

**ДИАГНОСТИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ
ДЛЯ ИЗУЧЕНИЯ МОТИВАЦИОННО-ПОТРЕБНОСТНОЙ
СФЕРЫ СТАРШЕКЛАССНИКОВ**

АНКЕТА ИЗУЧЕНИЯ ЖИЗНЕННЫХ ПОТРЕБНОСТЕЙ

Литературный источник: Психологическое сопровождение профессионального обучения безработных / сост. Н. В. Мажникова, В. Б. Сысенкова, В. М. Звонарева / под ред. Т. В. Черниковой. – Волгоград, 2001. – С. 42–44.

Цель: исследование потребностей старшеклассников на этапе выбора профиля обучения.

Оснащение: бланк ответов.

Примечание. Анкета включает в себя 26 основных жизненных потребностей человека. По итогам ее проведения оценивается субъектив-

ный уровень удовлетворенности потребностей человека. Знания такого рода дают возможность прогноза выбора ведущей мотивации профильного обучения.

Инструкция

По 7-балльной шкале оцените уровень удовлетворенности каждой из данных потребностей в настоящее время. Величина оценки в 7 баллов означает полное удовлетворение потребности. Оценка в один балл свидетельствует о минимальной удовлетворенности потребности. Ноль баллов означает, что потребность существует, но совершенно не удовлетворена. Если же какая-либо потребность в настоящее время для вас не актуальна, в соответствующей ей графе поставьте прочерк.

Обработка результатов.

Потребности подразделяются на следующие группы:

- материальные потребности (пункты 1–8);
- семейные потребности (9–11);
- потребности в общении (12–16);
- потребности в профессиональной реализации (17–23);
- потребности в самореализации и личностном росте (24–26).

Бланк ответов

№ п/п	Потребности	Балл
1	2	3
1	Жилищные условия	
2	Детский сад, ясли, школа	
3	Медицинское обслуживание	
4	Общественный транспорт	
5	Снабжение продовольствием и промышленными товарами	
6	Услуги службы быта	
7	Возможности приобретения крупных материальных ценностей	
8	Состояние здоровья	
9	Совместные сексуальные отношения	

Окончание табл.

1	2	3
10	Рождение и воспитание детей	
11	Создание сплоченной семьи	
12	Наличие друзей, отсутствие врагов	
13	Интересный круг общения	
14	Возможность быть лидером	
15	Возможность постоянно находиться среди людей	
16	Возможность уединения	
17	Возможность учиться	
18	Возможность повышать квалификацию	
19	Возможность узнать что-то новое	
20	Возможность овладеть разносторонними знаниями	
21	Возможность творчества	
22	Возможность быть хорошим специалистом	
23	Возможность быть мастером своего дела	
24	Возможность достижения совершенства, гармонии в чем-либо	
25	Возможность иметь авторитет, престиж	
26	Возможность быть первым	

Интерпретация результатов

0 баллов – потребность совершенно не удовлетворена;
менее 3 баллов – низкий уровень удовлетворенности;
3–5 баллов – средний уровень удовлетворенности;
более 5 баллов – высокий уровень удовлетворенности.

МОТИВЫ ВЫБОРА ПРОФЕССИИ

Автор С. С. Гриншпун

Литературный источник: Гриншпун, С. С. Оценка личностно-делового потенциала учащихся в профориентационной работе // Школа и производство. – 1994. – № 6. – С. 11–12.

Цель: исследование причин выбора профессии школьниками, структуры их мотивационной сферы.

Особенности процедуры проведения: нами предложена модификация методики. К мотивам авторского варианта методики (престижные, материальные, деловые) мы добавили еще одну группу мотивов (творческие), используя для этого вопросы методики «Творческий потенциал» Е. С. Жарикова и А. Б. Золотова.

Оснащение: лист ответов.

Инструкция

Вы выбираете профессию. Каковы причины, определяющие ваш выбор? Из перечисленных ниже выберите наиболее значимые для вас. На листе ответов напротив соответствующего номера отметьте выраженную в баллах степень значимости для вас того или иного мотива:

- 4 балла – очень значим;
- 3 балла – имеет значение;
- 2 балла – скорее значим, чем незначим;
- 1 балл – скорее незначим, чем значим;
- 0 балла – не имеет значения.

Причинами выбора вами профессии являются ...

- 1. Убеждение, что данная профессия имеет высокий престиж в обществе.
- 2. Влияние семейных традиций.
- 3. Желание руководить другими людьми.
- 4. Стремление получить диплом о высшем образовании независимо от специальности.
- 5. Возможность получить профессию без длительного обучения.
- 6. Желание работать в престижном месте.
- 7. Желание иметь модную профессию.
- 8. Возможность быть в центре внимания, путешествовать, носить специальную форму одежды и т. п.
- 9. Желание приобрести материальную независимость от родителей.
- 10. Возможность индивидуальной трудовой деятельности.

- 11. Возможность удовлетворить свои материальные потребности.
- 12. Возможность предпринимательской деятельности.
- 13. Необходимость материально обеспечить семью.
- 14. Желание приобрести экономические знания.
- 15. Стремление найти удачный способ зарабатывать себе на хлеб.
- 16. Интерес к материальной стороне профессии или должности.
- 17. Интерес к содержанию профессии, желание узнать, в чем заключаются обязанности специалиста в избираемой профессии.
- 18. Стремление к самосовершенствованию, развитию навыков и умений в избираемой сфере трудовой деятельности.
- 19. Хорошая успеваемость в школе по предметам, соответствующим избираемой сфере трудовой деятельности.
- 20. Мечта заниматься любимой работой.
- 21. Уверенность, что избранная профессия соответствует моим способностям.
- 22. Стремление сделать свою жизнь насыщенной, интересной, увлекательной.
- 23. Возможность проявить самостоятельность в работе.
- 24. Желание приносить пользу людям.
- 25. Желание попробовать различные варианты решения профессиональной задачи.
- 26. Возможность привлечь свои разнообразные знания, напрямую с профессией не связанные.
- 27. Стремление узнать новое о давно известном и возможность усвоить трудное.
- 28. Возможность выдвигать свои идеи, предлагать новые проблемы для решения, реализовывать их независимо от работающих рядом.
- 29. Желание заниматься несколькими делами одновременно или переключаться с одного дела на другое.
- 30. Стремление решать профессиональные задачи самому, а не следовать указаниям других.
- 31. Возможность самовыражения, проявления своих способностей.
- 32. Склонность выполнять интересную для меня работу, даже если успех ее не гарантирован.

Лист ответов

Дата _____ ФИО _____
 Возраст _____ Школа _____ Класс _____

№	Ответ	№	Ответ	№	Ответ	№	Ответ
1	9			17		25	
2	10			18		26	
3	11			19		27	
4	12			20		28	
5	13			21		29	
6	14			22		30	
7	15			23		31	
8	16			24		32	

Обработка результатов проводится путем суммирования баллов по столбцам. Сравнение четырех полученных сумм позволит выявить соотношение мотивов выбора профессии:

- вопросы 1–8 – мотивы престижности профессии;
- 9–16 – мотивы материального благополучия;
- 17–24 – мотивы делового характера;
- 26–32 – мотивы творческой реализации в труде.

СВОДНАЯ ТАБЛИЦА РЕЗУЛЬТАТОВ ИССЛЕДОВАНИЯ ГЕНДЕРНЫХ АСПЕКТОВ МОТИВОВ ВЫБОРА ПРОФЕССИИ СТАРШЕКЛАССНИКАМИ (по материалам «Анкеты старшеклассника»)

Цель: проведение дополнительных (проверочных) исследований мотивов выбора профессии старшеклассниками; исследование гендерного аспекта мотивации выбора профиля обучения.

Особенности процедуры проведения: полученные с помощью методики С. С. Гринштун результаты сопоставляются с данными анкеты старшеклассника. В случаях рассогласования данных проводятся собеседования с учащимися с целью уяснения картины.

Примечание. Особенно полезной работа по выявлению гендерных (полоролевых) аспектов мотивации выбора профессии (и профиля обучения) бывает в классах с однородным или смешанным составом. Полученные данные помогут преподавателю при выборе заданий для занятий.

Мотивы выбора профессии	Юноши (количество, в %)	Девушки (количество, в %)
1. Условия труда		
2. Сам процесс трудовой деятельности		
3. Высокая материальная обеспеченность		
4. Подвижная работа		
5. Спокойная работа		
6. Высокая степень ответственности		
7. Самостоятельное принятие решений		
8. Возникновение сложных ситуаций		
9. Контакты с людьми		
10. Возможность творческой деятельности		
11. Частые командировки		
12. Возможность создавать что-либо своими руками		
13. Работа на свежем воздухе		
14. Романтичность		
15. Полезность результатов		
16. Независимость		
17. Перспективность		
18. Близость к месту жительства		

ЦЕННОСТНЫЕ ОРИЕНТАЦИИ

Автор М. Рокич

Литературные источники: Методики психодиагностики в учебно-воспитательном процессе / сост. В. В. Гришин, П. В. Лушин. – М., 1990; Лучшие психологические тесты для профотбора и профконсультаций / под ред. А. Ф. Кудряшова и др. – Петрозаводск, 1992. – С. 112–114.

Цель: изучение ценностных ориентаций личности, ранжирование их по степени значимости.

Особенности процедуры проведения: обследование лучше проводить индивидуально, но возможно и групповое тестирование.

Респонденту предъявляются два списка ценностей (по 18 в каждом) либо на листах бумаги в алфавитном порядке, либо на карточках. В списках испытуемый присваивает каждой ценности ранговый номер, а карточки раскладывает по порядку значимости. Последняя форма подачи материала дает более надежные результаты. Вначале предъявляется набор терминальных, а затем набор инструментальных ценностей.

М. Рокич различает два класса ценностей:

1. *Терминальные ценности* – убеждение человека в том, что какая-то конечная цель индивидуального существования стоит того, чтобы к ней стремиться.

2. *Инструментальные ценности* – убеждения человека в том, что какой-то образ действий или свойство личности является предпочтительным в любой ситуации. Это деление соответствует традиционному делению на ценности-цели и ценности-средства.

Оснащение: бланк методики, карточки для ранжирования.

Инструкция

Сейчас вам будет предъявлен набор из 18 карточек с обозначением ценностей. Ваша задача – разложить их по порядку значимости для вас принципов, которыми вы руководствуетесь в вашей жизни.

Каждая ценность написана на отдельной карточке. Внимательно изучите карточки и, выбрав ту, которая для вас наиболее значима, поместите ее на первое место. Затем выберите вторую по значимости ценность и поместите ее вслед за первой. После этого проделайте то же самое со всеми оставшимися карточками. Наименее важная останется последней и займет 18-е место.

Работайте не спеша, вдумчиво. Если в процессе работы вы измените свое мнение, то можете исправить ответы, поменяв карточ-

ки местами. Конечный результат должен отражать вашу истинную позицию.

Стимульный материал

Список А (терминальные ценности):

- активная деятельная жизнь (полнота и эмоциональная насыщенность жизни);
- жизненная мудрость (зрелость суждений и здравый смысл, достигаемые жизненным опытом);
- здоровье (физическое и психическое);
- интересная работа;
- красота природы и искусства (переживание прекрасного в природе и искусстве);
- любовь (духовная и физическая близость с любимым человеком);
- материально обеспеченная жизнь (отсутствие материальных затруднений);
- наличие хороших и верных друзей;
- общественное признание (уважение окружающих, коллектива, товарищей по работе);
- познание (возможность расширения своего образования, кругозора, общей культуры, интеллектуальное развитие);
- продуктивная жизнь (максимально полное использование своих возможностей, сил и способностей);
- развитие (работа над собой, постоянное физическое и духовное совершенство);
- развлечения (приятное, необременительное времяпрепровождение, отсутствие обязанностей);
- свобода (самостоятельности, независимости в суждениях и поступках);
- счастливая семейная жизнь;
- счастье других (благосостояние, развитие и совершенствование других людей, своего народа, человечества в целом);
- творчество (возможность творческой деятельности);
- уверенность в себе (внутренняя гармония, свобода от внутренних противоречий, сомнений).

Список Б (инструментальные ценности):

- аккуратность (чистоплотность), умение содержать в порядке вещи, порядок в делах;
- воспитанность (хорошие манеры);
- высокие запросы (высокие требования к жизни и высокие притязания);
- жизнерадостность (чувство юмора);
- исполнительность (дисциплинированность);
- независимость (способность действовать самостоятельно, решительно);
- непримиримость к недостаткам в себе и других;
- образованность (широта знаний, высокая общая культура);
- ответственность (чувство долга, умение держать слово);
- рационализм (умение здраво и логично мыслить, принимать обдуманные, рациональные решения);
- самоконтроль (сдержанность, самодисциплина);
- смелость в отстаивании своего мнения, своих взглядов;
- твердая воля (умение отстоять своё мнение, не отступать перед трудностями);
- терпимость (к взглядам и мнениям других, умение прощать другим их ошибки и заблуждения);
- широта взглядов (умение понять чужую точку зрения, уважать иные вкусы, обычай, привычки);
- честность (правдивость, искренность);
- эффективность в делах (трудолюбие, продуктивность в работе);
- чуткость (заботливость).

Достоинством методики является универсальность, удобство и экономичность в проведении обследования и обработке результатов, а также известная гибкость – возможность варьировать как стимульный материал (списки ценностей), так и инструкции. Существенным ее недостатком является влияние социальной желательности, возможность неискренности. Поэтому особую роль в данном случае играет мотивация диагностики, добровольный характер тестирования и наличие контакта между психологом и ис-

пытуемым. Методику не рекомендуется применять в целях отбора и экспертизы.

Для преодоления указанных недостатков и более глубокого проникновения в систему ценностных ориентаций возможны изменения инструкции, которые дают дополнительную диагностическую информацию и позволяют сделать более обоснованные выводы. Так, после основной серии можно попросить испытуемого ранжировать карточки, отвечая на следующие вопросы:

- В каком порядке и в какой степени (в процентах) реализованы данные ценности в вашей жизни?
- Как бы вы расположили эти ценности, если бы стали таким, каким мечтали?
- Как, на ваш взгляд, это сделал бы человек, совершенный во всех отношениях?
- Как сделало бы это, по вашему мнению, большинство людей?
- Как это сделали бы вы 5 или 10 лет назад?
- Как это сделали бы вы через 5 или 10 лет? Как ранжировали бы карточки близкие вам люди?

Анализируя иерархию ценностей, следует обратить внимание на их группировку испытуемыми в содержательные блоки по разным основаниям. Так, например, выделяются «конкретные» и «абстрактные» ценности, ценности профессиональной самореализации и личной жизни и т. д.

Инструментальные ценности могут группироваться:

- в этические ценности;
- ценности общения;
- ценности дела;
- индивидуалистические и конформистские ценности;
- альтруистические ценности;
- ценности самоутверждения и ценности принятия других и т. д.

Это далеко не все возможности субъективного структурирования системы ценностных ориентаций. Психолог должен попытаться уловить индивидуальную закономерность. Если не удается выявить ни одной закономерности, можно предположить несформированность у респондента системы ценностей или даже неискренность ответов.

ТРУДОВЫЕ ЦЕННОСТНЫЕ ОРИЕНТАЦИИ СТАРШЕКЛАССНИКОВ

Автор Е. Н. Павлютенков

Литературный источник: Малыхина, И. В. Школа и семья в формировании ценностных ориентаций // Школа и производство. – 1989. – № 9. – С. 14–17.

Цель: исследование направленности трудовых ценностных ориентаций старшеклассников, их иерархии по предпочтительности.

Оснащение: бланк методики.

Инструкция

Перед вами бланк, разделенный на квадраты и поэтому имеющий вид таблицы (см. по тексту с. 43). В нем всего 98 понятий. В каждом квадрате по два названия ценностей трудовой деятельности человека. Вам нужно вычеркнуть из каждого квадрата название той ценности, которая менее значима для вас.

В каждом квадрате останется по одному названию. Теперь посмотрите первый ряд по горизонтали. В квадратах остались семь названий ценностей. Выберите название одной, самой для вас значимой, и поставьте 7 баллов в правый верхний угол того квадрата, в котором обозначена эта ценность. Посмотрите на оставшиеся шесть названий ценностей. Какая из них наиболее значима для вас? Поставьте в правом верхнем углу оценку 6. Аналогичным образом оставшимся пятью ценностям припишите 5, 4, 3, 2, 1 балл в зависимости от степени значимости для вас. Затем просмотрите второй ряд квадратов и проделайте то же самое с названиями ценностей, внесенными в квадраты 3, 4, 5, 6 и 7-го рядов по горизонтали. Продергите правильность выполнения по всем семи рядам. Проследите, чтобы в каждом верхнем углу стояли оценки 7, 6, 5, 4, 3, 2, 1 в любой последовательности. Однаковых оценок не должно быть.

Теперь начните изучение ценностей по вертикали. На бланке семь вертикальных колонок. Вам вновь необходимо приставить оценки, приписав 7 баллов самой значимой для вас ценности, 6 баллов – ценности, которую вы ставите на второе место, и т. д. Оценки нужно вписывать в левый нижний угол каждого большого

квадрата, причем они не должны повторяться при переходе от одного квадрата по вертикали к другому (7, 6, 5, 4, 3, 2, 1).

Обработка результатов: при обработке анкет необходимо учитывать порядок расположения ценностей и их принадлежность к тому или иному типу.

Бланк таблицы типов ценностей

№	1	2	3	4	5	6	7
1	ОЗ	СД	СТ	РТ	СМ	СУ	УТ
2	СД	СТ	РТ	СМ	СУ	УТ	ОЗ
3	СТ	РТ	СМ	СУ	УТ	ОЗ	СД
4	РТ	СМ	СУ	УТ	ОЗ	СД	СТ
5	СМ	СУ	УТ	ОЗ	СД	СТ	РТ
6	СУ	УТ	ОЗ	СД	СТ	РТ	СМ
7	УТ	ОЗ	СД	СТ	РТ	СМ	СУ

Условные обозначения:

ОЗ – общественно значимые ценности трудовой деятельности;

СД – ценностные ориентации, связанные с содержанием труда;

СТ – ценностные ориентации, связанные со статусными достижениями работника посредством трудовой деятельности;

РТ – ценностные ориентации, направленные на результат труда;

СМ – ценностные ориентации, связанные с возможностью развития личности в процессе овладения профессией;

СУ – ценностные ориентации, связанные с возможностью применения своих способностей и самоутверждения в процессе труда;

УТ – ценностные ориентации, связанные с условиями труда.

Обработка результатов: таблица типов ценностей является ключом при обработке анкет, которая осуществляется следующим образом.

Экспериментатор (или сам испытуемый) должен подсчитать суммарную оценку отношения опрашиваемого к ценностям труда и трудовой деятельности людей. Для этого целесообразно во всех квадратах таблицы карандашом проставить условные обозначения типов ценностей согласно приведенному их порядку (ключа, алгоритму), т. е. как бы наложить этот ключ на таблицу. Это позволит быстро ориентироваться в выборе ценностей, относящихся к разным типам. Выбираются сначала те ценности, которые, согласно алгоритму, являются общественно значимыми ценностями трудовой деятельности (ОЗ), и подсчитывается общая сумма оценок в баллах по всем вертикальным рядам. Затем подсчитывается так же сумма по всем другим типам ценностей (ценностных ориентаций) и заполняется следующая таблица:

Суммарная оценка по каждому типу ценностей

Тип ценностных ориентаций	ОЗ	СД	СТ	РТ	СМ	СУ	УТ
Количество баллов							
Место по значению							

После заполнения таблицы определяются ранговые места трудовых ценностных ориентаций учащихся как ведущей составляющей готовности к трудовой деятельности.

ТЕСТ-ОПРОСНИК ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ УРОВНЯ САМООЦЕНКИ

Автор С. В. Ковалев

Литературный источник: Шайгородский, Ю. Ж. Точка отсчета. – Омск, 1992. – С. 19–22.

Цель: определение уровня самооценки личности.

Оснащение: лист ответов.

Инструкция

Вам предлагаются 32 суждения и пять возможных вариантов ответов, каждый из которых соответствует определенному количе-

ству баллов. Выражая степень своего согласия с суждениями, вы проставляете баллы:

- 4 – очень часто;
- 3 – часто;
- 2 – иногда;
- 1 – редко;
- 0 – никогда.

1. Мне хочется, чтобы мои друзья подбадривали меня.
2. Постоянно чувствую свою ответственность за работу (учебу).
3. Я беспокоюсь о своем будущем.
4. Многие меня ненавидят.
5. Я обладаю меньшей инициативой, нежели другие.
6. Я беспокоюсь за свое психическое состояние.
7. Я боюсь выглядеть глупцом.
8. Внешний вид других куда лучше, чем мой.
9. Я боюсь выступать с речью перед незнакомыми людьми.
10. Я часто допускаю ошибки.
11. Как жаль, что я не умею говорить как следует с людьми.
12. Как жаль, что мне не хватает уверенности в себе.
13. Мне бы хотелось, чтобы мои действия ободрялись другими чаще.
14. Я слишком скромен.
15. Моя жизнь бесполезна.
16. Многие неправильного мнения обо мне.
17. Мне не с кем поделиться своими мыслями.
18. Люди ждут от меня многоного.
19. Люди не особенно интересуются моими достижениями.
20. Я слегка смущаюсь.
21. Я чувствую, что многие люди не понимают меня.
22. Я не чувствую себя в безопасности.
23. Я часто понапрасну волнуюсь.
24. Я чувствую себя неловко, когда вхожу в комнату, где уже сидят люди.
25. Я чувствую себя скованным.

26. Я чувствую, что люди говорят обо мне за моей спиной.
27. Я уверен, что люди почти все принимают легче, чем я.
28. Мне кажется, что со мной должна случиться какая-нибудь неприятность.
29. Меня волнует мысль о том, как люди относятся ко мне.
30. Как жаль, что я не так общителен.
31. В спорах я высказываюсь только тогда, когда уверен в своей правоте.
32. Я думаю о том, чего ждут от меня люди.

Обработка результатов проводится суммированием баллов по всем 32 суждениям.

Интерпретация результатов

- Сумма баллов от 0 до 25 говорит о *высоком уровне самооценки*, при котором человек, как правило, не отягощен сомнениями, адекватно реагирует на замечания других и трезво оценивает свои действия;
- сумма баллов от 26 до 45 свидетельствует о *среднем уровне самооценки*. Человек с таким уровнем самооценки время от времени ощущает необъяснимую неловкость во взаимоотношениях с другими людьми, нередко недооценивает себя и свои способности без достаточных на то оснований.
- сумма баллов от 46 до 128 указывает на *низкий уровень самооценки*, при котором человек нередко болезненно переносит критические замечания в свой адрес, чаще старается подстроиться под мнение других людей, сильно страдает от избыточной застенчивости.

САМООЦЕНКА ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ ЛИЧНОСТИ

Литературный источник: Практические занятия по психологии: пособие для институтов физической культуры. – М.: Просвещение, 1989. – С. 99–106.

Цель: оценить уровень развития таких волевых качеств личности, как целеустремленность, смелость и решительность, настой-

чивость и упорство, самообладание и выдержка, самостоятельность и инициатива.

Особенности процедуры проведения: предлагаемый вариант представляет собой выполненную нами адаптацию методики. Методика была адаптирована для проверки гипотезы о зависимости сформированности профессионального выбора от уровня развития волевых качеств личности с учетом параметров «выраженность» и «генерализованность». Кроме этого, адаптация данной методики была проведена в связи с двумя другими причинами: а) чтобы сделать опросник пригодным для диагностики волевых качеств не только молодых спортсменов, но и более широкой молодежной выборки; б) чтобы облегчить процедуру обработки, для чего был переструктурирован бланк ответов.

Для использования опросника среди школьников и студентов нами были произведены описанные ниже изменения.

Термины, связанные со спортивной деятельностью («соревнования», «тренироваться», «тренер» и т. п.), заменены на понятия, связанные с учебной деятельностью («экзамен», «ответственное дело» и «ответственная деятельность», «серьезное испытание», «работать», «заниматься», «выполнять», «значимый для меня человек» и т. п.), при сохранении содержательной направленности вопроса. «Тренировочное занятие» заменено на «учебное занятие», «спортивные результаты» – на «достижения в учебе». Слово «соревнование» оставлено нами в случаях, если имелось в виду его более общее значение – «конкуренция, соперничество». Словосочетание «занятия спортом» оставлено в тексте, если понятно, что речь идет о ситуативно значимой для человека деятельности.

Когда в тексте встречалось слово «институт» (в значении «учебное заведение»), то мы добавляли слово «школа». Понятие «учебный семестр» мы расширили понятиями «учебная четверть» и «полугодие».

Оснащение: бланк ответов, текст вопросов.

Обработка результатов: для облегчения обработки результатов методики мы изменили порядок вопросов, разместив их так, чтобы сначала шли вопросы, связанные с выраженностью оп-

ределенного волевого качества, а лишь затем – с его генерализованностью. Изменяя порядок вопросов, мы исходили из того, что не может существенно повлиять на конечный результат: социальная желательность во многом снижена из-за дифференцированности ответов и безоценочного характера самих утверждений. Пришлось несколько изменить структуру бланка для ответов испытуемых, что позволило ускорить их обработку при проведении массовых исследований.

В *ключе для обработки результатов* выделены две группы показателей, диагностирующих: 1) выраженность волевых качеств (то есть часто проявляющийся уровень) и 2) генерализованность волевых качеств (то есть представленность их как личностных черт). Напротив номера суждения указано число баллов (-2, -1, 0, 1, 2), которое присуждается за каждый вариант ответа. Эти оценки заносятся в бланк ответов рядом с отметкой выбора испытуемым варианта ответа. Затем подсчитывается алгебраическая сумма отдельно по параметрам выраженности и генерализованности каждого волевого качества. Для перевода в положительную шкалу оценок к суммарной оценке прибавляется 20 баллов, и окончательные результаты заносятся в нижнюю часть бланка ответа.

Полученные оценки по всем волевым качествам представляются графически по параметрам выраженности и генерализованности.

Инструкция

Прочтите внимательно каждое суждение. Подумайте, насколько оно характерно для вас. Исходя из этого, выберите соответствующий ответ из пяти предлагаемых вариантов и его номер поставьте в бланке ответов против номера соответствующего суждения. Ответив на вопросы первой части («Целеустремленность»), переходите к следующей, и так до конца, пока не закончите работу со всем опросником.

Варианты ответов: а – «так не бывает», б – «пожалуй, неверно», в – «может быть», г – «наверное, да», д – «уверен, что да».

Обработка и интерпретация результатов:
0–19 баллов – низкий уровень;

20–30 баллов – средний уровень;
31–40 баллов – высокий уровень.

Целеустремленность.

1. Приступая к любому делу, всегда четко осознаю, чего я хочу достичь.
2. Если уж ставлю перед собой определенную цель, то неуклонно стремлюсь к ее достижению, как бы ни было трудно.
3. При неудачах меня всегда одолевают сомнения, стоит ли продолжать начатое дело.
4. Четкое планирование работы не характерно для меня.
5. Никогда сам не проявляю инициативы в постановке новых целей, предпочитаю следовать указаниям других людей.
6. Обычно под влиянием разного рода препятствий мое стремление к цели значительно ослабевает.
7. Как правило, заранее намечаю конкретные задачи, планирую свою работу.
8. Постоянно испытываю потребность ставить перед собой новые цели и достигать их.
9. Начиная новое дело, не всегда четко представляю себе, к чему следует стремиться; обычно надеюсь, что это прояснится по ходу работы.
10. Даже при неудачах меня не покидает уверенность, что достигну поставленной цели.
11. Неудача в деятельности побуждает меня работать с удвоенной энергией.
12. Мои интересы неустойчивы, не могу пока определить, к чему мне стремиться в жизни.
13. Я отчетливо представляю себе, чему хочу научиться.
14. Мне быстро надоедает работать в соответствии с распорядком.
15. На каждом учебном занятии ставлю перед собой конкретные задачи.
16. Редко задумываюсь над тем, как можно применить знания, получаемые в школе, институте, в будущей практической деятельности.

17. У меня есть главная цель в жизни.

18. После неудачи в каком-то ответственном деле долго не могу заставить себя работать в полную силу.

19. К общественной работе отношусь с меньшей ответственностью, чем к учебе.

20. Всегда стараюсь до конца выполнить любое общественное поручение.

Смелость и решительность.

1. Принимая какое-либо решение, всегда реально оцениваю свои возможности.

2. Легко освобождаюсь от тревоги, опасений, страха.

3. Меня часто мучают сомнения.

4. Мне больше по душе, если ответственность за совместные дела несут другие, а не я.

5. Когда анализирую свои поступки, часто прихожу к выводу, что недостаточно хорошо продумал и спланировал свои действия.

6. Как правило, избегаю рискованных ситуаций.

7. Обычно мне легко удается справиться со своими мнениями.

8. Постоянно чувствую свою ответственность за собственные дела и поступки.

9. С трудом преодолевшу страх.

10. Возможность рискнуть доставляет мне радость.

11. Не боюсь вмешаться в ситуацию на улице, если нужно предотвратить несчастный случай.

12. Мне трудно выполнять свои обещания.

13. Высказываю свое мнение, несмотря на возможность конфликта.

14. Сознание, что соперник сильнее, является для меня серьезным препятствием.

15. Установив для себя распорядок дня, четко его придерживаюсь.

16. Вряд ли могу рискнуть предотвратить несчастный случай.

17. Не испытываю страха перед сильным соперником.

18. Много раз решал с завтрашнего дня начать «новую жизнь», но с утра все шло по-старому.

19. Возможность конфликта заставляет меня держать свое мнение при себе.

20. Для меня исключительный случай, когда я не смог сдержать слово.

Настойчивость и упорство.

1. Начиная любое дело, уверен, что сделаю все возможное для его выполнения.

2. Для меня характерны планомерность, систематичность в работе.

3. Часто бросаю на полпути начатые дела, потеряв интерес к ним.

4. Мне больше по душе легкие, пусть даже менее результативные пути к цели.

5. Обычно не знаю, хватит ли у меня желания и сил завершить начатое дело.

6. У меня никогда не появляется желания поставить перед собой труднодостижимую цель.

7. До конца выполняю даже скучную и однообразную работу.

8. Испытываю особое удовлетворение, если успех достался с большим трудом.

9. Не могу заставить себя работать систематически.

10. Довольно часто испытываю потребность проверить себя в трудных делах.

11. Всегда до конца отстаиваю свое мнение, если уверен, что я прав.

12. Я не могу принудить себя что-либо делать в состоянии усталости.

13. В соревновании борюсь изо всех сил до последнего мгновения.

14. Мне трудно доводить до конца общественные дела.

15. Во время учебного занятия заставляю себя полностью выполнить задание, даже если очень устал.

16. Не могу заставить себя планомерно заниматься в течение всей четверти, полугодия, семестра, особенно по тем учебным предметам, которые даются с трудом.

17. Систематически готовлюсь к учебным занятиям в школе (институте).

18. Неудача в соревновании резко снижает мою активность и желание продолжать борьбу.

19. В споре чаще всего уступаю другим.

20. Выполняя общественные поручения, всегда добиваюсь того, что необходимо.

Инициатива и самостоятельность.

1. Как правило, все важные решения принимаю без посторонней помощи.

2. Больше всего мне нравится пробовать свои силы в творческой деятельности.

3. Чувствую себя спокойно и уверенно, если кто-то руководит мною.

4. Прежде чем что-то сделать, всегда советуюсь с кем-то из знакомых.

5. Для меня удобнее всего выполнять работу по известному образцу.

6. Обычно отказываюсь от своих планов, намерений, если другие находят их неудачными.

7. Стремлюсь быть организатором новых дел в коллективе.

8. Если уверен, что прав, всегда поступаю по-своему.

9. Процесс творчества не привлекает меня.

10. В любую работу стремлюсь внести что-то новое, иначе не интересно.

11. Мне легко удается побороть смущение и завязать первым разговор с незнакомым человеком.

12. Никогда по собственной инициативе не берусь за выполнение общественных поручений.

13. При подготовке к учебным занятиям довольно часто читаю дополнительную литературу, не ограничиваясь лекцией или учебником.

14. Отсутствие значимого для меня человека (его советов и поддержки) во время серьезного испытания снижает мои достижения.

15. На учебных занятиях стараюсь придумывать что-нибудь новое.

16. В разговоре или при знакомстве стремлюсь предоставить инициативу другому.

17. К общественной работе отношусь неформально, стараюсь сделать ее не только полезной, но и интересной.

18. При изучении любого учебного предмета не стремлюсь знать больше, чем требуется для получения оценки.

19. Обычно не задумываюсь над содержанием занятия, точно выполняю то, что предлагает преподаватель.

20. Мои достижения при серьезном испытании не зависят от того, присутствует ли на них значимый для меня человек.

Самообладание и выдержка.

1. Я легко могу заставить себя долго ждать, если это необходимо.

2. Мне удается сохранить ясность мысли даже в самых сложных жизненных ситуациях.

3. Долгое ожидание очень мучительно для меня.

4. Бывает, когда я встревожен, волнуюсь, совершенно теряю контроль над собой.

5. Считаю, что умение владеть собой не так уж важно для человека.

6. Если у меня плохое настроение, никогда не могу этого скрыть.

7. Мне легко заставить себя сдержать смех, если чувствую, что он неуместен.

8. Сильное волнение, как правило, не оказывается на целесообразности моих действий и поведения.

9. В сложной ситуации обычно теряюсь, не могу быстро принять нужное решение.

10. Специально учусь владеть собой.

11. В споре мне обычно удается сохранять спокойствие и объективность.

12. Не могу нормально заниматься, если меня что-то тревожит.

13. Во время серьезного испытания четко контролирую свои мысли, чувства, действия, поступки.
14. Совершенно не переншу боли.
15. Неприятности дома не снижают качества моих учебных занятий.
16. Во время экзамена иногда не могу ответить даже на то, что знаю.
17. На экзамене всегда мобилизуюсь и получаю оценку не ниже той, на которую рассчитываю.
18. Не могу сдержать себя, чтобы на грубость не ответить тем же.
19. Во время экзамена с трудом владею собой.
20. Могу заставить себя действовать, превозмогая боль, если это необходимо.

Бланк ответов

Целеустремленность	Смелость	Настойчивость	Инициатива	Самообразование					
					1	2	3	4	5
1		1	1	1					
2		2	2	2					
3		3	3	3					
4		4	4	4					
5		5	5	5					
6		6	6	6					
7		7	7	7					
8		8	8	8					
9		9	9	9					
10		10	10	10					
11		11	11	11					
12		12	12	12					
13		13	13	13					
14		14	14	14					
15		15	15	15					
16		16	16	16					
17		17	17	17					

Окончание табл.

1	2	3	4	5
18	18	18	18	18
19	19	19	19	19
20	20	20	20	20
В	В	В	В	В
Г	Г	Г	Г	Г

Ключ для обработки результатов:

№ п/ п	Выраженность качества					№ п/ п	Генерализованность качества				
	а	б	в	г	д		а	б	в	г	д
1	-2	-1	0	1	2	11	-2	-1	0	1	2
2	-2	-1	0	1	2	12	2	1	0	-1	-2
3	2	1	0	-1	-2	13	-2	-1	0	1	2
4	2	1	0	-1	-2	14	2	1	0	-1	-2
5	2	1	0	-1	-2	15	-2	-1	0	1	2
6	2	1	0	-1	-2	16	2	1	0	-1	-2
7	-2	-1	0	1	2	17	-2	-1	0	1	2
8	-2	-1	0	1	2	18	2	1	0	-1	-2
9	2	1	0	-1	-2	19	2	1	0	-1	-2
10	-2	-1	0	1	2	20	-2	-1	0	1	2

ОПРОСНИК ТРЕВОЖНОСТИ

Автор Ч. Спилбергер

Литературный источник: Лучшие психологические тесты для профориентации / под ред А. Ф. Кудряшова. – Петрозаводск, 1992. – 41–45.

Цель: исследование ситуативной и личностной тревожности.

Особенности процедуры проведения: шкала тревожности успешно используется в целях изучения саморегуляторных ресурсов личности и в целях руководства психокоррекционными мероприятиями по преодолению негативных последствий проявления тревоги.

Для оценки динамики состояния тревоги (например, до занятий аутотренингом и после курса аутотренинга) можно использовать первую половину шкалы (высказывания № 1–20) и укороченный вариант шкалы, на заполнение которого уходит 10–15 секунд.

Оснащение: бланк ответов, текст вопросов.

Инструкция

Прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже предложений и зачеркните соответствующую цифру справа в зависимости от того, как вы себя чувствуете в данный момент. Над вопросами долго не задумывайтесь, поскольку правильных или неправильных ответов нет. Баллы в бланке ответа означают:

- 1 – нет, это не так;
- 2 – пожалуй, так;
- 3 – верно;
- 4 – совершенно верно.

1. Я чувствую себя свободно.	1 2 3 4
2. Я нервничаю.	1 2 3 4
3. Я не чувствую скованности.	1 2 3 4
4. Я доволен.	1 2 3 4
5. Я озабочен.	1 2 3 4
6. Я расстроен.	1 2 3 4
7. Меня волнуют возможные неудачи.	1 2 3 4
8. Я чувствую себя отдохнувшим.	1 2 3 4
9. Я встревожен.	1 2 3 4
10. Я испытываю чувство внутреннего удовлетворения.	1 2 3 4
11. Я уверен в себе.	1 2 3 4
12. Я нервничаю.	1 2 3 4
13. Я не нахожу себе места.	1 2 3 4
14. Я взвинчен.	1 2 3 4
15. Я не чувствую скованности, напряженности.	1 2 3 4
16. Я доволен.	1 2 3 4
17. Я озабочен.	1 2 3 4
18. Я слишком возбужден и мне не по себе.	1 2 3 4

19. Мне радостно.	1 2 3 4
20. Мне приятно	1 2 3 4
21. Я испытываю удовольствие.	1 2 3 4
22. Я очень быстро устаю.	1 2 3 4
23. Я легко могу заплакать.	1 2 3 4
24. Я хотел бы быть таким же счастливым, как и другие.	1 2 3 4
25. Нередко я проигрываю из-за того, что недостаточно быстро принимаю решения.	1 2 3 4
26. Обычно я чувствую себя бодрым.	1 2 3 4
27. Я спокоен, хладнокровен и собран.	1 2 3 4
28. Ожидаемые трудности обычно очень тревожат меня.	1 2 3 4
29. Я слишком переживаю из-за пустяков.	1 2 3 4
30. Я вполне счастлив.	1 2 3 4
31. Я принимаю все слишком близко к сердцу.	1 2 3 4
32. Мне не хватает уверенности в себе.	1 2 3 4
33. Обычно я чувствую себя в безопасности.	1 2 3 4
34. Я стараюсь избегать критических ситуаций и трудностей.	1 2 3 4
35. У меня бывает хандра.	1 2 3 4
36. Я доволен.	1 2 3 4
37. Всякие пустяки отвлекают и волнуют меня.	1 2 3 4
38. Я так сильно переживаю свои разочарования, что потом долго не могу о них забыть.	1 2 3 4
39. Я уравновешенный человек.	1 2 3 4
40. Меня охватывает сильное беспокойство, когда я думаю о своих дела и заботах.	1 2 3 4

Обработка результатов.

Шкала самооценки состоит из двух частей, раздельно оценивающих реактивную (сituативную) тревожность (СТ, высказывания № 1–20) и личностную тревожность (ЛТ, высказывания № 21–40).

Показатели РТ и ЛТ подсчитываются по формулам:

$$PT = E_1 - E_2 + 35,$$

где E_1 – сумма зачеркнутых цифр на бланке по пунктам шкал 3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 18;

E_2 – сумма остальных зачеркнутых цифр по пунктам шкал 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20.

$$ЛГ = E_1 - E_2 + 35,$$

где E_1 – сумма зачеркнутых цифр на бланке по пунктам шкал 22, 23, 24, 25, 28, 29, 31, 32, 34, 35, 37, 38, 40;

E_2 – сумма остальных зачеркнутых цифр по пунктам шкал 21, 26, 27, 30, 33, 36, 39.

Интерпретация результатов

До 30 баллов – *низкая тревожность*;

31–45 баллов – *умеренная тревожность*;

46 и более баллов – *высокая тревожность*.

Значительные отклонения от уровня умеренной тревожности требуют особого внимания. Высокая тревожность предполагает склонность к появлению состояния тревоги у человека в ситуациях оценки его компетентности. В этом случае следует снизить субъективную значимость ситуации и задач и перенести акцент на осмысление деятельности и формирование чувства уверенности в успехе.

ИНДЕКС ЖИЗНЕННОЙ УДОВЛЕТВОРЕННОСТИ

Автор И. В. Панина

Литературный источник: Lifeline и другие новые методы психологии жизненного пути / под ред. А. А. Кроника. – М.: Прогресс, 1993. – С. 107–114.

Цель: определение отношения человека к себе и собственной жизни, общего эмоционального фона, его настроения на данный момент жизни.

Оснащение: бланк методики, текст вопросов.

Примечание. Активность человека в обучении зависит от того, насколько комфортно он ощущает себя в настоящий момент жизни, насколько он адаптирован к неожиданно возникающим жизненным обстоятельствам.

Инструкция

Оцените каждое утверждение в соответствии со степенью вашего согласия. В столбике с номером вопроса поставьте любой

знак напротив нужного ответа – «согласен», «не согласен» или «не знаю».

1. С возрастом многое мне кажется лучше, чем я ожидал раньше.
2. Жизнь принесла мне больше разочарований, чем большинству людей, которых я знаю.
3. Сейчас самый мрачный период в моей жизни.
4. Моя жизнь могла бы быть счастливее, чем есть.
5. Сейчас я почти так же счастлив, как и в то время, когда был моложе.
6. Большинство дел, которыми мне приходится заниматься, скучные и неинтересные.
7. Сейчас я переживаю лучшие годы в моей жизни.
8. Я считаю, что в будущем меня ожидают интересные и приятные дела.
9. К своим делам и занятиям я испытываю такой же интерес, как и раньше.
10. С возрастом я всё больше ощущаю какую-то усталость.
11. Ощущение возраста не беспокоит меня.
12. Когда я оглядываюсь на свою жизнь, я испытываю чувство удовлетворения.
13. Я не изменил бы свою прошлую жизнь, даже если бы имел такую возможность.
14. По сравнению с другими людьми моего возраста я сделал массу глупостей в своей жизни.
15. Я выгляжу лучше, чем большинство других людей моего возраста.
16. У меня есть некоторые планы, которые я намереваюсь осуществить в ближайшее время.
17. Оглядываясь на прошлое, могу сказать, что я многое упустил в своей жизни.
18. Я слишком часто, по сравнению с другими людьми, нахожусь в подавленном настроении.
19. Я получил довольно много из того, что ожидал от жизни.
20. Что бы ни говорили, а с возрастом большинство людей становится хуже, а не лучше.

Ключ к ответам:

№ суждения	Согласен	Не согласен	Не знаю
1.	0	1	1
2.	0	2	1
3.	0	2	1
4.	0	2	1
5.	2	0	1
6.	0	2	1
7.	2	0	1
8.	2	0	1
9.	2	0	1
10.	0	2	1
11.	2	0	1
12.	2	0	1
13.	2	0	1
14.	0	2	1
15.	2	0	1
16.	2	0	1
17.	0	2	1
18.	0	2	1
19.	2	0	1
20.	0	2	1

Обработка результатов.

Индекс общей жизненной удовлетворённости определяется на-числением баллов по ключу. Максимальный индекс жизненной удовлетворённости составляет 40 баллов. Средняя жизненная удовлетворённость – 25–30 баллов. Показатели менее 25 баллов считаются низкими.

В качестве дополнительной информации о том, какие конкретные сферы жизни приносят удовлетворение или недовольство, можно посчитать количество баллов по шкалам (максимальное количество баллов по каждой шкале – 8).

Интерпретация результатов

1. *Интерес к жизни.* Суждения № 1, 6, 9, 11. Шкала отражает степень энтузиазма, увлечённого отношения к обычной повседневной жизни.

2. *Последовательность в достижении целей.* Суждения № 8, 13, 16, 17. Высокие показатели по данной шкале отражают такие особенности отношения к жизни, как решительность, стойкость, направленные на достижение целей. Низкая оценка по этой шкале отражает пассивное примирение с жизненными неудачами, покорное принятие всего, что приносит жизнь.

3. *Согласованность между поставленными и достигнутыми целями.* Суждения № 2, 4, 5, 19. Высокие показатели отражают убеждённость человека в том, что он достиг или способен достичь тех целей, которые считает для себя важными.

4. *Положительная оценка себя и собственных поступков.* Суждения № 12, 14, 15, 20. Сюда относится оценка человеком своих внешних и внутренних качеств. Высокий балл отражает высокую самооценку.

5. *Общий фон настроения.* Суждения № 3, 7, 10, 18. Шкала показывает степень оптимизма, удовольствия от жизни.

Результаты данного теста дают возможность достаточно быстро получить информацию об общем эмоциональном состоянии человека, о сферах жизни, которые, возможно, являются «проблемными» для него. Безусловно, у исследователя не всегда есть возможность для психологической работы с обучаемым. Однако знание особенностей человека может помочь выбрать верную тактику взаимодействия с ним. Кроме этого, можно оценить эффективность обучения и психологического сопровождения, если провести обследования после процесса обучения.