а как сказано.

14. Я люблю посещать зрелищные мероприятия.

15. Мне не нравится регламентированная работа.

16. Мне нравится что-либо делать своими руками.

17. В детстве я любил(а) создавать свою систему слов/знаков/шифр для переписки с друзьями.

18. Я придаю большое значение форме выражения мыслей.

19. Мне трудно передать содержание рассказа без его образного представления.

20. Не люблю посещать музеи, так как все они одинаковы.

21. Любую информацию я воспринимаю как руководство к действию.

22. Меня больше привлекает товарный знак фирмы, чем ее название.

23. Меня привлекает работа комментатора радио, телевидения.

24. Знакомые мелодии вызывают у меня в голове определенные картины.

25. Люблю фантазировать.

26. Когда я слушаю музыку, мне хочется танцевать.

27. Мне интересно разбираться в чертежах и схемах.

28. Мне нравятся художественная литература.

29. Знакомый запах вызывает всю картину событий, происшедших много лет назад.

30. Разнообразные увлечения делают жизнь человека богаче.

31. Истинно только то, что можно потрогать руками.

32. Я предпочитаю точные науки.

33. Я за словом в карман не лезу.

34. Люблю рисовать.

35. Один и тот же спектакль/фильм можно смотреть много раз, главное — игра актеров, новая интерпретация.

36. Мне нравилось в детстве собирать механизмы из деталей конструктора.

37. Мне кажется, что я смог(ла) бы изучить стенографию.

38. Мне нравится читать стихи вслух.

39. Я согласен(а) с утверждением, что красота спасет мир.

40. Я предпочел(а) бы быть закройщиком, а не портным.

41. Лучше сделать табуретку руками, чем заниматься ее проектированием.

42. Мне кажется, что я смог(ла) бы овладеть профессией программиста.

43. Люблю поэзию.

44. Прежде чем изготовить какую-то деталь, сначала я делаю чертеж.

45. Мне больше нравится процесс деятельности, чем ее конечный результат.

46. Для меня лучше поработать в мастерской, нежели изучать чертежи.

47. Мне интересно было бы расшифровать древние тайнописи.

48. Если мне нужно выступить, то я всегда готовлю свою речь, хотя уверен(а), что найду необходимые слова.

49. Больше люблю решать задачи по геометрии, чем по алгебре.

50. Даже в отлаженном деле пытаюсь творчески изменить что-то.

51. Я люблю дома заниматься рукоделием, мастерить.

52. Я смог(ла) бы овладеть языками программирования.

53. Мне нетрудно написать сочинение на заданную тему.

54. Мне легко представить образ несуществующего предмета или явления.

55. Я иногда сомневаюсь даже в том, что для других очевидно.

56. Я предпочел(а) бы сам(а) отремонтировать утюг, нежели нести его в мастерскую.

57. Я легко усваиваю грамматические конструкции языка.

58. Люблю писать письма.

59. Сюжет кинофильма могу представить как ряд образов.

60. Абстрактные картины дают большую пищу для размышлений.

61. В школе мне больше всего нравились уроки труда, домоводства.

62. У меня не вызывает затруднений изучение иностранного языка.

63. Я охотно что-то рассказываю, если меня просят друзья.

64. Я легко могу представить в образах содержание услышанного.

65. Я не хотел(а) бы подчинять свою жизнь определенной системе.

66. Я чаще сначала сделаю, а потом думаю о правильности, решения.

67. Думаю, что смог(ла) бы изучить китайские иероглифы.

68. Не могу не поделиться только что услышанной новостью.

69. Мне кажется, что работа сценариста/писателя интересна.

70. Мне нравится работа дизайнера.

71. При решении какой-то проблемы мне легче идти методом проб и ошибок.

72. Изучение дорожных знаков не составило / не составит мне труда.

73. Я легко нахожу общий язык с незнакомыми людьми.

74. Меня привлекает работа художника-оформителя.

75. Не люблю ходить одним и тем же путем.

**Ключ к Тесту на мышление и креативность.**

Обработка и анализ данных проводится следующим образом: подсчитывается сумма «+» по каждому столбцу.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Предметное мышление | Символическое мышление | Знаковое мышление | Образное мышление | Креативность |
| 1  6  11  16  21  26  31  36  41  46  51  56  61  66  71 | 2  7  12  17  22  27  32  37  42  47  52  57  62  67  72 | 3  8  13  18  23  28  33  38  43  48  52  58  63  68  73 | 4  9  14  19  24  29  34  39  44  49  54  59  64  69  74 | 5  10  15  20  25  30  35  40  45  50  55  60  65  70  75 |
| Сумма = | Сумма = | Сумма = | Сумма = | Сумма = |

**Интерпретация результатов Теста на мышление и креативность.**

Уровень креативности и базового типа мышления разбивается на три интервала:

низкий уровень (от 0 до 5 баллов),

средний уровень (от 6 до 9 баллов),

высокий уровень (от 10 до 15 баллов)

**Предметное мышление.** Люди с практическим складом ума предпочитают предметное мышление, для которого характерны неразрывная связь с предметом в пространстве и времени, осуществление преобразования информации с помощью предметных действий, последовательное выполнение операций. Существуют физические ограничения на преобразование. Результатом такого типа мышления становится мысль, воплощенная в новой конструкции.

**Символическое мышление**. Люди с математическим складом ума отдают предпочтение символическому мышлению, когда происходит преобразование информации с помощью правил вывода (в частности, алгебраических правил или арифметических знаков и операций). Результатом является мысль, выраженная в виде структур и формул, фиксирующих существенные отношения между символами.

**Знаковое мышление.** Личности с гуманитарным складом ума предпочитают знаковое мышление. Оно характеризуется преобразованием информации с помощью умозаключений.  Знаки объединяются в более крупные единицы по правилам единой грамматики. Результатом является мысль в форме понятия или высказывания, фиксирующего существенные отношения между обозначаемыми предметами.

**Образное мышление.** Люди с художественным складом ума предпочитают образный тип мышления. Это отделение от предмета в пространстве и времени, осуществление преобразования информации с помощью действий с образами. Нет физических ограничений на преобразование. Операции могут осуществляться как последовательно, так и одновременно. Результатом служит мысль, воплощенная в новом образе.

**Креативность** - творческие способности человека, характеризующиеся готовностью к созданию принципиально новых идей. По мнению П. Торренса, креативность включает в себя повышенную чувствительность к проблемам, к дефициту или противоречивости знаний, действия по определению этих проблем, по поиску их решений на основе выдвижения гипотез, по проверке и изменению гипотез, по формулированию результата решения. Для развития творческого мышления используются обучающие ситуации, которые характеризуются незавершенностью или открытостью для включения новых элементов, поощряется к формулировка множества вопросов.

**3. Опросник для определения уровня креативности**

Опросник для определения уровня креативности [73]

**Инструкция.**Я зачитаю вам ряд утверждений, а вы в протоколе отмечайте свое согласие или несогласие рядом с номером утверждения соответственно знаками «+» или «-».

**Текст опросника**

1. Я не предпочел бы работу, в которой все четко определено.

2. Люблю и понимаю абстрактную живопись.

3. Мне не нравится регламентированная работа.

4. Не люблю посещать музеи, так как они все одинаковы.

5. Люблю фантазировать.

6. Разнообразные увлечения делают жизнь человека богаче.

7. Один и тот же спектакль можно смотреть много раз, главное – игра актеров, новая интерпретация.

8. Я предпочел бы быть закройщиком, а не портным.

9. Мне больше нравится процесс деятельности, чем ее конечный результат.

10. Даже в отлаженном деле пытаюсь творчески изменить что-то.

11. Сомневаюсь даже в том, что для других очевидно.

12. Абстрактные картины дают большую пищу для размышлений.

13. Я не хотел бы подчинять свою жизнь определенной системе.

14. Мне нравится работа дизайнера.

15. Не люблю ходить одним и тем же путем.

**Протокол для записи ответов**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Обработка и анализ данных.**Подсчитывается сумма «+». Низкий уровень креативности – 0–5 баллов, средний – 6–9 баллов, высокий – 10–15 баллов.

**5. Тест "Умеете ли вы говорить и слушать?"**

***Пройдите этот тест (так называемый тест Маклени - в честь американского психолога) для того, чтобы наконец выяснить - умеете ли Вы говорить и слушать. Отвечайте "да" или "нет".***

1. Когда вы беседуете, объясняете что-либо, внимательно ли следите за тем, чтобы слушатель понял вас?

2. Подбираете ли слова, соответствующие его подготовке?

3. Обдумываете ли указания, распоряжения, прежде чем их высказать?

4. Если вы высказали новую мысль и подчиненный не задает вопросов, считаете ли, что он понял ее?

5. Следите ли за тем, чтобы ваши высказывания были как можно более определенными, ясными, краткими?

6. Обдумываете ли предварительно свои идеи, предложения, чтобы не говорить бессвязно?

7. Поощряете ли вопросы?

8. Вы считаете, что: а) знаете мысли окружающих; б) задаете вопросы, чтобы это выяснить?

9. Различаете ли факты и мнения?

10. Ищете ли все новые возражения против аргументов собеседника?

11. Стараетесь ли, чтобы ваши подчиненные во всем соглашались с вами?

12. Всегда ли говорите ясно, четко, полно, кратко и вежливо?

13. Делаете ли вы паузы в речи, чтобы и самому собраться с мыслями, и слушателям дать возможность обдумать ваши предложения, задать вопросы?

**Интерпретация ответов:**

Если вы не задумываясь ответите «да» на все вопросы, кроме 4, 8а, 10 и 11, можно считать, что вы владеете приемами грамотного общения, умеете излагать свои мысли и слушать собеседника.

**6. Методика "Лидер"**

*Эта методика предназначена для того, чтобы оценить способность человека быть лидером..*

*В данной методике испытуемый отвечает на 50 вопросов, и по его ответам на эти вопросы делается вывод о том, обладает ли он персональными психологическими качествами, необходимы­ми лидеру. Из двух предложенных вариантов ответа на каждый вопрос необходимо выбрать и отметить только один.*

**Текст опросника**

1. Часто ли вы бываете в центре внимания окружающих? а) да, б) нет.

2. Считаете ли вы, что многие из окружающих вас людей за­нимают более высокое положение по службе, чем вы? а) да, б) нет.

3. Находясь на собрании людей, равных вам по служебному положению, испытываете ли вы желание не высказывать своего мнения, даже когда это необходимо? а) да, б) нет.

4. Когда вы были ребенком, нравилось ли вам быть лидером среди сверстников?

а) да, б) нет.

5. Испытываете ли вы удовольствие, когда вам удается убе­дить кого-то в чем-то? а) да, б) нет.

6. Случается ли, что вас называют нерешительным человеком? а) да', б) нет.

7. Согласны ли вы с утверждением: «Все самое полезное в мире есть результат деятельности небольшого числа выдающихся людей»?

а) да, б) нет.

8. Испытываете ли вы настоятельную необходимость в со­ветчике, который мог бы направить вашу профессиональную ак­тивность?

а) да, б) нет.

9. Теряли ли вы иногда хладнокровие в разговоре с людьми? а) да, б) нет.

10. Доставляет ли вам удовольствие видеть, что окружающие побаиваются вас?

а) да, б) нет.

11. Стараетесь ли вы занимать за столом (на собрании, в ком­пании и т.п.) такое место, которое позволяло бы вам быть в центре внимания и контролировать ситуацию? а) да, б) нет.

12. Считаете ли вы, что производите на людей внушительное (импозантное) впечатление? а) да, б) нет.

13. Считаете ли вы себя мечтателем? а) да, б) нет.

14. Теряетесь ли вы, если люди, окружающие вас, выражают несогласие с вами?

а) да, б) нет.

15. Случалось ли вам по личной инициативе заниматься орга­низацией рабочих, спортивных и других команд и коллективов? а) да, б) нет.

16. Если то, что вы наметили, не дало ожидаемых результа­тов, то вы:

а) будете рады, если ответственность за это дело возло­жат на кого-нибудь другого;

б) возьмете на себя ответственность, и сами доведете дело до конца.

17. Какое из этих двух мнений вам ближе:

а) настоящий руководитель должен уметь сам делать то дело, которым он руководит, и лично участвовать в нем;

б) настоящий руководитель должен только уметь руко­водить другими и не обязательно делать дело сам.

18. С кем вы предпочитаете работать?

а) с покорными людьми,

б) с независимыми и самостоятельными людьми.

19. Стараетесь ли вы избегать острых дискуссий? а) да, б) нет.

20. Когда вы были ребенком, часто ли вы сталкивались с властностью вашего отца? а) да, б) нет.

21. Умеете ли вы в дискуссии на профессиональную тему при­влечь на свою сторону тех, кто раньше был с вами не согласен? а) да, б) нет.

22. Представьте себе такую сцену: во время прогулки с друзь­ями по лесу вы потеряли дорогу. Приближается вечер, и нужно принимать решение. Как вы поступите?

а) дадите возможность принять решение наиболее ком­петентному из вас;

б) просто не будете ничего делать, рассчитывая на других.

23. Есть такая пословица: «Лучше быть первым в деревне, чем последним в городе». Справедлива ли она? а) да, б) нет.

24. Считаете ли вы себя человеком, оказывающим влияние на других?

а) да, б) нет.

25. Может ли неудача в проявлении инициативы заставить вас больше никогда этого не делать? а) да, б) нет.

26. Кто, с вашей точки зрения, истинный лидер?

а) самый компетентный человек;

б) тот, у кого самый сильный характер.

27. Всегда ли вы стараетесь понять и по достоинству оценить людей?

а) да, б) нет.

28. Уважаете ли вы дисциплину? а) да, б) нет.

29. Какой из следующих двух руководителей для вас пред­почтительнее?

а) тот, который все решает сам;

б) тот, который всегда советуется и прислушивается к мне­ниям других.

30. Какой из следующих стилей руководства, по вашему мне­нию, наилучший для работы учреждения того типа, в котором вы работаете?

а) коллегиальный, б) авторитарный.

31. Часто ли у вас создается впечатление, что другие злоупот­ребляют вами?

а)да, б) нет.

32. Какой из следующих двух «портретов» больше напоми­нает вас?

а) человек с громким голосом, выразительными жестами, за словом в карман не полезет;

б) человек со спокойным, тихим голосом, сдержанный, за­думчивый.

33. Как вы поведете себя на собрании и совещании, если счи­таете ваше мнение единственно правильным, но остальные с ним не согласны?

а) промолчу, б) буду отстаивать свое мнение.

34. Подчиняете ли вы свои интересы и поведение других лю­дей делу, которым занимаетесь? а) да, б) нет.

35. Возникает ли у вас чувство тревоги, если на вас возложе­на ответственность за какое-либо важное дело? а) да, б) нет.

36. Что бы вы предпочли?

а) работать под руководством хорошего человека;

б) работать самостоятельно, без руководителя.

37. Как вы относитесь к утверждению: «Для того чтобы се­мейная жизнь была хорошей, необходимо, чтобы решение в се­мье принимал один из супругов»?

а) согласен, б) не согласен.

38. Случалось ли вам покупать что-либо под влиянием мне­ния других людей, а, не исходя из собственной потребности? а) да, б) нет.

39. Считаете ли вы свои организаторские способности хорошими? а) да, б) нет.

40. Как вы ведете себя, столкнувшись с трудностями?

а) у меня опускаются руки;

б) у меня появляется сильное желание их преодолеть.

41. Делаете ли вы упреки людям, если они этого заслуживают? а) да, б) нет.

42. Считаете ли вы, что ваша нервная система способна вы­держать жизненные нагрузки? а) да, б) нет.

43. Как вы поступите, если вам предложат произвести реор­ганизацию вашего учреждения?

а) введу нужные изменения немедленно;

б) не буду торопиться и сначала все тщательно обдумаю.

44. Сумеете ли вы прервать слишком болтливого собеседни­ка, если это необходимо? а) да, б) нет.

45. Согласны ли вы с утверждением: «Для того чтобы быть счастливым, надо жить незаметно»? а) да, б) нет.

46. Считаете ли вы, что каждый человек должен сделать что-либо выдающееся?

а) да, б) нет.

47. Кем вы предпочли бы стать?

а) художником, поэтом, композитором, ученым;

б) выдающимся руководителем, политическим деятелем.

48. Какую музыку вам приятнее слушать?

а) могучую и торжественную,

б) тихую и лирическую.

49. Испытываете ли вы волнение, ожидая встречи с важны­ми и известными людьми? а) да, б) нет.

50. Часто ли вы встречали людей с более сильной волей, чем ваша? а) да, б) нет.

**Оценка результатов и выводы**

В соответствии со следующим ключом определяется сумма баллов, полученных испытуемым.

**Ключ:**1а, 2а, 36,4а, 5а, 6б,7а, 86,96,10а, 11а, 12а, 136,146,15а, 166,17а, 186,196,20а, 21а, 22а, 23а, 24а, 256,26а, 276,28а, 296,306, 31а, 32а, 336,34а, 356,366,37а, 386,39а, 406,41а, 42а, 43а, 44а, 456, 46а,476,48а, 496,506.

За каждый ответ, совпадающий с ключевым, испытуемый по­лучает 1 балл, в другом случае — 0 баллов.

Если сумма баллов оказалась **до 25 баллов,**то качества лиде­ра выражены слабо.

Если сумма баллов в пределах **от 26 до 35,**то качества лидера выражены средне.

Если сумма баллов оказалась равной **от 36 до 40,**то лидерс­кие качества выражены сильно.

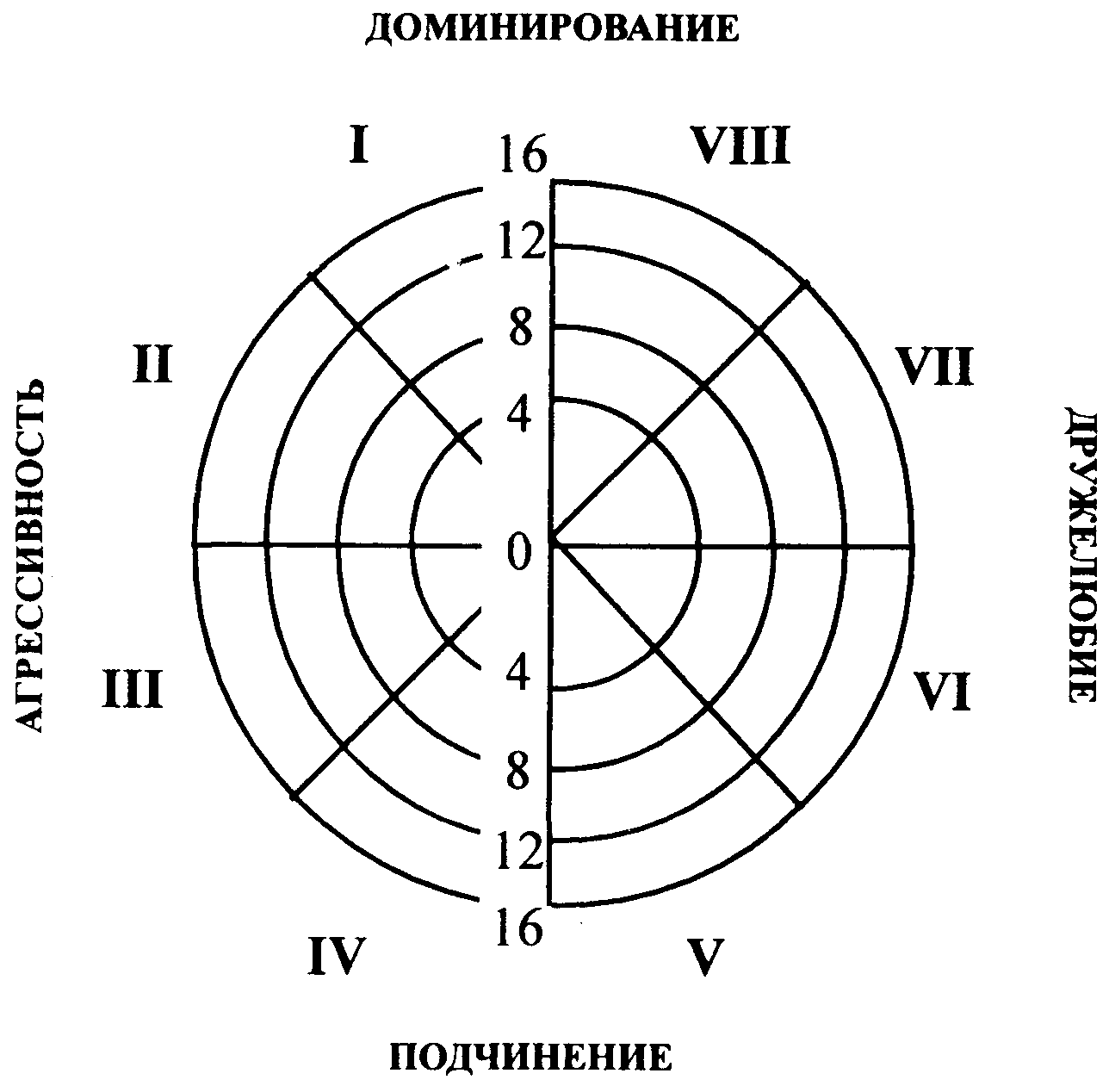
И, наконец, если сумма баллов **больше, чем 40,**то данный че­ловек, как лидер, склонен к диктату.

**7. Методика диагностики межличностных отношений Лири**

Опросник содержит 128 оценочных суждений, из которых в каждом из 8 типов отношений образуются 16 пунктов, упорядоченных по восходящей интенсивности. Методика построена так, что суждения, направленные на выяснение какого-либо типа отношений, расположены не подряд, а особым образом: они группируются по 4 и повторяются через равное количество определений. При обработке подсчитывается количество отношений каждого типа.

Максимальная оценка уровня – 16 баллов, но она разделена на четыре степени выраженности отношения:

|  |  |
| --- | --- |
| 0-4 балла – низкая | адаптивное поведение |
| 5-8 баллов – умеренная |  |
| 9-12 баллов – высокая |  |
| 13-16 баллов - экстремальная | экстремальное до патологии поведение |



В результате производится подсчет баллов по каждой октанте с помощью специального "ключа" к опроснику. Полученные баллы переносятся на дискограмму, при этом расстояние от центра круга соответствует числу баллов по данной октанте (от 0 до 16). Концы векторов соединяются и образуют личностный профиль.

По специальным формулам определяются показатели по основным факторам: *доминирование и дружелюбие.*

Доминирование = (I – V) + 0,7 х (VIII + II – VI) Дружелюбие = (VII – III) + 0,7 х (VIII – II – IV + VI)

Качественный анализ полученных данных проводится путем сравнения дискограмм, демонстрирующих различие между представлениями разных людей. С.В. Максимовым приведены индексы точности рефлексии, дифференцированности восприятия, степени бла-гополучности положения личности в группе, степени осознания личностью мнения группы, значимости группы для личности.

Методический прием позволяет изучать проблему психологической совместимости и часто используется в практике семейной консультации, групповой психотерапии и социально-психологического тренинга.

**Типы отношения к окружающим**

**I. Авторитарный**

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

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

0-8 – уверенный в себе человек, но не обязательно лидер, упорный и настойчивый.

**II. Эгоистичный**

13-16 – стремится быть над всеми, но одновременно в стороне от всех, самовлюбленный, расчетливый, независимый, себялюбивый. Трудности перекладывает на окружающих, сам относится к ним несколько отчужденно, хвастливый, самодовольный, заносчивый. 0-12 – эгоистические черты, ориентация на себя, склонность к соперничеству.

**III. Агрессивный**

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

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

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

**IV. Подозрительный**

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

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

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

**V. Подчиняемый**

13-16 – покорный, склонный к самоунижению, слабовольный, склонный уступать всем и во всем, всегда ставит себя на последнее место и осуждает себя, приписывает себе вину, пассивный, стремится найти опору в ком-либо более сильном.

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

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

**VI. Зависимый**

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

9-12 – послушный, боязливый, беспомощный, не умеет проявить сопротивление, искренне считает, что другие всегда правы.

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

**VII. Дружелюбный**

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

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

**VIII. Альтруистический**

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

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

**ТЕКСТ ОПРОСНИКА**

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

1. Другие думают о нем благосклонно

2. Производит впечатление на окружающих

I.

3. Умеет распоряжаться, приказывать

4. Умеет настоять на своем

5. Обладает чувством собственного достоинства

6. Независимый

II.

7. Способен сам позаботиться о себе

8. Может проявить безразличие

9. Способен быть суровым

10. Строгий, но справедливый

III.

11. Может быть искренним

12. Критичен к другим

13. Любит поплакаться

14. Часто печален

IV.

15. Способен проявить недоверие

16. Часто разочаровывается

17. Способен быть критичным к себе

18. Способен признать свою неправоту

V.

19. Охотно подчиняется 20. Уступчивый

21. Благородный

22. Восхищающийся и склонный к подражанию

VI.

23. Уважительный

24. Ищущий одобрения

25. Способен к сотрудничеству

26. Стремится ужиться с другими

VII.

27. Дружелюбный, доброжелательный

28. Внимательный и ласковый

29. Деликатный

30. Одобряющий

VIII.

31. Отзывчивый к призывам о помощи

32. Бескорыстный

33. Способен вызвать восхищение

34. Пользуется уважением у других

I.

35. Обладает талантом руководителя

36. Любит ответственность

37. Уверен в себе

38. Самоуверен и напорист

II.

39. Деловит и практичен

40. Любит соревноваться

41. Строгий и крутой, где надо

42. Неумолимый, но беспристрастный.

III.

43. Раздражительный

44. Открытый и прямолинейный

45. Не терпит, чтобы им командовали

46. Скептичен

IV.

47. На него трудно произвести впечатление 48. Обидчивый, щепетильный

49. Легко смущается

50. Не уверен в себе

V.

51. Уступчивый

52. Скромный

53. Часто прибегает к помощи других

54. Очень почитает авторитеты

VI.

55. Охотно принимает советы

56. Доверчив и стремится радовать других

57. Всегда любезен в обхождении

58. Дорожит мнением окружающих

VII.

59. Общительный и уживчивый

60. Добросердечный

61. Добрый, вселяющий уверенность

62. Нежный и мягкосердечный

VIII.

63. Любит заботиться о других

64. Бескорыстный, щедрый

65. Любит давать советы

66. Производит впечатление значимости

I.

67. Начальственно-повелительный

68. Властный

69. Хвастливый

70. Надменный и самодовольный

II.

71. Думает только о себе

72. Хитрый и расчетливый

73. Нетерпим к ошибкам других

74. Своекорыстный

III.

75. Откровенный

76. Часто недружелюбен

77. Озлобленный

78. Жалобщик

IV.

79. Ревнивый

80. Долго помнит обиды

81. Склонный к самобичеванию

82. Застенчивый

V.

83. Безынициативный

84. Кроткий

85. Зависимый, несамостоятельный

86. Любит подчиняться

VI.

87. Предоставляет другим принимать решения

88. Легко попадает впросак

89. Легко попадает под влияние друзей

90. Готов довериться любому

VII.

91. Благорасположен ко всем без разбору

92. Всем симпатизирует

93. Прощает все

94. Переполнен чрезмерным сочувствием

VIII.

95. Великодушен и терпим к недостаткам

96. Стремится покровительствовать

97. Стремится к успеху

98. Ожидает восхищения от каждого

I.

99. Распоряжается другими

100. Деспотичный

101. Сноб (судит о людях по рангу и личным качествам)

102. Тщеславный

II.

103. Эгоистичный

104. Холодный, черствый

105. Язвительный, насмешливый

106. Злобный, жестокий

III.

107. Часто гневливый

108. Бесчувственный, равнодушный

109.Злопамятный

110. Проникнут духом противоречия

IV.

111. Упрямый

112. Недоверчивый и подозрительный

113. Робкий

114. Стыдливый

V.

115. Отличается чрезмерной готовностью

116. Мягкотелый

117. Почти никогда и никому не возражает

118. Ненавязчивый

VI.

119. Любит, чтобы его опекали

120. Чрезмерно доверчив

121. Стремится снискать расположение каждого

122. Со всеми соглашается

VII.

123. Всегда дружелюбен

124. Всех любит

125. Слишком снисходителен к окружающим

126. Старается утешить каждого

VIII.

127. Заботится о других в ущерб себе

128. Портит людей чрезмерной добротой

**8. Тест «Интроверт-экстраверт»**

***Специальный тест для подростков!***

1. Часто ли вы испытываете тягу к новым впечатлениям, к тому, чтобы отвлечься, пережить сильные ощущения?

2. Часто ли вы чувствуете, что нуждаетесь в друзьях, которые могут вас понять, одобрить, посочувствовать?

3. Считаете ли вы себя беззаботным человеком?

4. Очень ли трудно вам отказаться от своих намерений?

5. Обдумываете ли вы свои дела неспешно, предпочитаете ли подождать, прежде чем действовать?

6. Всегда ли вы сдерживаете свои обещания, даже если вам это не выгодно?

7. Часто ли у вас бывают спады и подъемы настроения?

8. Быстро ли вы обычно действуете и говорите?

9. Возникало ли у вас когда-нибудь чувство, что вы несчастны, хотя никакой серьезной причины для этого не было?

10. На «спор» вы способны решиться на все?

11. Смущаетесь ли вы, когда хотите познакомиться с человеком противоположного пола, который вам симпатичен?

12. Бывает ли когда-нибудь, что, разозлившись, вы выходите из себя?

13. Часто ли бывает, что вы действуете необдуманно, под влиянием момента?

14. Часто ли вас беспокоит мысль о том, что вам не следовало что-либо делать или говорить?

15. Предпочитаете ли вы чтение книг встречам с людьми?

16. Верно ли, что вас легко задеть?

17. Любите ли вы часто бывать в компании?

18. Бывают ли у вас такие мысли, которыми вам бы не хотелось делиться с другими?

19. Верно ли , что иногда вы на столько полны энергии, что все горит в руках, а иногда чувствуете усталость?

20. Стараетесь ли вы ограничить круг своих знакомств не большим числом самых близких друзей?

21. Много ли вы мечтаете?

22. Когда на вас кричат, отвечаете ли вы тем же?

23. Считаете ли вы все свои привычки хорошими?

24. Часто ли у вас появляется чувство, что вы в чем–то виноваты?

25. Способны ли вы иногда дать волю своим чувствам беззаботно развлекаться в веселой компании?

26. Можно ли сказать, что нервы у вас часто бывают натянуты до предела?

27. Слывете ли вы за человека живого и веселого?

28. Когда дело сделано, часто ли вы мысленно возвращаетесь к нему и думаете, что могли бы сделать лучше?

29. Чувствуете ли вы себя не спокойно, находясь в большой компании?

30. Бывает ли, что вы передаете слухи?

31. Бывает ли, что вам не спится из-за того, что в голову лезут разные мысли?

32. Если хотите что-то узнать, вы предпочитаете найти это в книге, но не спросить у людей?

33. Бывает ли у вас сильное сердцебиение?

34. Нравиться ли вам работа, требующая сосредоточенности?

35. Бывают ли у вас приступы дрожи?

36. Всегда ли вы говорите правду?

37. Бывает ли вам неприятно находиться в компании, где подшучивают друг над другом?

38. Раздражительны ли вы?

39. Нравится ли вам работа, требующая быстроты действия?

40. Верно ли, что вам часто не дают покоя мысли о разных неприятностях и ужасах, которые могли бы произойти, хотя все кончилось благополучно?

41. Верно ли, что вы неторопливы в движениях и несколько медлительны?

42. Опаздываете ли вы когда-нибудь на работу или на встречу с кем-либо?

43. Часто ли вам снятся кошмары?

44. Верно ли, что вы так любите поговорить, что не упускаете любого случая побеседовать с новым человеком?

45. Беспокоят ли вас какие-нибудь боли?

46. Огорчились бы вы, если бы долго не могли видеться с друзьями?

47. Вы нервный человек?

48. Есть ли среди ваших знакомых те, которые вам явно не нравятся?

49. Вы уверенный в себе человек?

50. Легко ли вас подростков задевает критика ваших недостатков или вашей работы?

51. Трудно ли вам получить настоящее удовольствие от мероприятий, в которых участвует много народа?

52. Беспокоит ли чувство, что вы чем-то хуже других?

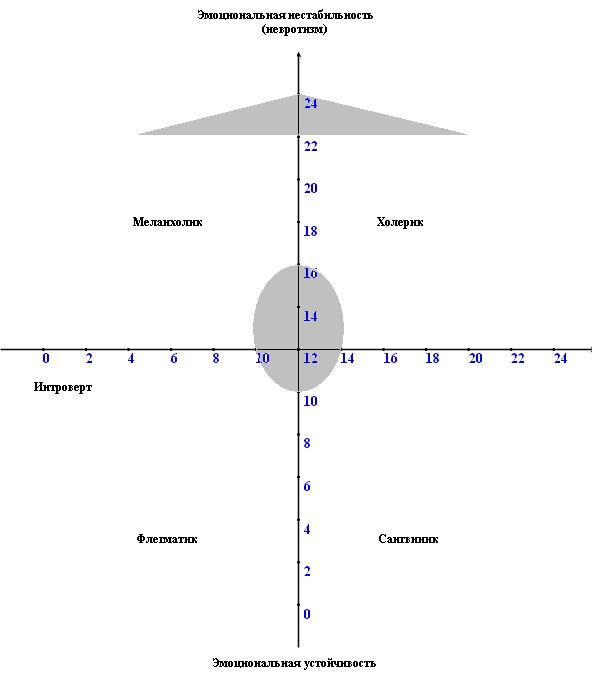
53. Могли бы вы внести оживление в скучную компанию?

54. Бывает ли, что вы говорите о вещах, в которых совсем не разбираетесь?

55. Беспокоитесь ли вы о своем здоровье?

56. Любите ли вы подшутить над другими?

57. Страдаете ли вы бессонницей?



**Обработка результатов.**

Для ответа на вопрос, к какому лагерю - экстравертов или интровертов - вы относитесь, нужно подсчитать сумму ответов "да" в вопросах 1, 3, 8, 10, 13, 17 ,22, 25, 27, 39, 44, 46, 49, 53, 56 и ответов "нет" в вопросах 5, 15, 20, 29, 37, 41, 51.

Если сумма баллов

от 0 до 10, то вы интроверт – замкнуты внутри себя;

От 15 до 24 – вы экстраверт – общительны, обращены к внешнему миру;

От 11 до 14 – вы амбиверт – общаетесь, когда вам это нужно.

Для определения коэффициента эмоциональной устойчивости следует подсчитать сумму ответов "да" в вопросах 2, 4, 7, 9, 11, 14, 16, 19, 2, 23, 26, 28, 31, 33, 35, 38, 40, 43, 45, 47, 50, 52, 55, 57 (см. график).

Если количество ответов «да»

От 0 до 10, то вы эмоционально устойчивы;

От 11 до 16 – вы эмоциональны впечатлительны;

От 17 до 22 – появляются отдельные признаки расшатанности нервной системы;

От 23 до 24 – вам грозит нервный срыв, невроз.

**Экстраверты**

Экстраверты — это тип личности (или поведения), который ориентирован в своих проявлениях вовне, на окружающих.

Для экстравертов характерно поведение, при котором человек стремится к:

общению с людьми,

вниманию со стороны окружающих,

участию в публичных выступлениях,

участию в многолюдных мероприятиях и вечеринках.

Экстраверты "заряжаются" энергией от внешнего мира — от действий, людей, мест и вещей. Они — расточители энергии. Длительные периоды бездействия, внутреннего созерцания, или одиночества, или общения только с одним человеком лишают их ощущения смысла жизни. Тем не менее экстравертам необходимо дополнять время, которое они проводят в действии, интервалами просто бытия, иначе они потеряются в круговерти лихорадочной деятельности. Экстраверты могут многое предложить нашему обществу: они легко самовыражаются, сконцентрированы на результатах, обожают толпу и действие.

Экстраверты подобны солнечным батареям. Для них состояние одиночества или нахождение внутри подобно пребыванию под тяжелыми, плотными облаками. Солнечным батареям для подзарядки нужно солнце — экстравертам для этого нужно быть на людях. Как и интровертность, экстравертность — темперамент с постоянной схемой действия. Ее нельзя изменить. Вы можете работать с ней, но не против нее.

Экстраверт может быть превосходным тамадой, организатором (часто на общественных началах), чиновником, управляющим людьми, артистом или конферансье.

**Интроверт**

Интроверты - тип личности (или поведения), ориентированный внутрь или на себя.

В своей основе интровертность — тип темперамента. Это совсем не то, что застенчивость или отчужденность, это не патология. Кроме того, это свойство личности не подлежит изменению, даже если вы очень сильно захотите. Но вы можете научить работать с ним, а не против него.

Для интровертов характерно поведение, больше связанное с комфортным одиночеством, внутренними размышлениями и переживаниями, творчеством или наблюдением за процессом.

Самая важная отличительная черта интровертов заключается в источнике энергии: интроверты черпают энергию из своего внутреннего мира идей, эмоций и впечатлений. Они консервируют энергию. Внешний мир быстро вводит их в состояние перевозбуждения, и у них появляется неприятное ощущение, когда чего-то «чересчур много». Это может проявляться в издерганности или, наоборот, в апатии. В любом случае им необходимо ограничивать социальные контакты, чтобы не оказаться полностью опустошенными. Тем не менее интровертам нужно дополнить время, проведенное в одиночестве, временем, когда они выходят во внешний мир, иначе они могут потерять ощущение перспективы и взаимосвязи с другими людьми. Интроверты, способные уравновесить энергетические потребности, обладают стойкостью и упорством, могут смотреть на вещи независимо, глубоко сосредоточиваться и творчески работать.

Интроверты подобны электрической батарее с подзарядкой. Им необходимо периодически останавливаться, переставать тратить энергию и отдыхать, чтобы зарядиться снова. Именно возможность зарядиться и обеспечивает интровертам менее возбуждающая обстановка. В ней они восстанавливают энергию. Такова их естественная экологическая ниша.

Интроверт может быть превосходным учёным, исследователем, наблюдателем, писателем или индивидуальным предпринимателем. Если экстраверту для комфорта необходимо присутствие других людей, то интроверту комфортно трудиться и в одиночестве.

**Амбиверт**

Амбиве́рт (в психологии ) – личность , имеющая средние показатели по шкале интроверсии — экстраверсии . Экстраверсия означает обращённость …