

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ КРАСНОЯРСКОГО КРАЯ**  
**УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ СЕВЕР-**  
**ЕНИСЕЙСКОГО РАЙОНА**  
**МБОУ "НСШ № 6"**

СОГЛАСОВАНО

с методическим советом

протокол №\_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

\_\_\_\_\_  
Зуева Л.А.  
приказ №\_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 2024 г.

**Индивидуальный образовательный маршрут**  
**как сопровождение проектно-исследовательской деятельности учащихся**

**ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ МАРШРУТ**  
**Ионова Иннокентия**  
**Ученика 10 класса**

Куратор: Киселева Ольга Викторовна  
учитель математики и физики МБОУ  
«НСШ №6»

**п. Новая Калами**  
**2024-2025 учебный год**

## **Пояснительная записка.**

Создание условий, обеспечивающих выявление и развитие одаренных детей, реализацию их потенциальных возможностей. есть одна из приоритетных задач современного общества. Одной из целей ФОП ОСО является - организация деятельности педагогического коллектива по созданию индивидуальных программ и учебных планов для одарённых, успешных обучающихся и (или) для обучающихся социальных групп, нуждающихся в особом внимании и поддержке.

**Основное направление деятельности** учащегося, предусмотренное индивидуальным маршрутом — проектно-исследовательское. Проектно-исследовательская деятельность имеет личностно-ориентированный характер, который позволяет рассматривать ребенка как субъекта деятельности, умеющего мыслить, планировать свои действия, самостоятельно искать пути решения, поставленных задач, творчески подходить к исследованию, контролировать свою деятельность. Использование возможностей обучения позволяет формировать у детей знания, умения и навыки исследовательской деятельности, а также важные для них черты характера (усидчивость, ответственность, аккуратность, организованность, дисциплинированность и др.), развивать необходимые способности (способность к целеполаганию, систематизации, поиску информации, устной коммуникации и др.).

**Основания для разработки ИОМ:** предшествующий опыт проектно-исследовательской деятельности; личные мотивы - желание заниматься исследовательской деятельностью.

**Цель** индивидуального образовательного маршрута: создание условий для индивидуально-личностного, интеллектуального развития, удовлетворения образовательных потребностей и запросов учащегося, приобщение к миру науки.

### **Задачи:**

- углублять понятия об исследовательской деятельности как способе познания;
- способствовать выбору объектов изучения;
- способствовать практическому обучению современным методам исследований и формам организации учебной и исследовательской работы;
- развивать умение видеть проблемы, умение высказывать суждения и делать умозаключения;
- развивать умения работать с текстом и создавать тексты;
- развивать активность, самостоятельность, коммуникативные способности, умение проектировать свою деятельность.

**Реализация** индивидуального образовательного маршрута основана на:

- индивидуальности (учет индивидуальных способностей);
- доступности (тематика исследования соответствует возрасту учащихся, базовому уровню исследования будет проведен учащимся самостоятельно с полным сознанием сделанного);
- преемственности (возможность использовать ранее полученные знания и умения для усвоения нового материала)

**Ожидаемые результаты** индивидуального образовательного маршрута:

- владеет углубленными знаниями, умениями и навыками по учебным предметам;
- высокая результативность в освоении предметной области естествознания;
- осуществлен образовательный процесс в соответствии с познавательными потребностями;
- расширение границ образовательного процесса;
- высокий уровень личностного развития;
- творческая самореализация ребенка через участие в различных конкурсах, интеллектуальных мероприятиях;
- увеличение количества побед в конкурсах, соревнованиях, олимпиадах, турнирах разного уровня.

**Личностные результаты:**

- формирование познавательных интересов, интеллектуальных и творческих способностей учащегося;
- убежденность в возможности познания природы, в необходимости разумного использования достижений науки и технологий для дальнейшего развития человеческого общества, уважение к творцам науки и техники, отношение к физике как элементу общечеловеческой культуры;
- мотивация образовательной деятельности школьников на основе личностно ориентированного подхода;

#### **Метапредметные результаты:**

- овладение навыками самостоятельного приобретения новых знаний, организации учебной деятельности, постановки целей, планирования, самоконтроля и оценки результатов своей деятельности, умениями предвидеть возможные результаты;
- понимание различий между исходными фактами и гипотезами для их объяснения, теоретическими моделями и реальными объектами, овладение универсальными учебными действиями на примерах гипотез для объяснения известных фактов и экспериментальной проверки выдвигаемых гипотез;
- формирование умений воспринимать, перерабатывать и предъявлять информацию в словесной, образной, символической формах, анализировать и перерабатывать полученную информацию в соответствии с поставленными задачами, выделять основное содержание прочитанного текста, находить в нем ответы на поставленные вопросы и излагать его;
- развитие монологической и диалогической речи, умения выражать свои мысли и способности выслушивать собеседника, понимать его точку зрения, признавать право другого человека на иное мнение;
- коммуникативные умения докладывать о результатах своего исследования, участвовать в дискуссии, кратко и точно отвечать на вопросы, использовать справочную литературу и другие источники информации;
- формирование умений работать в группе с выполнением различных социальных ролей, представлять и отстаивать свои взгляды и убеждения, вести дискуссию.

#### **Предметные результаты:**

- умения пользоваться методами научного исследования явлений природы, проводить наблюдения, планировать и выполнять эксперименты, обрабатывать результаты измерений, представлять результаты измерений с помощью таблиц, графиков и формул, обнаруживать зависимости между физическими величинами, объяснять полученные результаты и делать выводы, оценивать границы погрешностей результатов измерений;
- умения применять теоретические знания по физике на практике, решать физические задачи на применение полученных знаний;

#### **Характеристика учащегося**

##### **Анкетные данные:**

**Фамилия, имя ребенка** Ионов Иннокентий Андреевич

**Возраст** – 16 лет

**Адрес** – п. Енашимо, ул. Энергетиков д. 2, кв.1.

**Вид одарённости** – практическая одаренность (Ключевой особенностью практической одаренности является знание своих слабых и сильных сторон и способность использовать это знание.)

**Склонности** – к технике, конструированию

**Форма работы** – индивидуальная работа

Иннокентий отличается умением презентовать себя и материал. Проявляет интерес к техническим проектам. Он быстро выполняет задания теоретического и прикладного характера. Может самостоятельно организовать свою деятельность для освоения материала. В суждениях и умозаключениях успешно выстраивает причинно-следственные, логические связи.

#### **Достижения за два года**

<b>Виды</b>	<b>Виды деятельности</b>	<b>Сроки</b>	<b>Результат</b>
-------------	--------------------------	--------------	------------------

деятельности					
			школа	район	край
Участие в проектно-исследовательской деятельности	8 класс НПК «Первые шаги в науку» - «Создание модели автоматической теплицы»	Январь - апрель	1	1	Победитель заочного этапа
	9 класс НПК «Первые шаги в науку» - «Модели 3D «голографических» проекторов»		1	1	
Участие в краевых и всероссийских конкурсах	8 класс –Всероссийский конкурс исследовательских работ учащихся «Шаги в науку»	11.05.23	2 место		
	Краевой конкурс исследовательских работ «Научный потенциал Сибири»	Апрель 2023г	Участие		
	9 класс – Всероссийский фестиваль творческих открытий и инициатив «Леонардо»	23.03.24	Финалист		
	Краевой конкурс исследовательских работ «Научный потенциал Сибири»		Победитель заочного этапа		

### **Формы организации образовательного процесса**

*Индивидуальные занятия* проводятся для удовлетворения познавательного интереса с отдельным обучающимся, на которых решаются задачи повышенной трудности, которые выходят за рамки дополнительной образовательной программы, даются рекомендации по самостоятельному освоению интересующих тем.

*Проектная деятельность* способствует развитию таких качеств, как коммуникабельность, самостоятельность, предприимчивость, а так же творческих способностей. В ходе проектирования перед обучающимся всегда стоит задача представить себе еще не существующее, но то, что он хочет, чтобы получилось в результате его активности. Он должен представить себе, *что* это должно быть и *чем* это должно быть для него.

*Выставки* активизируют познавательную и творческую деятельность обучающихся, способствуют повышению уровня восприятия, вызывая всплеск эмоций.

### **Формы работы:**

- индивидуальный подход на уроках;
- использованием учителем элементов дифференцированного обучения;
- дополнительные занятия с Иннокентием; подготовка его к олимпиадам, исследовательским конференциям, фестивалям, проведение учителем консультаций по возникшим вопросам;
- участие в олимпиадах и конкурсах школьного, муниципального, краевого уровня.

### **Методы:**

- объяснительно-иллюстративный метод обучения;
- поисковый метод;

- проектный метод;
- метод проблемного обучения;
- метод эвристической беседы;
- анализ;
- практическая деятельность;
- проектирование.

#### Взаимодействие с родителями.

Данные о родителях (Ф.И.О., образование, место работы, должность)	Дата	Формы работы (собеседование, консультация, анкетирование, тестирование)
Ионова Лариса Геннадьевна, средне специальное, продавец Ионов Андрей Александрович, высшее, ООО АС «Прииск Дrajный», начальник ремонтного цеха	Сентябрь	Анкетирование " Тип одаренности ребенка"; тест - опросник "Способности вашего ребенка"; консультация по поддержке способностей ребенка в домашней среде и собственным взаимоотношениям с ребенком.
	Октябрь	Беседа по итогам диагностического блока и составления индивидуальной программы обучения с учетом пожеланий родителей.
	Ноябрь	Собеседование по результатам деятельности ученика.
	Январь	Собеседование по результатам деятельности ученика за полугодие.
	Март	Обсуждение результатов по итогам обучения.
	Май	Собеседование по итогам учебного года.

#### Диагностический блок.

Цель – углубленное психолого-педагогическое изучение ребенка, выявление его индивидуальных особенностей.

#### Использованная методика

Методика «Карта одаренности» (на основе методики Хаана и Кафа).

**Цель** диагностирования: оценить степень выраженности у ребенка различных видов одаренности.

Опросник Г.А. Карповой «Учебная мотивация».

**Цель:** определить характер и наличие учебной мотивации.

Тест на определение **типов мышления и уровня креативности**. Диагностика по методу Дж. Брунера.

Тест на определение уровня **школьной тревожности**. Автор - Филлипс.

Тест на языковой интеллект.

Опросник для определения творческих наклонностей у школьников.

Тест «Уровень креативности»

**Цель:** определение творческого потенциала

Тест «Умеете ли Вы говорить и слушать?» (В. Маклени).

Методика «Лидер».

Методика диагностики межличностных отношений Лири.

Тест на интроверсию и экстраверсию.

**Цель:** определение социальной одаренности.

По результатам диагностического блока были сформированы следующие цели и задачи индивидуального образовательного маршрута:

**Цель:**

создание условий для расширения возможности реализации интеллектуальных, творческих способностей Иннокентия, подготовка к участию в конкурсах, олимпиадах различных уровней предметной направленности.

**Задачи:**

1. Формирование мотивации для успешного обучения и сдачи ЕГЭ.
2. Расширение сферы знаний в области физики.
3. Развитие навыков в творческой деятельности.
4. Развитие способности аналитически мыслить, сравнивать, обобщать, систематизировать изучаемый материал.
5. Формирование навыков самостоятельной деятельности в подготовке к школьным предметам.

**План реализации проектно-исследовательской деятельности ученика 10 класса Ионова Иннокентия:**

**Цель на образовательный период:** войти в число призёров районного и краевого этапа научно-практической конференции «Первые шаги в науку» и Всероссийских конкурсов проектно-исследовательских работ (двух из списка).

№	Пакеты работ	Виды работ	Сроки выполнения	Ожидаемый результат	Помощь научного руководителя
1.	Выбор темы исследовательской работы по физике		Сентябрь – октябрь 2024	Предварительная формулировка темы, постановка цели исследования, определение плана исследовательской работы	Предложение вариантов, демонстрация образцов исследовательских проектов по физике, корректировка темы, целей, задач исследования.
		Познакомиться с тематикой исследовательских работ по физике различных конкурсов		Определение круга вопросов исследуемых в проектах по физике	
		Выбрать тему исследования		Формулировка темы исследования, постановка цели и задач.	
2.	Составление библиографии по выбранной теме.	Знакомство с литературой на сайтах	Сентябрь-октябрь 2024	Библиография	Дополнить список необходимой литературой
3.	Написание исследовательской работы.	Знакомство с научными работами по теме	Октябрь 2024	Изучение истории исследуемого вопроса, расширение кругозора в области исследования	
		Составление плана работы		Выделение главного	Корректировка плана
		Проведение опытов по работе	Ноябрь 2024	Проверка гипотезы	Согласование по количеству проведенных опытов
		Обобщение результатов исследования	Декабрь 2024	Текст исследовательской работы	Корректировка и стилистическая правка текста работы
		Подготовка презентации хода и результатов исследования	Январь 2025	Слайды презентации	
4	Презентация результатов исследования	Представление результатов исследования на школьной конференции «Первые шаги в науку».	Февраль 2025	Внешняя оценка качества проведения и результатов исследования (рецензия на работу)	Анализ недостатков во время публичного представления результатов исследования
		Участие в муниципальном Этапе научно-практической конференции «Первые шаги в науку».	Март 2025		Моральная поддержка

		Участие в краевом – заочном и очном этапе научно-практической конференции «Научный потенциал Сибири»	Май-ноябрь 2025	Внешняя оценка качества проведения и результатов исследования	Моральная поддержка
		Участие во Всероссийских конкурсах проектно-исследовательских работ (в 1-2 из списка): 13-я Всероссийская научно-практическая конференция «МИФ-2025» с элементами научной школы; Всероссийский детский конкурс научно-исследовательских и творческих работ «ПЕРВЫЕ ШАГИ В НАУКЕ»; Всероссийский конкурс естественно-научных и инженерных проектов школьников и студентов «Реактор»; Всероссийский конкурс исследовательских и проектных работ учащихся «БУДУЩИЕ ЛОМОНОСОВЫ»; Всероссийский конкурс исследовательских и проектных работ школьников «Высший пилотаж»; Всероссийский конкурс исследовательских и проектных работ учащихся «Юный исследователь»; Всероссийский конкурс исследовательских и проектных работ учащихся «Юность, наука, культура»; Всероссийский конкурс научно-исследовательских и творческих работ молодежи «МЕНЯ ОЦЕНЯТ	Февраль-июль 2025	Внешняя оценка качества проведения и результатов исследования; публикация	Моральная поддержка

		<p>В XXI ВЕКЕ»; Всероссийский конкурс научно-исследовательских работ имени Д.И. МЕНДЕЛЕЕВА;  Всероссийский конкурс научно-исследовательских работ учащихся «Научный потенциал-XXI»; Всероссийский конкурс научно-исследовательских, изобретательских и творческих работ обучающихся «НАУКА, ТВОРЧЕСТВО, ДУХОВНОСТЬ»;  Всероссийский конкурс юношеских исследовательских работ им. В.И. Вернадского;  Всероссийский фестиваль творческих открытий и инициатив «Леонардо» и т.д.</p>			
--	--	--	--	--	--

**Оценка результата:**

Портфолио учащегося

**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)

---



---

**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?

**ДИАГНОСТИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ.****1. Анкета "Как распознать одаренность" Л.Г. Кузнецова, Л.П. Сверч**

**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, бегомню;
- 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...

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

### **3. Опросник для определения уровня креативности**

Опросник для определения уровня креативности [73]

**Инструкция.** Я зачитаю вам ряд утверждений, а вы в протоколе отмечаете свое согласие или несогласие

- 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 властью 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, 3б,4а, 5а, 6б,7а, 8б,9б,10а, 11а, 12а, 13б,14б,15а, 16б,17а, 18б,19б,20а, 21а, 22а, 23а, 24а, 25б,26а, 27б,28а, 29б,30б, 31а, 32а, 33б,34а, 35б,36б,37а, 38б,39а, 40б,41а, 42а, 43а, 44а, 45б, 46а,47б,48а, 49б,50б.

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

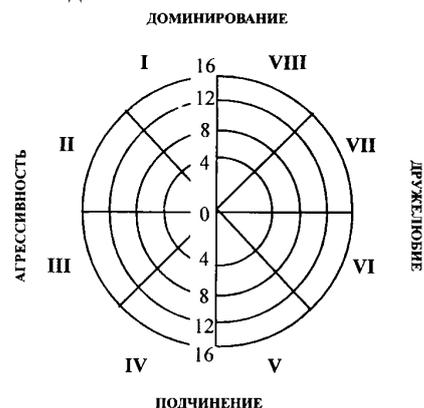
9-12 баллов – высокая

13-16 баллов - экстремальная экстремальное до патологии поведение

В результате производится подсчет баллов по каждому 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 =  $(I - V) + 0,7 \times (VIII + II - VI)$  Дружелюбие =  $(VII - III) + 0,7 \times (VIII - II - IV + VI)$



Качественный анализ полученных данных проводится путем сравнения дискограмм, демонстрирующих различие между представлениями разных людей. С.В. Максимовым приведены индексы точности рефлексии, дифференцированности восприятия, степени благополучности 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, скептический, 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, слабавольный, 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).

<p>1. Другие думают о нем благосклонно</p> <p>2. Производит впечатление на окружающих</p> <p>I.</p> <p>3. Умеет распоряжаться, приказывать</p> <p>4. Умеет настоять на своем</p> <p>5. Обладает чувством собственного достоинства</p> <p>6. Независимый</p> <p>II.</p> <p>7. Способен сам позаботиться о себе</p> <p>8. Может проявить безразличие</p> <p>9. Способен быть суровым</p> <p>10. Строгий, но справедливый</p> <p>III.</p> <p>11. Может быть искренним</p> <p>12. Критичен к другим</p> <p>13. Любит поплакаться</p> <p>14. Часто печален</p> <p>IV.</p> <p>15. Способен проявить недоверие</p> <p>16. Часто разочаровывается</p> <p>17. Способен быть критичным к себе</p> <p>18. Способен признать свою неправоту</p> <p>V.</p> <p>19. Охотно подчиняется 20. Уступчивый</p> <p>21. Благородный</p> <p>22. Восхищающийся и склонный к подражанию</p> <p>VI.</p> <p>23. Уважительный</p> <p>24. Ищущий одобрения</p> <p>25. Способен к сотрудничеству</p> <p>26. Стремится ужиться с другими</p> <p>VII.</p> <p>27. Дружелюбный, доброжелательный</p> <p>28. Внимательный и ласковый</p> <p>29. Деликатный</p> <p>30. Одобряющий</p> <p>VIII.</p> <p>31. Отзывчивый к призывам о помощи</p> <p>32. Бескорыстный</p> <p>33. Способен вызвать восхищение</p> <p>34. Пользуется уважением у других</p> <p>I.</p> <p>35. Обладает талантом руководителя</p> <p>36. Любит ответственность</p> <p>37. Уверен в себе</p> <p>38. Самоуверен и напорист</p> <p>II.</p> <p>39. Деловит и практичен</p> <p>40. Любит соревноваться</p> <p>41. Строгий и крутой, где надо</p> <p>42. Неумолимый, но беспристрастный.</p> <p>III.</p> <p>43. Раздражительный</p> <p>44. Открытый и прямолинейный</p> <p>45. Не терпит, чтобы им командовали</p> <p>46. Скептичен</p> <p>IV.</p> <p>47. На него трудно произвести впечатление 48. Обидчивый, щепетильный</p> <p>49. Легко смущается</p>	<p>65. Любит давать советы</p> <p>66. Производит впечатление значимости</p> <p>I.</p> <p>67. Начальственно-повелительный</p> <p>68. Властный</p> <p>69. Хвастливый</p> <p>70. Надменный и самодовольный</p> <p>II.</p> <p>71. Думает только о себе</p> <p>72. Хитрый и расчетливый</p> <p>73. Нетерпим к ошибкам других</p> <p>74. Свокорыстный</p> <p>III.</p> <p>75. Откровенный</p> <p>76. Часто недружелюбен</p> <p>77. Озлобленный</p> <p>78. Жалобщик</p> <p>IV.</p> <p>79. Ревнивый</p> <p>80. Долго помнит обиды</p> <p>81. Склонный к самобичеванию</p> <p>82. Застенчивый</p> <p>V.</p> <p>83. Безынициативный</p> <p>84. Кроткий</p> <p>85. Зависимый, несамостоятельный</p> <p>86. Любит подчиняться</p> <p>VI.</p> <p>87. Предоставляет другим принимать решения</p> <p>88. Легко попадает впросак</p> <p>89. Легко попадает под влияние друзей</p> <p>90. Готов довериться любому</p> <p>VII.</p> <p>91. Благорасположен ко всем без разбору</p> <p>92. Всем симпатизирует</p> <p>93. Прощает все</p> <p>94. Переполнен чрезмерным сочувствием</p> <p>VIII.</p> <p>95. Великодушен и терпим к недостаткам</p> <p>96. Стремится покровительствовать</p> <p>97. Стремится к успеху</p> <p>98. Ожидает восхищения от каждого</p> <p>I.</p> <p>99. Распоряжается другими</p> <p>100. Деспотичный</p> <p>101. Сноб (судит о людях по рангу и личным качествам)</p> <p>102. Тщеславный</p> <p>II.</p> <p>103. Эгоистичный</p> <p>104. Холодный, черствый</p> <p>105. Язвительный, насмешливый</p> <p>106. Злобный, жестокий</p> <p>III.</p> <p>107. Часто гневливый</p> <p>108. Бесчувственный, равнодушный</p> <p>109. Злопамятный</p> <p>110. Проникнут духом противоречия</p> <p>IV.</p> <p>111. Упрямый</p> <p>112. Недоверчивый и подозрительный</p>
--	---

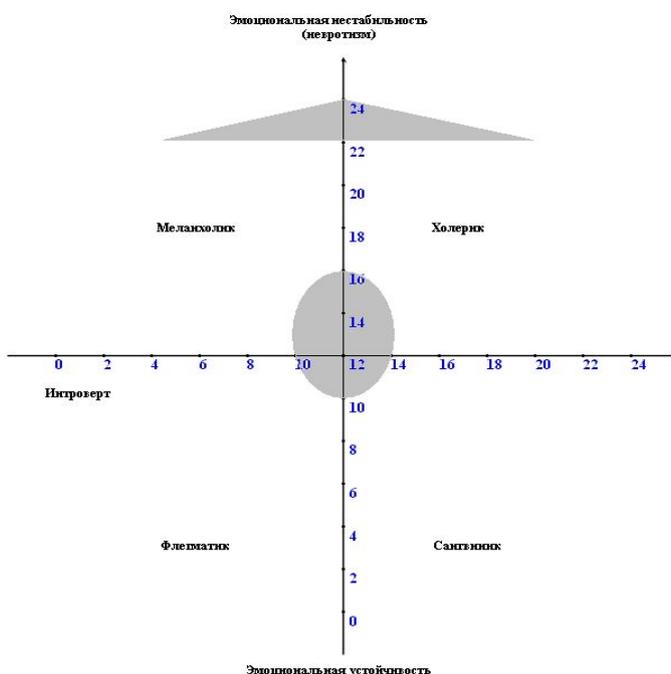
<p>50. Не уверен в себе V.</p> <p>51. Уступчивый</p> <p>52. Скромный</p> <p>53. Часто прибегает к помощи других</p> <p>54. Очень почитает авторитеты VI.</p> <p>55. Охотно принимает советы</p> <p>56. Доверчив и стремится радовать других</p> <p>57. Всегда любезен в общении</p> <p>58. Дорожит мнением окружающих VII.</p> <p>59. Общительный и уживчивый</p> <p>60. Добросердечный</p> <p>61. Добрый, вселяющий уверенность</p> <p>62. Нежный и мягкосердечный VIII.</p> <p>63. Любит заботиться о других</p> <p>64. Бескорыстный, щедрый</p>	<p>113. Робкий</p> <p>114. Стыдливый V.</p> <p>115. Отличается чрезмерной готовностью</p> <p>116. Мягкотелый</p> <p>117. Почти никогда и никому не возражает</p> <p>118. Ненавязчивый VI.</p> <p>119. Любит, чтобы его опекали</p> <p>120. Чрезмерно доверчив</p> <p>121. Стремится снискать расположение каждого</p> <p>122. Со всеми соглашается VII.</p> <p>123. Всегда дружелюбен</p> <p>124. Всех любит</p> <p>125. Слишком снисходителен к окружающим</p> <p>126. Старается утешить каждого VIII.</p> <p>127. Заботится о других в ущерб себе</p> <p>128. Портит людей чрезмерной добротой</p>
--	--

### **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. Возникло 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. Смушаетесь 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 настолько 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. Нравится 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**

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