МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА С.В.РУДНЕВА П.ДЕ-КАСТРИ УЛЬЧСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА ХАБАРОВСКОГО КРАЯ

|  |  |
| --- | --- |
| **«Согласовано»** Зам.директора по учебной работе\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ И.В. Высоцкая  «30 » августа 2023 г. |  **«Утверждаю»** Директор школы \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Т.В. Степанова Приказ №  от « 30 » августа 2023 г. |

**Программа**

 **«Психология и выбор профессии»**

 Разработана: Э.А. Шконда.,

 педагогом - психологом

2023

**Программа факультатива по психологии и выбору професии**

**для 9, 10, 11 классов**

**Пояснительная записка.**

Программа факультатива по психологии и выбору професии для 9,10, 11 классов, составлена на основе авторских программ Чибисовой М. Ю. «Единый государственный экзамен: психологическая подготовка» (Психолог в школе). Резапкиной Г.В. «Я и моя профессия: Программа профессионального самоопределения для подростков». – М.: Генезис, 2000.

Актуальность программы обусловлена наличием трудных ситуаций с которыми сталкиваются выпускники 9,10, 11 классов (подготовка и сдача экзаменов, выбор будущей профессии и т.д.).

Трудности, испытываемые обучающимися 9,10, 11 классов, в период подготовки и сдачи ЕГЭ представлены когнитивными, личностными и процессуальными компонентами. Решение каждой из них необходимо, но максимально важной при подготовке к ситуации, способной вызвать стресс является профилактика эмоционально - личностных трудностей, а именно тревоги, волнения, беспокойства, повышение уровня жизнестойкости. Тревожные переживания влияют на мысли и поведение. Именно тревожность, как, отмечают многие исследователи и практические психологи, лежит в основе целого ряда психологических трудностей. В связи с этим преодоление её очень важно при подготовке обучающихся к трудным ситуациям, таким как экзамены.

Не менее важным в жизни выпускника, является психологическая готовность к профессиональному самоопределению. Не всегда обучающиеся могут самостоятельно и обоснованно выбрать профессию с учётом своих склонностей и способностей, в связи с этим возникает необходимость в формировании ответственного отношения к выбору профессионального пути через расширение границ самопознания и получение информации о мире профессий.

**Цель программы**: профилактика негативных эмоциональных переживаний обучающихся связанных с ситуацией подготовки и сдачи ЕГЭ, профессионального самоопределения.

**Задачи**:

1.Формировать у выпускников объективное отношение к ЕГЭ.

2.Развивать навыки преодоления трудностей и освоить эффективные способы успешной сдачи ЕГЭ.

 3.Формировать ответственное отношение к выбору профессионального пути, через расширение границ самопознания и получение информации о мире профессий.

Научными, методологическими и методическими основаниями программы стали:

- теоретические аспекты исследований Ю.Л.Ханина, Филлипса, А.М.Прихожан, Л.С.Славиной в области изучения тревожности и её особенностей у подростков; М.Р.Гинзбурга, Л.И.Божович, Г.В. Резапкиной в области профессионального самоопределения.

- практические методы и приёмы психологических технологий В.В.Петрусинского, И.И.Власенко, И.А.Баевой.

Программа основывается на следующих принципах: принцип соблюдения интересов ребёнка; принцип сознательности и активности; принцип систематичности и последовательности; принцип доступности изложения; принцип учёта возрастных особенностей; принцип наглядности.

Формы и методы работы: групповая дискуссия, «мозговой штурм», игровые приёмы, решение проблемных ситуаций, мини- лекции, экспресс- тесты.

**Структура программы:**

**Первый блок программы направлен на:**  создание условий для формирования психологической готовности обучающихся к самостоятельному обоснованному выбору профессии, карьеры, жизненного пути с учётом своих склонностей и способностей.

**Задачи:**

1.Подвести обучающихся к пониманию важности выбора цели жизни, продумывания жизненного плана, сформировать навыки постановки ближних и дальних целей, согласования целей и ценностей.

2.Формировать ответственное отношение к выбору профессионального пути через расширение границ самопознания и получение информации о мире профессий.

3.Помочь обучающимся в понимании себя как человека, способного осознанно выбирать сферу приложения своих сил, отвечать за себя, уверенно жить и активно действовать в современной реальности, научиться разбираться в мире профессий.

**Второй блок занятий направлен на**: профилактику негативных эмоциональных переживаний обучающихся связанных с ситуацией подготовки и сдачи ЕГЭ.

**Задачи:**

1.Формировать у выпускников объективное отношение к ЕГЭ и ОГЕ.

2.Развивать навыки преодоления трудностей и освоить способы повышения эффективности успешной сдачи ЕГЭ.

3.Обучить приёмам саморегуляции, снятия эмоционального напряжения.

Адресат: обучающиеся 9, 10.11 классов.

**Сроки реализации программы:** 1 год (17 часов).

**Периодичность занятий:** 1 раз в две неделю, продолжительность одного занятия 45 минут.

**Учебно - тематический план:**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема** | **Краткое****содержание** | **Ожидаемый результат** | **Количество часов** | **Отметка о выполнении** |
| **1.** | Ознакомление с программой. Актуализация представления о своём будущем.Цель:осознать тему курса, ввести в проблему профессионального и жизненного определения. | Вступительное слово. Упражнение «Наши ожидания».Коллективная работа «Правила нашей группы».Мозговой штурм: Как вы понимаете определение профессии.  | Заинтересованность занятиями, посещаемость. Представление о будущем. | 1ч |  |
| **2.** | Мои жизненные цели и планы.Цель: помочь определить свои жизненные планы, прояснитьвременную перспективу будущего; научиться правильно ставить цели. | Вступительное слово.Упражнение «Эксперимент»Как научиться формулировать свои цели?Обучение целеполаганию. | Определение жизненных планов. Умение формулировать цели. | 1ч |  |
| **3.** | Личностный рост. Цель: помочь определить ресурсы личностного роста;формировать положительное самоотношение личности, активизировать процессы самопознания. | Вступительное словоУпражнение «Какой я?»Упражнение Моя линия жизни» Рисование «Моя планета»Диагностика самооценкиБеседа «Как развить уверенность в себе» | Умение определять ресурсы своей личности. Развитие положительного отношения к себе.Осознание взаимосвязи: личностный рост- ресурсы личности- положительное самоотношение. | 1ч |  |
| **4.** | Самопрезентация. Предупреждение и разрешение конфликтов. Цель: развивать умение самопрезентации. Развивать навыки конструктивного разрешения конфликтов. | Вступительное словоУпражнение «Оригинальное приветствие»Беседа «Успех в общении»Упражнение «Самопрезентация - Моя жизненная позиция»Упражнение «Всё дело в конфликте». Беседа «Предупреждение и разрешение конфликтов». | Овладение навыками конструктивного разрешения конфликтов. Развитие способностей к самопрезентации. | 1ч. |  |
| **5.** | Уверенность в себе – залог успехаЦель: отработать навыки уверенного проведения, формирование волевых привычек. | Упражнение «Мои представления об идеале»Работа в группах «Пути воспитания сильной воли»Упражнения «Качества личности» | Формирование навыков уверенного поведения, волевых привычек. | 1ч. |  |
| **6.** | Проектирование профессионального жизненного путиЦель: дать обучающимся представление об основах стратегии выбора профессии, различных факторах, которые нужно учесть при выборе профессии. | Вступительное словоУпражнение «Моё мнение»Обсуждение темыОпросник Профиль- 50( модификация карты интересов) приложение№1Упражнение «Мои впечатления» | Овладение стратегиями выбора профессий, построения личной профессиональной перспективы. | 1ч. |  |
| **7.** | Что я знаю о мире профессийЦель: расширить представление о мире профессий и их особенностях. | Вступительное словоМозговой штурм «Что означает слово «профессия»? Игра «Назови профессию»Опросник профессиональных склонностй Л.Йовайши (модификация Г.В.Резапкиной) (приложение №2)Мини-лекция «Мир профессий»Игра «Назови профессию по предмету труда». | Расширение знаний о профессиях и их особенностях. Определение типа будующей профессии**.** | 1ч. |  |
| **8.** | Темперамент и профессияЦель: расширить представление обучающихся о типах темперамента, взаимосвязи типа темперамента и выбора профессии. | Вступительное словоТест– опросник Г. Айзенка (приложение №3)Работа с памяткой «Темперамент и профессия»Упражнение «Ассоциации». | Умение анализировать взаимосвязь типов темперамента и выбора профессий. | 1ч. |  |
| **9.** | Условия выбора профессии. Возможные затруднения при выборе профессии.Цель: расширить представление об условиях выбора профессии. | Вступительное словоЗатруднения при выборе профессии.Семь шагов к взвешенному решениюРабота с памяткой «Ошибки при выборе профессии»Упражнение «Мои впечатления». | Расширение представлений об условиях выбора профессии. | 1ч. |  |
| **10.** | Как написать резюмеЦель: научить грамотно представлять себя. | Вступительное словоМини-лекция «Резюме»Задание: составить своё резюме.Упражнение «Откровенно говоря…» | Умение составлять резюме, грамотно представлять себя. | 1ч. |  |
| **11.** |  Как управлять своим временемЦель: научить проводить анализ затруднений при организации времени в течение дня, планировать собственное временное пространство. | Вступительное словоУпражнение «Сколько у меня дел за день»Методика «Неоконченные предложения»Упражнение «Палитра дня»Работа с памяткой «Как правильно организовать своё время»Притча о времени. | Умение планировать собственное временное пространство. | 1ч. |  |
| **12.** | Взгляд в будущееЦель: подвести к пониманию продумывания жизненного плана.  | Вступительное слово. Упражнение «Взгляд в будущее»Упражнение «Круги времени»Мозговой штурм: При каких условиях жизнь человека будет насыщенной и плодотворной? «Интересное – полезное». | Осознание необходимости в продумывании жизненного плана. | 1ч. |  |
| **13.** | Наши результатыЦель: проанализировать результаты исследовательских, творческих проектов, получить обратную связь от обучающихся. | Защита исследовательских, творческих, информационных проектовУпражнение «Наши ожидания». | Умение анализировать результаты совместной работы. | 1ч. |  |
| **15.** | Диагностика (Филлипс) (приложение №4)Цель: выявить уровень тревожности. | Проведение диагностики. | Определение уровня тревожности. | 1ч. |  |
| **14.** | Объективный взгляд на экзамен. Цель: выработать у обучающихся объективное отношение к экзамену. | Вступительное слово.Упражнение «Имя».Упражнение«Цепь ассоциаций»Упражнение«Две стороны»Упражнение«Образ ЕГЭ».Дискуссия «Что такое экзамен?». | Объективное отношение к экзамену. | 1ч. |  |
| **15.** | Плюсы и минусы ЕГЭ. Цель: развивать умение сопоставлять плюсы и минусы ЕГЭ. | Вступительное слово.Упражнение«Откровенно говоря…».Упражнение«Самое трудное».Упражнение«Казнить нельзя помиловать».Упражнение«Мечты и цели».Мини- лекция «Плюсы и минусы ЕГЭ». | Умение сопоставлять плюсы и минусы ЕГЭ. | 1ч. |  |
| **16.** | Как справляться со стрессом.Цель: повысить уверенность в себе, актуализировать внутренние ресурсы. | Упражнение«Состояние тревоги и покоя»Упражнение«Как справиться с тревогой»Упражнение«Мысленная картина».Мини- лекция«Что такое стресс и как с ним справиться». | Овладение методами борьбы со стрессом. | 1ч. |  |
| **17.** | «Уверенность на экзамене»Цель: повысить уверенность в себе, в своих силах. | Упражнение «Статуя уверенности и неуверенности»Упражнение: «Мои ресурсы»Упражнение: «Приятно вспомнить»Упражнение: «Образ уверенности»Мини- лекция «Уверенность в себе- залог успеха». | Овладение способами уверенного поведения на экзамене. | 1ч. |  |
|  |  |  |  | **17ч.** |  |

**Ресурсы, необходимые для эффективной реализации программы:**

- учебные и методические материалы;

- материально- техническая оснащённость;

- диагностический инструментарий;

- информационная обеспеченность;

**Ожидаемые результаты первого блока занятий.**

 1.Ориентироваться на реализацию собственных замыслов в реальных

социальных условиях;

2.Принимать осознанное решение о профессиональном выборе и направлении дальнейшего обучения;

выявлять скрытые положительные и отрицательные стороны профессий разного типа;

3.Согласовывать свою позицию, точку зрения с другим человеком, договариваться; слушать других, вхождение в контакт с другими людьми;

4.Уметь принимать решение и делать выбор; контролировать себя и свои действия; умение планировать и организовывать свою жизнедеятельность

5.Управлять своими временными ресурсами.

**Ожидаемые результаты второго блока занятий.**

1.Снижение уровня тревожности.

2.Повышение сопротивляемости стрессу.

3.Понимание обучающимися психологических основ сдачи экзамена.

4.Положительное отношение к процедуре ЕГЭ.

5. Применение освоенных навыков саморегуляции.

**Эффективность программы** оценивается по срвнительным результатам первичной и итоговой диагностики уровня тревожности.

**ЛИТЕРАТУРА**

1.Еремина О. Тест «О правилах и процедуре проведения ЕГЭ».\\ Школьный психолог.-2008.-№9.

2.Журавлев Д. Экзамен- способ проверки знаний или психологическое испытание? \\ Народное образование.- 2003.-№4.

3.Липская Т., Кузьменкова О. Готовимся к ЕГЭ (тренинг для старшеклассников).\\Школьный психолог.-2008.-№9.

4. Селье Г. Стресс без дистресса.-Рига: Виеда, 1992

5.Стебенева Н., Королева Н. Путь к успеху (программа психолого-педагогических мероприятий для выпускников в период подготовки к ЕГЭ).\\Из материалов сайта Липецкого областного центра психолого-педагогической и социальной помощи детям и подросткам.

6.Чибисова М. Ю. Единый государственный экзамен: психологическая подготовка (Психолог в школе).- М.: Генезис, 2004.

7. Шевцов С.А. Горе от ума. \\ Школьный психолог.-2006.- № 8.

8.Психологические программы развития личности в подростковом и старшем школьном возрасте. Пособие для школьных психологов. Под общей редакцией И.В. Дубровиной, М. Издательский центр «Академия», 1995.

9.Резапкина Г.В. Секреты выбора профессии. – М.: Генезис, 2002.

10.Резапкина Г.В. Я и моя профессия: Программа профессионального самоопределения для подростков. – М.: Генезис, 2000.

11.Рогов Е.И. Выбор профессии: Становление профессионала. – М.: Изд – во ВЛАДОС – ПРЕСС, 2003

12.Самоукина Н.В. Психология профессиональной деятельности – СПб.: Питер, 2004.

**Приложение №1**

 **Методика «Профиль-50»**

**(модификация «Карты интересов»)**

Инструкция

Данные вопросы касаются Вашего отношения к различным направлениям деятельности.

Нравится ли Вам делать то, о чем говорится в опроснике? Если да, то в бланке ответов рядом с номером вопроса поставьте «+». Если не нравится – «-». Если сомневаетесь – поставьте «?».

Это не экзамен и не контрольная работа, поэтому здесь не может быть неправильных ответов – могут быть только необдуманные. Чем искреннее Вы ответите на вопросы, тем точнее будет результат, который Вы получите сразу после завершения работы. Не советуйтесь друг с другом и не тратьте много времени на размышления.

Мне нравится...

Узнавать об открытиях в области физики и математики.

Смотреть передачи о жизни растений и животных.

Выяснять устройство электроприборов.

Читать научно-популярные технические журналы.

Смотреть передачи о жизни людей в разных странах.

Бывать на выставках, концертах, спектаклях.

Обсуждать и анализировать события в стране и за рубежом.

Наблюдать за работой медсестры, врача.

Создавать уют и порядок в доме, классе, школе.

Читать книги и смотреть фильмы о войнах и сражениях.

Заниматься математическими расчетами и вычислениями.

Узнавать об открытиях в области химии и биологии.

Ремонтировать бытовые электроприборы.

Посещать технические выставки, знакомиться с достижениями науки и техники.

Ходить в походы, бывать в новых неизведанных местах.

Читать отзывы и статьи о книгах, фильмах, концертах.

Участвовать в общественной жизни школы, города.

Объяснять одноклассникам учебный материал.

Самостоятельно выполнять работу по хозяйству.

Соблюдать режим дня, вести здоровый образ жизни.

Проводить опыты по физике.

Ухаживать за животными, растениями.

Читать статьи об электронике и радиотехнике.

Собирать и ремонтировать мебель, часы, замки, велосипеды.

Коллекционировать камни, минералы.

Вести дневник, сочинять стихи и рассказы.

Читать биографии известных политиков, книги по истории.

Играть с детьми, помогать делать уроки младшим школьникам.

Закупать продукты для дома, вести учет расходов.

Участвовать в военных играх, походах.

Заниматься физикой и математикой сверх школьной программы.

Замечать и объяснять природные явления.

Собирать и ремонтировать компьютеры.

Строить чертежи, схемы, графики, в том числе на компьютере.

Участвовать в географических, геологических экспедициях.

Рассказывать друзьям о прочитанных книгах, увиденных фильмах и спектаклях.

Следить за политической жизнью в стране и за рубежом.

Ухаживать за маленькими детьми или близкими, если они заболели.

Искать и находить способы зарабатывания денег.

Заниматься физической культурой и спортом.

Участвовать в физико-математических олимпиадах.

Выполнять лабораторные опыты по химии и биологии.

Разбираться в принципах работы электроприборов.

Разбираться в принципах работы различных механизмов.

«Читать» географические и геологические карты.

Участвовать в спектаклях, концертах.

Изучать политику и экономику других стран.

Изучать причины поведения людей, строение человеческого организма.

Вкладывать заработанные деньги в домашний бюджет.

 Участвовать в спортивных соревнованиях

Обработка и анализ результатов

После того как ребята завершили работу с опросником, они должны подсчитать количество плюсов в каждой из десяти колонок. Десять колонок – это десять возможных направлений профессиональной деятельности:

– физика и математика

– химия и биология

– радиотехника и электроника

– механика и конструирование

– география и геология

– литература и искусство

– история и политика

– педагогика и медицина

– предпринимательство и домоводство

– спорт и военное дело

Чем выше балл в каждой колонке, тем выше интерес к этому виду деятельности. Максимальный балл (+5) – говорит о ярко выраженном интересе к предмету или виду деятельности. Чем меньше балл, тем слабее интерес. Если сумма баллов ни в одном столбце не превышает 2 балла, значит, профессиональные интересы еще не сформированы.

Чаще всего максимальное число баллов оказывается не в одном, а в трех-четырех столбцах. Эти комбинации выявляют сферу профессиональных интересов подростка.

Рекомендации для психологов и учителей

Методика основана на самооценке, которая различна у всех учащихся. Слово «интерес» тоже каждый понимает по-своему. Поэтому предупредите ребят, чтобы они сравнивали число «плюсов» в разных колонках своего бланка, а не с числом «плюсов» в бланке соседа по парте.

Поинтересуйтесь, кто согласен с полученными результатами, кто не согласен, кто ими удивлен. Напомните ребятам, что эта работа – только шаг в изучении своих интересов и склонностей, поблагодарите их и соберите бланки.

Бланк к методике «Профиль»

Фамилия \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Школа\_\_\_\_\_\_класс\_\_\_\_Дата\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

 **Приложение №2**

**Опросник профессиональных склонностей Л. Йовайши**

**(модификация Г.В. Резапкиной)**

Методика направлена на выявление склонностей учащихся к различным сферам профессиональной деятельности: работе с людьми, практической, интеллектуальной, эстетической, планово-экономической или экстремальной. Достоинство методики заключается в применении косвенных вопросов, выявляющих скрытую мотивацию, в отличие от большинства методик, в которых задаются «лобовые», прямолинейные вопросы.

Инструкция

Закончите высказывания, выбрав один из вариантов – «а», «б» или «в» – и обведите соответствующую букву в бланке напротив номера вопроса.

Мне хотелось бы в своей профессиональной деятельности:

А) общаться с самыми разными людьми;

Б) что-нибудь делать своими руками – мебель, машины, одежду и т.д.;

В) снимать фильмы, рисовать, писать книги, выступать на сцене и т.д.

В книге или кинофильме меня больше всего привлекает:

А) художественная форма, мастерство писателя или режиссера;

Б) сюжет, действия героев;

В) информация, которая может пригодиться в жизни.

Меня больше обрадует Нобелевская премия:

А) в области науки;

Б) за общественную деятельность;

В) в области искусства.

Я скорее соглашусь стать:

А) управляющим банка;

Б) главным инженером на производстве;

В) начальником экспедиции.

Будущее людей определяет:

А) достижение науки;

Б) развитие производства;

В) взаимопонимание между людьми.

На месте директора школы я прежде всего займусь:

А) ее благоустройством (столовая, спортзал, компьютеры);

Б) созданием дружного, сплоченного коллектива;

В) разработкой новых технологий обучения.

На технической выставке меня больше привлечет:

А) внешний вид экспонатов (цвет, форма);

Б) внутреннее устройство экспонатов;

В) их практическое применение.

В людях я ценю прежде всего:

А) мужество, смелость, выносливость;

Б) дружелюбие, чуткость, отзывчивость;

В) ответственность, честность, аккуратность.

В свободное от работы время я буду:

А) писать стихи или рисовать;

Б) ставить различные опыты;

В) тренироваться.

 В заграничных поездках меня больше привлечет:

А) экстремальный туризм (альпинизм, виндсерфинг, горные лыжи);

Б) деловое общение;

В) возможность знакомства с историей и культурой другой страны.

 Мне интереснее беседовать:

А) о машине нового типа;

Б) о новой научной теории;

В) о человеческих взаимоотношениях.

 Если бы в моей школе было три кружка, я бы выбрал:

А) технический;

Б) музыкальный;

В) спортивный.

 В школе больше внимания следует уделять:

А) улучшению взаимопонимания между учителями и учениками;

Б) поддержанию здоровья учащихся, занятиям спортом;

В) укреплению дисциплины.

 Я с большим интересом смотрю:

А) научно-популярные фильмы;

Б) программы о культуре и искусстве;

В) спортивные программы.

Мне было бы интереснее работать:

А) с машинами, механизмами;

Б) с объектами природы;

В) с детьми или сверстниками.

 Школа в первую очередь должна:

А) давать знания и умения;

Б) учить общению с другими людьми;

В) обучать навыкам работы.

 Каждый человек должен:

А) вести здоровый образ жизни;

Б) иметь возможность заниматься творчеством;

В) иметь удобные бытовые условия.

 Для благополучия общества в первую очередь необходима:

А) защита интересов и прав граждан;

Б) забота о материальном благополучии людей;

В) наука и технический прогресс.

 Мне больше всего нравятся уроки:

А) физкультуры;

Б) математики;

В) труда.

 Мне интереснее было бы:

А) планировать производство продукции;

Б) изготавливать изделия;

В) заниматься сбытом продукции.

 Я предпочитаю читать статьи:

А) о выдающихся ученых и их открытиях;

Б) о творчестве художников и музыкантов;

В) об интересных изобретениях.

 Свободное время я охотнее провожу:

А) делая что-нибудь по хозяйству;

Б) с книгой;

В) на выставках и концертах.

 Больший интерес у меня вызовет сообщение:

А) о художественной выставке;

Б) о ситуации на фондовых биржах;

В) о научном открытии.

 Я предпочитаю работать:

А) в помещении, где много людей;

Б) в необычных условиях;

В) в обычном кабинете

Обработка и анализ результатов:

После заполнения бланка ребята должны подсчитать число обведенных букв в каждой из шести колонок бланка и записать эти шесть чисел в клетках нижней строчки.

10-12 баллов – ярко выраженная профессиональная склонность.

7-9 баллов – средне выраженная профессиональная склонность.

4-6 баллов – слабо выраженная профессиональная склонность.

0-3 балла – профессиональная склонность не выражена.

В каждой из шести колонок представлена сумма баллов. Она отражает склонность к определенному виду деятельности:

1 – склонность к работе с людьми. Профессии, связанные с обслуживанием (бытовым, медицинским, справочно-информационным), управлением, воспитанием и обучением. Люди, успешные в профессиях этой группы, должны уметь и любить общаться, находить общий язык с разными людьми, понимать их настроение, намерения и особенности.

2 – склонность к исследовательской деятельности. Профессии, связанные с научной работой. Кроме хорошей теоретической подготовки в определенных областях науки, людям, занимающимся исследовательской деятельностью, необходимы такие качества, как рациональность, независимость и оригинальность суждений, аналитический склад ума. Как правило, им больше нравится размышлять о проблеме, чем заниматься ее реализацией.

3 – склонность к работе на производстве. Круг этих профессий очень широк: производство и обработка металла; сборка, монтаж приборов и механизмов; ремонт, наладка, обслуживание электронного и механического оборудования; монтаж, ремонт зданий, конструкций; обработка и использование различных материалов; управление транспортом. Профессии этой группы предъявляют повышенные требования к здоровью человека, координации движений, вниманию.

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

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

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

Бланк ответов к опроснику профессиональных склонностей (по Резапкиной)

Фамилия\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_школа\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_класс\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 1 | А |  |  | В |  | Б |
| 2 |  | В |  | А | Б |  |
| 3 | Б | А |  | В |  |  |
| 4 |  |  | Б |  | В | А |
| 5 | В | А | Б |  |  |  |
| 6 | Б | В |  |  |  | А |
| 7 |  | Б | В | А |  |  |
| 8 | Б |  |  |  | А | В |
| 9 |  | Б |  | А | В |  |
| 10 |  |  |  | В | А | Б |
| 11 | В | Б | А |  |  |  |
| 12 |  |  | А | Б | В |  |
| 13 | А |  |  |  | Б | В |
| 14 |  | А |  | Б | В |  |
| 15 | В |  | А |  | Б |  |
| 16 | Б |  | В |  |  | А |
| 17 |  |  |  | Б | А | В |
| 18 | А | Б | Б |  |  |  |
| 19 |  |  | В |  | А | Б |
| 20 | В |  | Б |  |  | А |
| 21 |  | А | В | Б |  |  |
| 22 |  | Б | А | В |  |  |
| 23 |  | В |  | А |  | Б |
| 24 | А |  |  |  | Б | В |
| всего |  |  |  |  |  |  |

 **Приложение №3**

**Опросник Айзенка**

С помощью **опросника Айзенка** определяют экстраверсию (направленность личности на внешний мир) и нейротизм (результат неуравновешенности процессов возбуждения и торможения) – свойства, лежащие в основе темперамента.
В опроснике Айзенка 57 вопросов. На них необходимо ответить "да" или "нет".
Полученные результаты сопоставляют с ключом, в котором есть три шкалы: экстраверсия – интроверсия; нейротизм, шкала лжи.

Принадлежность к типу темперамента выявляется при помощи системы координат, на которой отмечаются результаты по шкале "нейротизм" и шкале "экстраверсия".
Личностный опросник состоит из двух форм "А" и "В", что дает возможность повторного испытания. Опросники содержат по 57 вопросов. Ответы на них только "Да" или "Нет".

**Инструкция**
Вам будет предложено несколько вопросов об особенностях вашего поведения в различных условиях и ситуациях. Это не испытание ума или способностей, поэтому нет ответов хороших или плохих. Мы заинтересованы в правдивых ответах. Содержание отдельных вопросов не анализируется, важен только итоговый результат. На вопросы следует отвечать поочередно, не возвращаясь к предыдущим ответам. Работайте быстро, не тратьте слишком много времени на обдумывание ответа – наиболее интересна ваша первая реакция. На вопрос можно ответить "да" или "нет". Выбранный вами ответ на каждый вопрос следует отметить в бланке для ответов. Не пропускайте какого-либо вопроса. Начинайте!

**Текст опросника (вариант А).**
1. Часто ли Вы испытываете тягу к новым впечатлениям, к тому чтобы отвлечься, испытать сильные ощущения?
2. Часто ли вы чувствуете, что нуждаетесь в друзьях, которые могут вас понять, одобрить или посочувствовать?
3. Считаете ли вы себя беззаботным человеком?
4. Очень ли трудно вам отказываться от своих намерений?
5. Обдумываете ли вы свои дела не спеша и предпочитаете подождать, прежде чем действовать?
6. Всегда ли вы сдерживаете свои обещания, даже если вам это невыгодно?
7. Часто ли у вас бывают спады и подъемы настроения?
8. Быстро ли вы обычно действуете и говорите, не затрачиваете ли много времени на обдумывание?
9. Возникало ли у вас когда-нибудь чувство, что вы несчастны, хотя никакой серьезной причины на это не было?
10. Верно ли, что "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 действуете необдуманно, под влиянием момента?
14. Часто ли вас беспокоят мысли о том, что вам не следовало чего-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 не хотелось делиться с другими людьми?
19. Верно ли, что иногда вы настолько полны энергии, что все горит в руках, а иногда вы чувствуете сильную вялость?
20. Стараетесь ли вы ограничить круг своих знакомств небольшим числом самых близких людей?
21. Много ли вы мечтаете?
22. Когда на вас кричат, отвечаете ли тем же?
23. Считаете ли вы свои привычки хорошими?
24. Часто ли у вас появляется чувство, что вы чем-то виноваты?
25. Способны ли вы иногда дать волю своим чувств и беззаботно развлечься с веселой компанией?
26. Можно ли сказать, что часто у вас нервы бывают натянуты до предела?
27. Слывете ли вы за человека веселого и живого?
28. После того, как дело сделано, часто ли вы мысленно возвращаетесь к нему и думаете, что могли бы сделать лучше?
29. Чувствуете ли вы себя неспокойно, 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. Что вы предпочитаете, если хотите что-либо узнать: найти это в книге или спросить у друзей?
33. Бывают ли у вас сильные сердцебиения?
34.Нравится ли вам работа, требующая сосредоточения?
35. Бывают ли у вас приступы дрожи?
36. Всегда ли вы говорите только правду?
37. Бывает ли вам неприятно находиться в компании, где все подшучивают друг над другом?
38. Раздражительны ли вы?
39. Нравится ли вам работа, требующая быстрого 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. Опаздывали ли вы когда-нибудь на работу или встречу с кем-то?
43. Часто ли вам снятся кошмары?
44. Верно ли что вы так любите поговорить, что не упускаете любого удобного случая побеседовать с новым человеком?
45. Беспокоят ли вас какие-либо боли?
46. Огорчились бы вы, если бы не смогли долго видеться с друзьями?
47. Можете ли вы назвать себя нервным человеком?
48. Есть ли среди ваших знакомых такие, которые вам явно не нравятся?
49. Могли бы вы сказать, что вы уверенный в себе человек?
50. Легко ли вас задевает критика ваших недостатков, или вашей работы?
51. Трудно ли вам получить настоящее удовольствие от мероприятий, в которых участвует много народу?
52. Беспокоит ли вас чувство, что вы чем-то хуже других?
53. Сумели 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?

**Текст опросника (вариант В).**
1. Нравится ли вам оживление и суета вокруг вас?
2. Часто ли у вас бывает беспокойное чувство, что вам что-либо хочется, а вы не знаете что?
3. Вы из тех людей, которые не лезут за словом в карман?
4. Чувствуете ли вы себя иногда счастливым, а иногда печальным без какой-либо причины?
5. Держитесь ли вы обычно в "тени" на вечеринках или в компании?
6. Всегда ли в детстве вы делали немедленно и безропотно то, что вам приказывали?
7. Бывает ли у вас иногда дурное настроение?
8. Когда вас втягивают в ссору, предпочитаете ли вы отмолчаться, надеясь, что все обойдется?
9. Легко ли вы поддаетесь переменам настроения?
10. Нравится ли вам находиться среди людей?
11. Часто ли вы теряли сон из-за своих тревог?
12. Упрямитесь ли вы иногда?
13. Могли бы вы назвать себя бесчестным?
14. Часто ли вам приходят хорошие мысли слишком поздно?
15. Предпочитаете ли вы работать в одиночестве?
16. Часто ли вы чувствуете себя апатичным и усталым без серьезной причины?
17. Вы по натуре живой человек?
18. Смеетесь ли вы иногда неприличным шуткам?
19. Часто ли вам что-то так надоедает, что вы чувствуете себя "сытным по горло"?
20. Чувствуете ли вы себя неловко в какой-либо иной одежде, кроме повседневной?
21. Часто ли ваши мысли отвлекаются, когда вы пытаетесь сосредоточить на чем-то свое внимание?
22. Можете ли вы быстро выразить ваши мысли словами?
23. Часто ли вы бываете погружены в свои мысли?
24. Полностью ли вы свободны от всяких предрассудков?
25. Нравятся ли вам первоапрельские шутки?
26. Часто ли вы думаете о своей работе?
27. Очень ли вы любите вкусно поесть?
28. Нуждаетесь ли вы в дружески расположенном человеке, чтобы выговориться, когда вы раздражены?
29. Очень ли вам неприятно брать взаймы или продавать что-нибудь, когда вы нуждаетесь в деньгах?
30. Хвастаетесь ли вы иногда?
31. Очень ли вы чувствительны к некоторым вещам?
32. Предпочли бы вы остаться в одиночестве дома, чем пойти на скучную вечеринку?
33. Бываете ли вы иногда так беспокойны, что не можете долго усидеть на месте?
34. Склонны ли вы планировать свои дела тщательно и раньше, чем следовало бы?
35. Бывают ли у вас головокружения?
36. Всегда ли вы отвечаете на письма сразу после прочтения?
37. Справляетесь ли вы с делом лучше, обдумав его самостоятельно, а не обсуждая с другими?
38. Бывает ли у вас когда-либо отдышка, даже если вы не делали никакой тяжелой работы?
39. Можно ли сказать, что вы человек, которого не волнует, чтобы все было именно так, как нужно?
40. Беспокоят ли вас ваши нервы?
41. Предпочитаете ли вы больше строить планы, чем действовать?
42. Откладываете ли вы иногда на завтра то, что должны сделать сегодня?
43. Нервничаете ли вы в местах, подобных лифту, метро, туннелю?
44. При знакомстве вы обычно первым проявляете инициативу?
45. Бывают ли у вас сильные головные боли?
46. Считаете ли вы обычно, что все само собой уладится и придет в норму?
47. Трудно ли вам заснуть ночью?
48. Лгали ли вы когда-нибудь в своей жизни?
49. Говорите ли вы иногда первое, что придет в голову?
50. Долго ли вы переживаете после случившегося конфуза?
51. 3амкнуты ли вы обычно со всеми, кроме близких друзей?
52. Часто ли с вами случаются неприятности?
53. Любите ли вы рассказывать забавные истории друзьям?
54. Предпочитаете ли вы больше выигрывать, чем проигрывать?
55. Часто ли вы чувствуете себя неловко в обществе людей выше вас по положению?
56. Когда обстоятельства против вас, обычно вы думаете, тем не менее, что стоит еще что-либо предпринять?
57. Часто ли у вас "сосет под ложечкой" перед важным делом?

Вариант В отличается от варианта А только тестом методики. Инструкция, ключ, обработка данных варианта В такие же, как для варианта А.

Из этих 57 вопросов 9 представляют шкалу надежности (лжи). 3 из них положительные (ДА), 6 – отрицательные (НЕТ). Например, шестой вопрос – испытуемый отвечает «ДА» (всегда исполняю), такой ответ, безусловно, не соответствует действительности, т. к. нет человека, который всегда бы исполнял невыгодное для него обещание.
Ненадежный ответ на 5 вопросов из 9 (более 50%) в шкале надежности означает, что остальные ответы ненадежны, поэтому проведенный опыт непригоден.
Для заполнения опросника испытуемому дается 10 минут, время по секундомеру. Время можно продлить, но это обстоятельство должно быть принято во внимание при оценке.
На заполнение опросника много времени затрачивают сдержанные, внутренне конфликтные субъекты, налаживающие контакт с внешним миром не непосредственно, естественным ритмом, а на основе акта напряженной объективации.

**Ключ:**
ЭКСТРАВЕРСИЯ:
"ДА" на №№ 1, 3, 8, 10, 13, 17, 22, 25, 27, 39, 44, 46, 49, 53,
"НЕТ" – №№ 5, 15, 20, 29, 32, 34, 37, 41, 51. (Ответ "ДА" на вопросы этой нумерации - показатель интроверсии.)
НЕЙРОТИ3М:
"ДА" – №№ 2, 4, 7, 9, 11, 14, 16, 19, 21, 23, 26, 28, 31, 33, 35, 38, 40, 43, 45, 47, 50, 52, 55, 57.
ШКАЛА ЛОЖНЫХ ОТВЕТОВ:
"ДА" – №№ 6, 24, 36;
"НЕТ" – №№ 12, 18, 30, 42, 48, 54.

**Система координат выглядит следующим образом:**

Нейротизм
18
Меланхолик        16       Холерик
14
Интроверт             12            Экстраверт
2   4   6   8   10   12   14  16   18   20   22
8
Флегматик           6           Сангвиник
4
2
0
Эмоциональная устойчивость

 **Приложение №4**

**Методика диагностики уровня школьной тревожности Филлипса.**

Цель методики (опросника) состоит в изучении уровня и характера тревожности, связанной со школой у детей младшего и среднего школьного возраста.

Тест состоит из 58 вопросов, которые могут зачитываться школьникам, а могут и предлагаться в письменном виде. На каждый вопрос требуется однозначно ответить “Да” или “Нет”.

Инструкция: “Ребята, сейчас Вам будет предложен опросник, который состоит из вопросов о том, как Вы себя чувствуете в школе. Старайтесь отвечать искренне и правдиво, здесь нет верных или неверных, хороших или плохих ответов. Над вопросами долго не задумывайтесь.

Отвечая на вопрос, записывайте его номер и ответ “+”, если Вы согласны с ним, или “-”, если не согласны”.

**Обработка и интерпретация результатов.**

При обработке результатов выделяют вопросы; ответы на которые не совпадают с ключом теста. Например, на 58-й вопрос ребенок ответил “Да”, в то время как в ключе этому вопросу соответствует “-”, то есть ответ “нет”. Ответы, не совпадающие с ключом - это проявления тревожности. При обработке подсчитывается:

1. Общее число несовпадений по всему тексту. Если оно больше 50 %, можно говорить о повышенной тревожности ребенка, если больше 75 % от общего числа вопросов теста – о высокой тревожности.

2. Число совпадений по каждому из 8 факторов тревожности, выделяемых в тексте. Уровень тревожности определяется так же, как в первом случае. Анализируется общее внутреннее эмоциональное состояние школьника, во многом определяющееся наличием тех или иных тревожных синдромов (факторов) и их количеством.

|  |  |
| --- | --- |
| Факторы | № вопросов |
| 1. Общая тревожность в школе | 2, 3, 7, 12, 16, 21, 23, 26, 28, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53. 54. 55, 56, 57, 58;сумма = 22 |
| 2. Переживание социального стресса | 5. 10, 15. 20, 24. 30, 33, 36. 39, 42, 44 сумма = 11 |
| 3. Фрустрация потребности в достижение успеха | 1. 3, 6. 11. 17. 19, 25, 29, 32, 35, 38, 41, 43; сумма = 13 |
| 4. Страх самовыражения | 27, 31, 34, 37, 40, 45; сумма = 6 |
| 5. Страх ситуации проверки знаний | 2, 7, 12, 16, 21, 26; сумма = 6 |
| 6. Страх не соответствовать ожиданиям окружающих | 3,8,13,17.22; сумма = 5 |
| 7. Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу | 9,14.18.23,28; сумма = 5 |
| 8. Проблемы и страхи в отношениях с учителями | 2,6,11,32.35.41.44.47; сумма = 8 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 - | 7- | 13- | 19- | 25 + | 31 - | 37- | 43 + | 49- | 55- |
| 2 \_ | 8- | 14- | 20 + | 26- | 32- | 38 + | 44 + | 50- | 56- |
| 3- | 9- | 15- | 21 - | 27- | 33- | 39 + | 45- | 51 - | 57- |
| 4- | 10- | 16- | 22 + | 28- | 34- | 40- | 46- | 52- | 58- |
| 5- | 11 + | 17- | 23- | 29- | 35 + | 41 + | 47- | 53- |  |
| 6- | 12- | 18- | 24 + | 30 + | 36 + | 42 - | 48- | 54- |  |

**КЛЮЧ К ВОПРОСАМ**

**Результаты**

1) Число несовпадений знаков (“+” - да, “-” - нет) по каждому фактору (абсолютное число несовпадений в процентах: < 50 %; > 50 % и 75%).

Для каждого респондента.

2) Представление этих данных в виде индивидуальных диаграмм.

3) Число несовпадений по каждому измерению для всего класса; абсолютное значение - < 50 %; > 50 % и 75%.

4) Представление этих данных в виде диаграммы.

5) Количество учащихся, имеющих несовпадения по определенному фактору 50 % и 75 % (для всех факторов).

6) Представление сравнительных результатов при повторных замерах.

7) Полная информация о каждом учащемся (по результатам теста).

Содержательная характеристика каждого синдрома (фактора).

Общая тревожность в школе - общее эмоциональное состояние ребенка, связанное с различными формами его включения в жизнь школы.

Переживания социального стресса – эмоциональное состояние ребенка, на фоне которого развиваются его социальные контакты (прежде всего - со сверстниками).

Фрустрация потребности в достижении успеха - неблагоприятный психический фон, не позволяющий ребенку развивать свои потребности в успехе, достижении высокого результата и т. д.

Страх самовыражения - негативные эмоциональные переживания ситуаций, сопряженных с необходимостью самораскрытия, предъявления себя другим, демонстрации своих возможностей.

Страх ситуации проверки знаний - негативное отношение и переживание тревоги в ситуациях проверки (особенно - публичной) знаний, достижений, возможностей.

Страх несоответствовать ожиданиям окружающих - ориентация на значимость других в оценке своих результатов, поступков, и мыслей, тревога по поводу оценок, даваемых окружающим, ожидание негативных оценок.

Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу - особенности психофизиологической организации, снижающие приспособляемость ребенка к ситуациям стрессогенного характера, повышающие вероятность неадекватного, деструктивного реагирования на тревожный фактор среды.

Проблемы и страхи в отношениях с учителями - общий негативный эмоциональный фон отношений со взрослыми в школе, снижающий успешность обучения ребенка.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Текст опросника.**

1Трудно ли тебе держаться на одном уровне со всем классом?

2Волнуешься ли ты, когда учитель говорит, что собирается проверить, насколько ты знаешь материал?

3Трудно ли тебе работать в классе так, как этого хочет учитель?

4Снится ли тебе временами, что учитель в ярости от того, что ты не знаешь урок?

5Случалось ли, что кто-нибудь из твоего класса бил или ударял тебя?

6Часто ли тебе хочется, чтобы учитель не торопился при объяснении нового материала, пока ты не поймешь, что он говорит?

7Сильно ли ты волнуешься при ответе или выполнении задания?

8Случается ли с тобой, что ты боишься высказываться на уроке, потому что боишься сделать глупую ошибку?

9Дрожат ли у тебя колени, когда тебя вызывают отвечать?

10Часто ли твои одноклассники смеются над тобой, когда вы играете в разные игры?

11Случается ли, что тебе ставят более низкую оценку, чем ты ожидал?

12Волнует ли тебя вопрос о том, не оставят ли тебя на второй год?

13Стараешься ли ты избегать игр, в которых делается выбор, потому что тебя, как правило, не выбирают?

14Бывает ли временами, что ты весь дрожишь, когда тебя вызывают отвечать?

15Часто ли у тебя возникает ощущение, что никто из твоих одноклассников не хочет делать то, чего хочешь ты?

16Сильно ли ты волнуешься перед тем, как начать выполнять задание?

17Трудно ли тебе получать такие отметки, каких ждут от тебя родители?

18Боишься ли ты временами, что тебе станет дурно в классе?

19Будут ли твои одноклассники смеяться над тобой, ли ты сделаешь ошибку при ответе?

20Похож ли ты на своих одноклассников?

21Выполнив задание, беспокоишься ли ты о том, хорошо ли с ним справился?

22Когда ты работаешь в классе, уверен ли ты в том, что все хорошо запомнишь?

23Снится ли тебе иногда, что ты в школе и не можешь ответить на вопрос учителя?

24Верно ли, что большинство ребят относится к тебе по-дружески?

25Работаешь ли ты более усердно, если знаешь, что результаты твоей работы будут сравниваться в классе с результатами твоих одноклассников?

26Часто ли ты мечтаешь о том, чтобы поменьше волноваться, когда тебя спрашивают?

27Боишься ли ты временами вступать в спор?

28Чувствуешь ли ты, что твое сердце начинает сильно биться, когда учитель говорит, что собирается проверить твою готовность к уроку?

29Когда ты получаешь хорошие отметки, думает ли кто-нибудь из твоих друзей, что ты хочешь выслужиться?

30Хорошо ли ты себя чувствуешь с теми из твоих одноклассников, к которым ребята относятся с особым вниманием?

31Бывает ли, что некоторые ребята в классе говорят что-то, что тебя задевает?

32Как ты думаешь, теряют ли расположение те из учеников, которые не справляются с учебой?

33Похоже ли на то, что большинство твоих одноклассников не обращают на тебя внимание?

34Часто ли ты боишься выглядеть нелепо?

35Доволен ли ты тем, как к тебе относятся учителя?

36Помогает ли твоя мама в организации вечеров, как другие мамы твоих одноклассников?

37Волновало ли тебя когда-нибудь, что думают о тебе окружающие?

38Надеешься ли ты в будущем учиться лучше, чем раньше?

39Считаешь ли ты, что одеваешься в школу так же хорошо, как и твои одноклассники?

40Часто ли ты задумываешься, отвечая на уроке, что думают о тебе в это время другие?

41Обладают ли способные ученики какими-то особыми правами, которых нет у других ребят в классе?

42Злятся ли некоторые из твоих одноклассников, когда тебе удается быть лучше их?

43Доволен ли ты тем, как к тебе относятся одноклассники?

44Хорошо ли ты себя чувствуешь, когда остаешься один на один с учителем?

45Высмеивают ли временами твои одноклассники твою внешность и поведение?

46Думаешь ли ты, что беспокоишься о своих школьных делах больше, чем другие ребята?

47Если ты не можешь ответить, когда тебя спрашивают, чувствуешь ли ты, что вот-вот расплачешься?

48Когда вечером ты лежишь в постели, думаешь ли ты временами с беспокойством о том, что будет завтра в школе?

49Работая над трудным заданием, чувствуешь ли ты порой, что совершенно забыл вещи, которые хорошо знал раньше?

50Дрожит ли слегка твоя рука, когда ты работаешь над заданием?

51Чувствуешь ли ты, что начинаешь нервничать, когда учитель говорит, что собирается дать классу задание?

52Пугает ли тебя проверка твоих знаний в школе?

53Когда учитель говорит, что собирается дать классу задание, чувствуешь ли ты страх, что не справишься с ним?

54Снилось ли тебе временами, что твои одноклассники могут сделать то, чего не можешь ты?

55Когда учитель объясняет материал, кажется ли тебе, что твои одноклассники понимают его лучше, чем ты?

56Беспокоишься ли ты по дороге в школу, что учитель может дать классу проверочную работу?

57Когда ты выполняешь задание, чувствуешь ли ты обычно, что делаешь это плохо?

58Дрожит ли слегка твоя рука, когда учитель просит сделать задание на доске перед всем классом?