



**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
РЕСПУБЛИКИ КАРЕЛИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ, НУЖДАЮЩИХСЯ В ПСИХОЛОГО-
ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ И МЕДИКО-СОЦИАЛЬНОЙ ПОМОЩИ
«ЦЕНТР ДИАГНОСТИКИ И КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ»**

185001, г. Петрозаводск, ул. Ленинградская, д. 17; тел.: 89027711111, e-mail: gourkcdk@yandex.ru

Принято на Педагогическом совете
ГБОУ РК ЦДК
Протокол № 4
от 11 апреля 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ

11 апреля 2025 г.

**Рабочая программа
«УВЕРЕННО НА ЭКЗАМЕНЫ!»**

Возраст обучающихся: 15-16 лет

Составитель:
Гурстиева Инна Геннадьевна,
педагог-психолог

Петрозаводск, 2025 г.

Содержание

1. Пояснительная записка.....	3
1.1 Направленность программы.....	3
1.2 Актуальность.....	4
1.3 Научная обоснованность.....	5
1.4 Цели и задачи программы.....	6
1.5 Категория обучающихся.....	7
1.6 Форма и режим занятий.....	7
1.7 Срок реализации.....	7
1.8 Место реализации.....	7
1.9 Ожидаемые результаты.....	8
2. Содержание программы.....	10
2.1 Содержание учебно-тематического плана.....	10
2.2 Учебно-тематический план.....	13
3. Форма контроля и оценочные материалы.....	16
4. Организационно-педагогические условия реализации программы.....	17
Список литературы.....	18
Приложения.....	20

1. Пояснительная записка

1.1 Направленность программы

01.04.2025 года Президент Российской Федерации В. В. Путин подписал Закон об изменении экзаменов для девятиклассников. Теперь в некоторых регионах (Москва, Санкт-Петербург, Липецкая область) выпускники девятых классов будут сдавать только два экзамена (русский язык и математику). Эта возможность снизит проблемы психического напряжения при подготовке к экзаменам и аттестации подростков.

Реализация программы дополнительного образования педагогом-психологом школы (9 классы) через специально организованные практико-теоретические занятия, направленные на психопрофилактику при подготовке к экзаменам, необходима как дополнительная мера сохранения психического здоровья подрастающего поколения.

В связи с тем, что программа воспитания предполагает профессиональное и личностное самоопределение школьников, необходимо создание психопрофилактических, диагностических и коррекционно-развивающих мероприятий по подготовке к ОГЭ обучающихся 9-х классов.

Решение проблем возникающей тревоги по поводу экзаменов, способности ставить цель, планировать время, усваивать учебный материал и продуцировать свои знания при необходимости являются основными ориентирами при работе педагога-психолога с выпускниками.

От того, какую профессию выберут выпускники, зависит счастье и успех в жизни каждого человека. Осознанный выбор предмета в качестве экзамена приближает выпускника к успешной аттестации. В этом может помочь диагностика, помогающая определиться с выбором. Развитие основных психических функций, эмоционально-волевой сферы, снятие тревоги, повышение самооценки являются основными инструментами подготовки к экзаменам.

1.2 Актуальность

Актуальность данной программы обусловлена необходимостью своевременного оказания профессиональной психологической помощи с целью самореализации современного подростка, минимизации последствий для психики при первом столкновении с ситуацией экзаменации, профилактики возникновения депрессивных состояний.

Программа «Уверенно на экзамены!» направлена на оказание психологической помощи подросткам в новой ситуации, связанной с подготовкой и сдачей экзаменов (ОГЭ). Они могут проявляться в форме острых эмоциональных реакций, депрессивных состояний на непредвиденные события в жизни, тревогой в связи с неуверенностью, паническим страхом или длительных переживаний по поводу ситуации экзаменации.

Восприятие аттестации, как большого стрессогенного фактора, который влияет на все сферы жизни подростка, снижает продуктивность подготовительных мероприятий (консультаций, пробных экзаменов, контрольных работ). Длительный стресс снижает ресурсы психического здоровья подростка, который в ситуации неопределённости становится более уязвим. И, при наличии наследственных факторов, может стать причиной возникновения психического заболевания, стать триггером суицидального поведения, асоциальных форм взаимодействия с ближайшим окружением (семья, школа).

Поэтому, именно в период подготовки к первой аттестации в 9 классе необходимо планомерное психолого-педагогическое сопровождение подростков на всех этапах подготовки к экзаменам.

1.3 Научная обоснованность

Программа «Уверенно на экзамены!» опирается на фундаментальные положения и современные исследования в области психологии развития, личностной психологии, социальной психологии и психологии здоровья. В частности, программа базируется на следующих теоретических концепциях:

1) Теория развития идентичности Эрика Эриксона:

Подростковый возраст рассматривается как ключевой период для формирования идентичности, осознания своей уникальности и места в мире. Программа направлена на создание условий для успешного прохождения этого кризиса и формирования зрелой и интегрированной идентичности.

2) Гуманистическая психология (К. Роджерс, А. Маслоу):

Принципы гуманистической психологии лежат в основе подхода к личности подростка как к уникальному и самоценному субъекту, обладающему потенциалом для саморазвития и самореализации. Программа создает условия для раскрытия этого потенциала и удовлетворения базовых потребностей в безопасности, принадлежности, признании и самоактуализации.

3) Когнитивно-поведенческая терапия (А. Бек, А. Эллис):

Методы когнитивно-поведенческой терапии используются для коррекции дезадаптивных форм поведения, формирования позитивного мышления и развития навыков эмоциональной саморегуляции. Особое внимание уделяется выявлению и изменению иррациональных убеждений и негативных автоматических мыслей, способствующих возникновению психологических проблем.

4) Теория социального научения А. Бандуры:

Программа учитывает влияние социального окружения на формирование личности подростка и использует методы социального научения для развития коммуникативных навыков, уверенности в себе и умения строить здоровые отношения.

5) Теория самодетерминации (Э. Деси, Р. Райан):

Программа направлена на поддержку внутренней мотивации подростков, развитие автономии, компетентности и связанности, что способствует повышению удовлетворенности жизнью и успешной адаптации.

6) Исследования депрессивного состояния у детей и подростков (Х. Эммингхаус).

Программа опирается на научно обоснованные подходы к профилактике депрессивных состояний поведения.

Эффективность программы «Уверенно на экзамены!» может быть оценена с помощью научно обоснованных методов диагностики и оценки, таких как:

- Стандартизированные психологические тесты и опросники.
- Интервью.
- Наблюдение за поведением.
- Анализ продуктов деятельности.

Таким образом, программа «Уверенно на экзамены!» представляет собой научно обоснованный и практически ориентированный подход к оказанию психологической помощи подросткам, направленный на снижение тревоги по поводу аттестации, сохранению психического здоровья подростка.

1.4 Цели и задачи программы

Цель программы: психолого-педагогическая подготовка выпускников к экзаменам.

Задачи программы:

1. Реализовывать психологические знания о подготовке к экзаменам среди выпускников 9 классов.
2. Разрешать проблемы тревожности, связанные с самоопределением и подготовкой к экзаменам.

3. Предупреждать возникновение тревожных состояний, отказов от деятельности, депрессивных состояний во время аттестационного периода.

1.5 Категория обучающихся

Категория детей: подростки 15-16 лет.

Показания: первичная профилактика.

Противопоказания: нет.

1.6 Форма и режим занятий

Форма занятий – тренинг.

Общее количество занятий: 10; 1-2 занятия в месяц, продолжительность занятия – 1 академический час (45 минут).

Максимальное количество участников в группе: 25 человек.

1.7 Срок реализации

Общее количество академических часов – 10.

Срок реализации: 7 месяцев.

1.8 Место реализации

Государственное бюджетное образовательное учреждение Республики Карелия для детей, нуждающихся в психолого-педагогической и медико-социальной помощи «Центр диагностики и консультирования», МОУ Петрозаводского городского округа и Республики Карелия.

1.9 Ожидаемые результаты

В результате реализации программы обучающиеся:

Научатся:

- Применять позитивные практические навыки в ходе подготовки к экзаменам и во время аттестации.
- Снижать риск повышенной тревожности и депрессивных переживаний.
- Уменьшать риск снижения результатов аттестации.
- Понимать сущность «позитивного стресса», станут уверенными в своих силах, своём будущем.
- Приёмам саморегуляции в стрессовой ситуации (экзамен).
- Укладываться «во время».

Будут знать:

- В результате реализации данного проекта выпускники получат теоретические и практические знания по проблемам подготовки к экзаменам.
- Сформируется понятие «позитивного стресса», который способствует личностному росту и повышению самооценки, мотивации, направленной на достижение успеха, а не избегание неудачи.
- Стратегии и техники управления эмоциями, снятия психоэмоционального напряжения, освоят приёмы выхода из когнитивного ступора в стрессовой ситуации.
- Способы выявления и преодоления негативных убеждений и деструктивных поведенческих паттернов.
- Ресурсы и возможности получения психологической помощи и поддержки.
- Основные принципы сохранения психического здоровья.

Будут уметь:

- Применять полученные знания и навыки в реальных ситуациях при подготовке и во время экзаменов.
- Проводить самоанализ и рефлекссию для выявления своих потребностей, ценностей и целей.
- Анализировать ситуации с разных точек зрения, оценивать последствия своих действий.
- Определять сферу своих интересов, связанных с профессиональным самоопределением, профилизацией обучения.
- Проявлять уверенность в себе, обладать фрустрационной устойчивостью, как психологической защитой.
- Находить конструктивные решения проблем и адаптироваться к изменениям.

А также у обучающихся:

- Процесс обучения и подготовки к экзаменам не будет вызывать негативные переживания.
- Повысится эмоциональный комфорт и удовлетворенность учебным процессом.
- Повысится уровень памяти.

2. Содержание программы

2.1 Содержание учебно-тематического плана

На сегодняшний день существует недостаточно программ, которые помогут в сопровождении психологической подготовки девятиклассников к своим первым экзаменам.

Единичные программы направлены на работу с выпускниками одиннадцатых классов. Программа «Уверенно на экзамены!» придерживается комплексного подхода и включает помощь по всем основным направлениям психолого-педагогической помощи: диагностика, консультирование, психокоррекция и психопрофилактика.

Во-первых, диагностическое направление помогает выявить интеллектуальный уровень подготовки девятиклассника и определить профиль выбора экзаменов. Диагностические методы также помогают выявить наличие депрессивных переживаний, квалифицировать и дифференцировать их, исключить воздействие стрессогенных факторов, определить уровень тревожности.

Во-вторых, комплексный подход позволяет консультировать по процессу и формам проведения государственной аттестации, по личностным проблемам и формам самоподготовки к экзаменам. Консультативные презентации для групповых встреч с выпускниками и их родителями помогут превратить экзамен из негативного стресса в позитивное событие, позволяющее самоутвердиться, организовать и повысить свою самооценку.

В-третьих, психокоррекционная деятельность на этапе подготовки к экзаменам должна снизить уровень тревожности, исключить асоциальные проявления в поведении, позволит освоить реальные способы самопомощи в стрессовой ситуации, повысить фрустрационную устойчивость в случае неудачи.

Программа «Уверенно на экзамены!» основывается на принципе

комплексного подхода, охватывая ключевые аспекты самопознания своей личности и интеллектуальных возможностей, целеполагания, планирования деятельности, самоконтроля и самокоррекции, оценки своих возможностей при выборе предметов для аттестации.

Предложенный вариант программы является продуктом анализа наиболее востребованных тем и потребностей выпускников девятых классов, направлен на формирование у них необходимых компетенций для успешной аттестации, личностного роста и самореализации.

Форма проведения профилактических занятий – тренинг.

Работа с подростками может выстраиваться различным образом: от однократных встреч до полного прохождения программы, что является более эффективным. Регулярные встречи с одной группой проходят, как правило, раз в месяц. Тематика тренингов определяется в соответствии с возрастной группой участников и запроса администрации ОУ. Максимальное количество участников – 25 человек.

Структура тренинга включает в себя:

- Приветствие. Знакомство.
- Активизация группы. Игра или прием, снимающий скованность с аудитории.
- Диагностика интеллектуального уровня, сферы интересов, уровня тревожности, выявление депрессивных проявлений подростка и др. по запросу.
- Информационный блок. Презентация по теме встречи.
- Обучение приёмам самопомощи.
- Завершение занятия. Обратная связь.

В работе с подростками используются следующие *методы и приемы групповой работы*:

Дискуссия – один из самых интерактивных методов. Организуя дискуссию важно правильно сформулировать вопрос. Вопрос не должен

иметь однозначного ответа. Прием 4 угла, используемый при организации дискуссии, практически всегда дает стопроцентную гарантию бурного обсуждения. До начала дискуссии важно установить правила и не переводить дискуссию в спор.

Мозговой штурм – это хорошо зарекомендовавшая себя интерактивная форма работы, когда требуется поиск новых идей, конкретных решений или обсуждения фактов. В отличие от дискуссии, мозговой штурм не предполагает спора. Цель мозгового штурма – извлечь из участников имеющийся творческий, информационный потенциал и опыт для решения определенных задач. Мозговой штурм проводится по заранее заготовленному плану с четкими целями и задачами. Участники группы высказывают все возможные идеи. Ведущим принимаются все ответы, они не критикуются и не анализируются, даже если они противоречат друг другу.

Работа в малых группах – это метод, который позволяет поделиться своими мыслями, подробно высказаться, выслушать разнообразные мнения своих сверстников, прийти к единому мнению. Подобное обсуждение углубляет понимание материала. Здесь важно четко сформулировать задачу для группы и следить за ходом работы.

Ролевые игры и ситуативное моделирование – является составляющей игрового обучения. По степени вовлеченности и глубине погружения в роль можно выделить следующие виды ролевого и ситуативного моделирования:

игра по тексту заключается в том, что участникам выдается текст с ролью. Ситуация демонстрируется перед группой. Проводится для большего погружения в ситуацию и для наглядности;

открытые концовки: роль прописывается частично, и с какого-то момента необходимо импровизировать;

игра по ситуации: участникам дается описание предполагаемых обстоятельств и основные характеристики их персонажей. Далее участники играют и импровизируют в соответствии с заданной темой. Такая форма

ролевых игр создает эффект неожиданности, дает большую возможность для творческого подхода и более реалистична;

ситуативное моделирование: участникам группы предлагается проблемная ситуация. Группа должна найти решение этой проблемы. В данном случае они не имеют ролей, а просто ищут выходы из этой ситуации и рассматривают различные последствия принятия тех или иных решений;

просмотр роликов и фильмов как самостоятельный метод не используется и обязательно сопровождается дальнейшим их обсуждением.

2.2 Учебно-тематический план

Диагностический блок

Тема	Содержание	Кол-во часов	Формы работы	Методическое обеспечение
1. «Моя сфера интересов». Выявить сферу интересов выпускников 9 классов.	«Карта интересов», Елисеев О.П.	Октябрь, 1 час	Выбор предмета для аттестации по результатам диагностики, последующее индивидуальное консультирование.	Распечатки с вопросами, таблицы для заполнения.
2. «Я – в школе и дома». Выявление степени эмоциональной комфортности выпускников во время учебного процесса.	«Цветовой тест эмоциональных состояний» Ясюковой Л.А. Арт-терапия «Раскрашивание фигурок».	Ноябрь, 1 час	Выявление группы выпускников с низкой степенью эмоциональной комфортности.	Цветные карточки и таблицы для заполнения.
3. «Мои события». Выявление депрессивных пережива-	«Лист жизненных событий», Подольский А., Идобаева О.	Декабрь, 1 час	Анализ выпускником происходящих вокруг него собы-	Опросник, таблицы.

ний (повышенной тревожности) выпускников.			тий, определение стрессогенности этих событий.	
4. «Мои чувства». Выявление актуальных переживаний в ходе подготовки к экзаменам.	«Депрископ» (подростковая депрессивность).	Январь, 1 час	Анализ личностных проблем и переживаний выпускника, связанные с подготовкой к экзаменам.	Опросник, таблица.
5. «Мой выбор». Выявление профессионального типа и определение профиля дальнейшего обучения.	«Определение профессиональных типов» Голланда.	Февраль, 1 час	Выбор профессии и предметов в качестве экзамена.	Таблица для заполнения.
6. «Мои способности». Выявление интеллектуальных способностей (математических, гуманитарных, конструкторско-технических).	«Тест интеллекта» Амтхауэра.	Март, 1 час	Выявлены различные виды способностей выпускника. Развитие способности укладываться во временной промежуток.	Бланки, часы.

Психопрофилактический и коррекционно-развивающий блок

7. «Уверенно на экзамены!» Познакомить с понятием «позитивный стресс».	Презентация «Экзамен – позитивный стресс».	Октябрь, 1 час	Сформировано отношение к экзамену, как к «позитивному стрессу».	Презентация педагога-психолога.
8. «Уверенность – мой выбор».	Тренинг «Уверенность – мой выбор».	Ноябрь, 1 час	Уверенность в знаниях,	Презентация, листы бумаги, воз-

Познакомить со способами повышения уверенности и самооценки.			собственных силах. Отсутствие тревоги по поводу экзаменов.	душный шар.
9. «Запомнить всё!» Познакомить с различными способами запоминания материала.	Тренинг «Развитие всех видов памяти».	Февраль, 1 час	Высокий уровень памяти, выявлен потенциал выпускника.	Листы с заданиями для тренировки памяти.
10. «Я спокоен!» Познакомить с различными видами саморегуляции при подготовке к экзаменам, во время экзамена.	Релаксация, акупунктура, НЛП.	Апрель, 1 час	Снятие тревожности, саморегуляция, отсутствие депрессии.	Музыкальное сопровождение.

3. Форма контроля и оценочные материалы

По окончании реализации программы проводится оценка эффективности в форме анкетирования обучающихся:

Рабочая программа «Уверенно на экзамены!»		
№	Утверждение	Баллы
1	На занятии я приобрел много новой информации.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
2	В ходе занятия я чувствовал себя комфортно.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
3	Информация, полученная на занятии, пригодится мне в дальнейшем.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
4	Благодаря полученной информации буду более ответственно относиться к себе и своему здоровью.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
5	Я обязательно поделюсь с друзьями полученной информацией.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
6	В ходе занятия я получил ответы на все свои вопросы по заявленной теме.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

4. Организационно-педагогические условия реализации программы

Условия реализации:

Кабинеты: тренинговая.

Специалисты: педагог-психолог (допускается один или два специалиста).

Методическое обеспечение: классное помещение, компьютер, проектор, раздаточный материал.

Список литературы

1. Альманах психологических тестов. – М.: Изд-во КСП. – 1996.
2. Горбушина О. «Психологический тренинг». – Санкт-Петербург: «Питер». – 2008.
3. Коррекционно-развивающая программа для подростков «Фарватер»/Под ред. Е.В. Емельяновой. – СПб.: Речь. – 2010.
4. Некоторые психологические аспекты оказания помощи и поддержки отдельным социальным группам в ситуации СВО. Методические рекомендации. – Петрозаводск: ВЕРСО. – 2024.
5. Подольский А.И., Идобаева О.А., Хейманс П. «Диагностика подростковой депрессивности». – СПб.: «Питер». – 2004.
6. Рецепт роста и развития. Уч. Пособие. – КГПУ. – Петрозаводск. – 2010.
7. Рудестам К. «Групповая психотерапия». – Санкт-Петербург: «Питер». – 1999.
8. Руководство практического психолога. Психолог в школе: практическое пособие / И.В. Дубровина [и др.]; под редакцией И.В. Дубровиной. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва: Издательство Юрайт. – 2025. – 206 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-20592-3. – Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/558435> (дата обращения: 10.02.2025).
9. Сонин В.А. «Психодиагностическое познание профессиональной деятельности». – Санкт-Петербург: Речь. – 2004.
10. Ставим цели правильно: упражнения для проведения занятий с молодежной аудиторией / сост. И.С. Винниченко; отв. за вып. Н.Н. Щепеткова; ГУК ЯО «Областная юношеская библиотека им. А.А. Суркова», отдел психологической поддержки молодежи. – Ярославль. – 2017. – 20 с.
11. Шепелева Л.Н. «Программы социально-психологических тренингов». – Санкт-Петербург: «Питер». – 2011.

12. Эксакусто Т.В. Практикум по групповой психокоррекции: тренинги, упражнения, ролевые игры. – Ростов-на-Дону: Феникс. – 2007.

Приложения

«АНКЕТА ИНТЕРЕСОВ»

(Елисеев О.П. Практикум по психологии личности. СПб., 2001)

1. Физика
2. Математика
3. Химия
4. Книги или статьи об астрономии
5. Опыты над животными
6. Жизнь и работа врачей
7. Сельскохозяйственные растения и животные
8. Лес
9. Произведения классиков мировой литературы
10. Газеты, журналы, слушать новости по радио, смотреть телепередачи
11. История
12. Театры, музеи, художественные выставки
13. Художественная или научно-популярная литература о геологических экспедициях
14. Различные страны, их экономика, государственное устройство
15. Общественная работа (организовывать, спланировать на какое-нибудь дело
16. Работа милиции
17. Читать о морях, лётчиках
18. Работа воспитателя
19. Знакомиться с устройством и работой станков
20. Заботиться о красоте помещения, в котором вы учитесь, живёте, работаете
21. Читать о строителях
22. Изготовление продуктов питания

23. Достижения техники
24. Знакомиться с устройством бытовых электро- и радиоприборов
25. Читать научно-популярную литературу об открытиях в физике
26. Читать научно-популярную литературу (или более специальную)
по математике
27. Узнавать о новых достижениях в области химии (из журналов,
радио- и телепередач)
28. Смотреть телепередачи о небесных светилах
29. Изучать биологию
30. Узнавать сведения о причинах и лечении болезней, об уходе за
больными
31. Изучать ботанику
32. Проводить время в лесу
33. Читать литературно-критические статьи
34. Активно участвовать в общественной жизни
35. Читать книги об исторических событиях
36. Слушать оперную и симфоническую музыку
37. Узнавать об исследовании новых месторождений полезных
ископаемых
38. узнавать о географических открытиях
39. Обсуждать текущие дела и события
40. Устанавливать дисциплину среди сверстников или младших
41. Работа на железнодорожном транспорте
42. Давать объяснения товарищам, как решить трудную задачу,
правильно написать предложение
43. Знакомиться с различными инструментами для ручного труда
44. Составлять и вести записи, картотеки, собирать вырезки из газет
и журналов
45. Узнавать о новых достижениях из области строительства
46. Посещать фабрики

47. Знакомиться с новыми достижениями техники, слушать и смотреть специальные радио- и телепередачи, посещать технические выставки

48. Читать статьи в научно-популярных журналах о достижениях в области радиотехники

49. Делать опыты по физике

50. Решать сложные математические задачи

51. Делать опыты по химии, следить за ходом химических реакций

52. Наблюдать за небесными светилами

53. Вести наблюдения за ростом и развитием животных и растений

54. Делать повязки, оказывать первую помощь при ушибах

55. Выращивать животных, растения и ухаживать за ними

56. Собирать гербарий лесных растений

57. Пробовать писать рассказы и стихи

58. Наблюдать за поступками, поведением, жизнью других людей

59. Участвовать в историческом кружке, специально разыскивать сведения, чтобы всё больше и больше знать о событиях прошлого

60. Декламировать, петь в хоре, выступать на сцене

61. Собирать минералы, рассматривать их, накапливать знания о них

62. Изучать природу, жизнь родного края

63. Организовывать общественные мероприятия в школе

64. Узнавать о поступках и поведении людей, которые они хотели бы скрыть

65. Посещать кружок автолюбителей, обслуживать автомобиль

66. Проводить время с маленькими детьми (читать им книги, что-либо рассказывать, помогать им)

67. Мастерить различные детали и предметы

68. Организовывать питание во время походов

69. Бывать на стройках

70. Уроки домоводства

71. Собирать и ремонтировать различные механизмы: велосипед, швейную машину, часы
72. Ремонтировать бытовые электро- и радиоприборы
73. Заниматься в кружке физики
74. Заниматься в кружке математики
75. Готовить растворы, взвешивать реактивы
76. Посещать планетарий
77. Посещать кружок биологии
78. Наблюдать за больными, оказывать им помощь
79. Наблюдать за живой природой и вести записи своих наблюдений
80. Сажать деревья и ухаживать за ними
81. Работать со словарём и литературными источниками, библиографическими справочниками
82. Быстро переключаться с одного дела на другое
83. Выступать с докладами на исторические темы
84. Играть на музыкальных инструментах или рисовать, или резать по дереву, или заниматься каким-либо другим видом изобразительно-художественной деятельности
85. Составлять или копировать описания, изображения геологических объектов (минералов, слоёв земли)
86. Участвовать в географических экспедициях
87. Выступать в классе с сообщениями о международном положении
88. Помогать в работе милиции
89. Кружок юных моряков
90. выполнять работу воспитателя
91. Уроки труда
92. Помогать покупателю приобретать одежду в магазине, которая больше всего ему нужна
93. Наблюдать за работой строителя
94. Знакомиться со швейным производством

95. Делать модели самолётов планеров, кораблей
96. Конструировать радиоприёмники и электроприборы
97. Участвовать в олимпиадах по физике
98. Участвовать в математических олимпиадах
99. Решать сложные задачи по химии
100. Участвовать в астрономическом кружке
101. Проводить опыты над животными
102. Изучать функции организма человека и причины возникновения болезней
103. Проводить опытную работу с целью выращивания новых сельскохозяйственных культур
104. Быть членом общества охраны природы
105. Участвовать в диспутах, читательских конференциях
106. Анализировать явления и события жизни
107. Собирать материал на исторические темы
108. Интересоваться теорией и историей искусства
109. Совершать длительные и трудные походы, во время которых приходится напряжённо работать по заданной программе
110. Составлять или копить географические карты и другие географические материалы
111. Изучать и сравнивать политический строй различных стран
112. Знакомиться с работой юриста
113. Посещать кружок юных космонавтов
114. Работа учителя
115. Бывать на заводах
116. Оказывать людям различные бытовые услуги
117. Принимать участие в строительных работах
118. Знакомиться с изготовлением промышленных товаров
119. Разбираться в технических чертежах и схемах

120. Пользоваться точными измерительными приборами и производить расчёты по измерениям
121. Проводить опыты по физике
122. Выполнять работы, требующие знания математических правил и формул
123. Выполнять задания с применением знаний по химии
124. Копить, уточнять сведения о другой планете
125. Читать о деятельности известных биологов
126. Быть активным членом санитарных дружин
127. Выполнять работу по уходу за сельскохозяйственными машинами и орудиями труда
128. Узнавать о новых достижениях лесного хозяйства
129. Изучать происхождение слов и отдельных словосочетаний
130. Вести личные дневники, писать в газеты
131. Изучать историческое прошлое других стран
132. Слушать музыку, рассматривать произведения живописи, по несколько раз смотреть в театре одну и ту же пьесу
133. Читать о жизни и деятельности знаменитых геологов
134. Изучать географию нашей планеты
135. Узнать о жизни политических деятелей
136. справедливо рассудить поступок друга, знакомого, литературного героя
137. Читать книги о средствах передвижения
138. Обучать и воспитывать детей
139. Рассматривать новые машины
140. Постоянно общаться с многими людьми
141. Проектирование строительных объектов
142. Посещать выставки лёгкой промышленности
143. Выполнять сложные чертежи, проектировать
144. Разбираться в сложных радиосхемах

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	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72
73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96
97	98	99	100	101	102	103	104	105	106	107	108	109	110	111	112	113	114	115	116	117	118	119	120
121	122	123	124	125	126	127	128	129	130	131	132	133	134	135	136	137	138	139	140	141	142	143	144

КЛЮЧ

№ по порядку	Направленность интересов
1	Физика
2	Математика
3	Химия
4	Астрономия
5	Биология
6	Медицина
7	Сельское хозяйство
8	Лесное хозяйство
9	Филология
10	Журналистика
11	История
12	Искусство
13	Геология
14	География
15	Общественная деятельность
16	Право
17	Транспорт
18	Педагогика
19	Рабочие специальности

20	Сфера обслуживания
21	Строительство
22	Лёгкая промышленность
23	Техника
24	Электротехника

«Тест структуры интеллекта» Р. Амтхауэра

(Елисеев О.П. Практикум по психологии личности. СПб.: Питер, 2001)

Субтест 1.

Образец

1. Кролик больше всего похож на...

а) кошку; б) белку; в) *зайца*; г) лису; д) ежа.

2. Противоположностью надежды является...

а) грусть; б) злость; в) нежность; г) уныние; д) *отчаяние*

1. У дерева всегда есть...

а) листья; б) плоды; в) почки; г) корни; д) тень.

2. Комментарий – это...

а) закон; б) лекция; в) объяснение; г) следствие; д) намёк.

3. Противоположностью предательства является...

а) любовь; б) тунеядство; в) хитрость; г) трусость; д) преданность.

4. Женщины ...бывают выше мужчин.

а) всегда; б) обычно; в) часто; г) никогда не; д) иногда.

5. Обед не может состояться без...

а) стола; б) сервиза; в) пищи; г) воды; д) голода.

6. Занятием, противоположным отдыху, является...

а) труд; б) забота; в) усталость; г) прогулка; д) тренировка.

7. Для торговли необходимо иметь...

а) магазин; б) деньги; в) прилавок; г) товар; д) весы.

8. Когда спор заканчивается взаимной уступкой, это называется...

а) конвенцией; б) компромиссом; в) развязкой; г) сговором; д) примирением.

9. Человека, который плохо относится к новшествам, называют...
- а) анархистом; б) либералом; в) демократом; г) радикалом; д) консерватором.
10. Сыновья...превосходят отцов по жизненном опыту.
- а) никогда; б) часто; в) редко; г) обычно; д) всегда.
11. При одинаковом весе больше всего белков содержит...
- а) мясо; б) яйца; в) жир; г) рыба; д) хлеб.
12. Соотношение выигрышей и проигрышей в лотерее даёт возможность определить...
- а) число участников; б) прибыль; в) цену одного билета; г) количество билетов; д) вероятность выигрыша.
13. Тётя...бывает старше племянницы.
- а) всегда; б) редко; в) почти всегда; г) никогда не; д) обязательно.
14. Утверждение, что все люди честны...
- а) ложно; б) хитро; в) абсурдно; г) верно; д) не доказано.
15. Рост шестилетнего ребёнка равен примерно...см.
- а) 160; б) 60; в) 140; г) 110; д) 50.
16. Длина спички...см.
- а) 4; б) 3; в) 2,5; г) 6; д) 5.
17. Не вполне доказанное утверждение называют...
- а) двусмысленным; б) парадоксальным; в) гипотетичным; г) путанным; д) очевидным.
18. Севернее всех названных городов расположен...
- а) Новосибирск; б) Мурманск; в) Красноярск; г) Иркутск; д) Хабаровск.
19. Предложение не существует без...
- а) глагола; б) подлежащего; в) обращения; г) точки; д) слова.
20. Расстояние между Москвой и Новосибирском составляет примерно...км.
- а) 3000; б) 1000; в) 7000; г) 4800; д) 2100.

Субтест 2.

Образец

1. а) стол; б) стул; в) *голубь*; г) диван; д) шкаф.
2. а) идти; б) мчаться; в) ползти; г) бежать; д) *лежать*.

21. а) писать; б) рубить; в) шить; г) читать; д) кровать.
22. а) узкий; б) угловатый; в) короткий; г) высокий; д) широкий.
23. а) велосипед; б) мотоцикл; в) поезд; г) трамвай; д) автобус.
24. а) запад; б) курс; в) направление; г) путешествие; д) север.
25. а) видеть; б) говорить; в) осязать; г) нюхать; д) слышать.
26. а) прилечь; б) приподняться; в) присесть; г) прислониться; д) привстать.
27. а) круг; б) эллипс; в) стрела; г) дуга; д) кривая.
28. а) добрый; б) верный; в) отзывчивый; г) трусливый; д) честный.
29. а) разделять; б) освобождать; в) связывать; г) резать; д) отличать.
30. а) граница; б) мост; в) общество; г) расстояние; д) супружество.
31. а) занавес; б) щит; в) невод; г) фильтр; д) стена.
32. а) матрос; б) плотник; в) шофер; г) велосипедист; д) парикмахер.
33. а) кларнет; б) контрабас; в) гитара; г) скрипка; д) арфа.
34. а) отражение; б) эхо; в) деятельность; г) отзвук; д) подражание.
35. а) ученье; б) планирование; в) тренировка; г) отчет; д) рекламирование.
36. а) зависть; б) скупость; в) обжорство; г) скарედность; д) жадность.
37. а) разум; б) вывод; в) решение; г) начинание; д) договор.
38. а) тонкий; б) худой; в) узкий; г) дородный; д) короткий.
39. а) горлышко; б) пробка; в) ножка; г) спинка; д) ручка.
40. а) туманный; б) морозный; в) ветренный; г) хмурый; д) дождливый.

Субтест 3.

Образец

1. Лес — дерево; луг — ?

а) куст; б) пастбище; в) *трава*; г) сено; д) тропинка.

2. Темный — светлый; мокрый — ?

а) дождливый; б) сырой; в) пасмурный; г) влажный; д) *сухой*.

41. Школа — директор; кружок — ?

а) председатель; б) член; в) руководитель; г) заведующий; д) посетитель.

42. Часы — время; термометр — ?

а) прибор; б) измерение; в) ртуть; г) тепло; д) температура.

43. Искать — находить; размышлять — ?

а) запоминать; б) приходить к выводу; в) расследовать; г) петь; д) вспоминать.

44. Круг — шар; квадрат — ?

а) призма; б) прямоугольник; в) тело; г) геометрия; д) куб.

45. Действие — успех; обработка — ?

а) товар; б) труд; в) отделка; г) достижение; д) цена.

46. Животное — коза; пища — ?

а) продукт; б) еда; в) обед; г) хлеб; д) кухня.

47. Голод — нужда; труд — ?

а) усилие; б) усталость; в) энтузиазм; г) плата; д) отдых.

48. Луна — Земля; Земля — ?

а) Марс; б) звезда; в) Солнце; г) планета; д) воздух.

49. Ножницы — резать; орнамент — ?

а) вышивать; б) украшать; в) создавать; г) рисовать; д) выпиливать.

50. Автомобиль — мотор; яхта — ?

а) борт; б) киль; в) корма; г) парус; д) мачта.

51. Роман — пролог; опера — ?.

а) афиша; б) программа; в) либретто; г) увертюра; д) ария.

52. Ель — дуб; стол — ?
а) мебель; б) шкаф; в) скатерть; г) гардероб; д) гарнитур.
53. Язык — горький; глаз — ?
а) зрение; б) красный; в) очки; г) свет; д) зоркий.
54. Пища — соль; лекция — ?
а) скука; б) конспект; в) юмор; г) беседа; д) язык.
55. Год — весна; жизнь — ?
а) радость; б) старость; в) рождение; г) юность; д) учеба.
56. Решение — боль; превышение скорости — ?
а) расстояние; б) протокол; в) арест; г) авария; д) сопротивление воздуха.
57. Наука — математика; издание — ?
а) типография; б) рассказ; в) журнал; г) газета «Вести»; д) редакция.
58. Горы — перевал; река — ?
а) лодка; б) мост; в) брод; г) паром; д) берег.
59. Кожа — осязание; глаз — ?
а) освещение; б) зрение; в) наблюдение; г) взгляд; д) смущение.
60. Грусть — настроение; гнев — ?
а) печаль; б) ярость; в) страх; г) аффект; д) прощение.

Субтест 4.

Образец

1. Пшеница, овес — ?

зерновые

2. Хлеб, масло — ?

пища

61. Яблоко, земляника — ?

62. Сигарета, кофе — ?

63. Часы, термометр — ?

64. Нос, глаза—?

65. Эхо, зеркало — ?
66. Картина, басня — ?
67. Громко, тихо — ?
68. Семя, яйцо — ?
69. Герб, флаг — ?
70. Кит, щука — ?
71. Голод, жажда — ?
72. Муравей, осина — ?
73. Нож, проволока — ?
74. Наверху, внизу — ?
75. Благословение, проклятие — ?
76. Похвала, наказание — ?

Субтест 5.

Образец

1. Книга стоит 25 монет. Сколько стоят 3 книги?

$$25 \times 3 = 75.$$

2. Лодка плывет по течению реки со скоростью 10 км/час, а скорость этого течения составляет 4 км/час. Какова скорость лодки относительно берега?

$$10 + 4 = 14.$$

77. У мальчика было 100 монет, из них он истратил 15. Сколько монет у него осталось?

78. Сколько километров проедет автомобиль за 9 часов, если его скорость составляет 70 км/час?

79. Фрукты в 15 ящиках весят 280 кг, а каждый пустой ящик весит 3 кг. Каков чистый вес фруктов?

80. Траншею 6 человек выкопают за 72 часа. За сколько часов выкопают такую же траншею 18 человек?

81. Упаковка из трех шариковых ручек стоит 5 монет. Сколько

- шариковых ручек можно приобрести на 60 монет?
82. Человек пробегает 1,5 м за четверть секунды. Какое расстояние этот человек пробежит за 10 секунд?
83. Дерево находится в 20 м севернее дома, а дом расположен в 15 м севернее пруда. Каково расстояние от дерева до пруда?
84. Кусок материи длиной 3,5 м стоит 70 монет. Сколько стоит 2,5 м такой же материи?
85. Рабочие выполняют задание вчетвером за 90 дней. Сколько нужно рабочих для выполнения такого же задания за половину дня?
86. Проволока длиной 48 см при нагревании увеличивается до 56 см. Какова будет длина 72-сантиметровой проволоки при ее нагревании?
87. В мастерской за 8 часов делают 280 стульев. Сколько стульев будет изготовлено в этой мастерской за полтора часа?
88. Сплав состоит из двух частей серебра и трех частей олова. Сколько граммов олова потребуется для получения 15 г сплава?
89. Один человек зарабатывает в день 3 сотни монет, а другой — 5 сотен. Вместе они зарабатывают 120 сотен монет за половину месяца. Сколько сотен монет зарабатывает за 15 дней первый из этих двоих людей?
90. За одно и то же время первый ткацкий цех выпускает 60 м материи, а второй — 40 м. Сколько материи изготовит второй цех к тому времени, когда первый уже выпустит 90 м материи?
91. Некто отдал восьмую часть своих денег за почтовые марки и еще в три раза больше денег за бумагу, после чего у него осталось 8 монет.
92. В два ящика упаковано 43 предмета. В первый ящик вошло на 9 предметов больше, чем во второй. Сколько предметов находится в первом ящике?
93. Кусок материи длиной 60 м разрезали на две части так, что одна из них составляет две трети другой. Какова длина того куска материи, который больше?

94. Предприятие отправило три четверти своей продукции на экспорт, а пятую

часть этой продукции реализовало для своих рабочих. Какой процент продукции остался на складе предприятия?

95. Сок, заполняющий $\frac{6}{7}$ объема емкости, стоит 72 сотни монет.

Сколько сотен монет стоит $\frac{1}{2}$ объема той же самой емкости?

96. В одной семье у каждой дочери равное число братьев и сестер, а у каждого

сына сестер в два раза больше, чем братьев. Сколько в семье дочерей?

Субтест 6.

Образец

1. 2, 4, 6, 8, 10, 12, 14...

Ответ: 16

2. 2, 9, 7, 10, 8, 11, 9, 12...

Ответ: 10

97. 6, 9, 12, 15, 18, 21, 24...

98. 16, 17, 19, 20, 22, 23, 25...

99. 19, 16, 22, 19, 25, 22, 28...

100. 17, 13, 18, 14, 19, 15, 20...

101. 4, 6, 12, 14, 28, 30, 60...

102. 26, 28, 25, 29, 24, 30, 60...

103. 29, 26, 13, 39, 36, 18, 54...

104. 21, 7, 9, 12, 6, 2, 4...

105. 5, 6, 4, 6, 7, 5, 7...

106. 17, 15, 18, 14, 19, 13, 20...

107. 279, 93, 90, 30, 27, 9, 6...

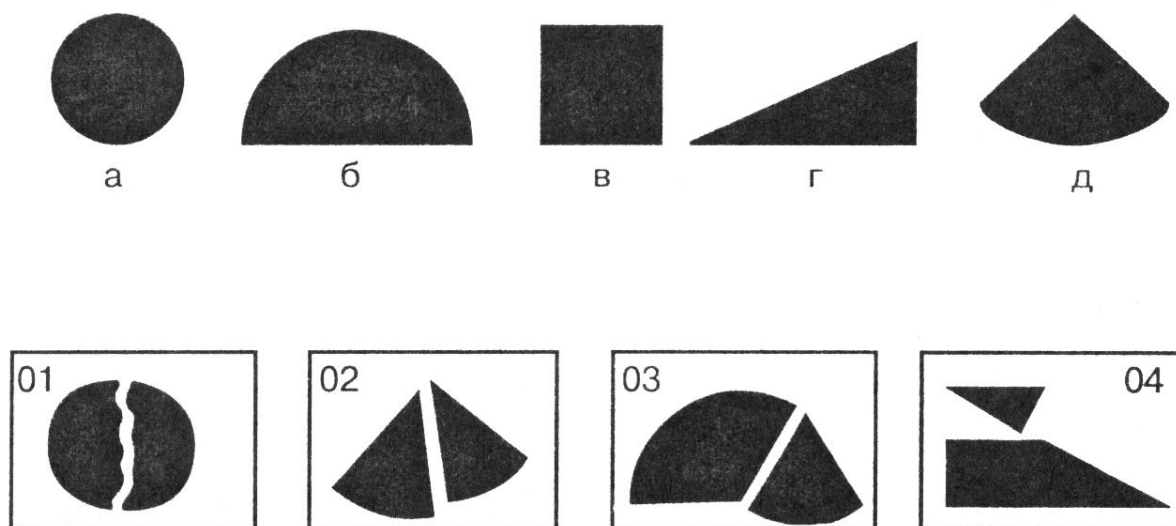
108. 4, 7, 8, 7, 10, 11, 10...

109. 9, 12, 16, 20, 25, 30, 36...

110. 5, 2, 6, 2, 8, 3, 15...
111. 15, 19, 22, 11, 15, 18, 9...
112. 8, 11, 16, 23, 32, 43, 56...
113. 9, 6, 18, 21, 7, 4, 12...
114. 7, 8, 10, 7, 11, 16, 10...
115. 15, 6, 18, 10, 30, 23, 69...
116. 3, 27, 36, 4, 13, 117, 126...

Субтест 7.

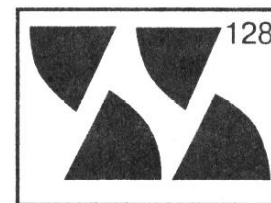
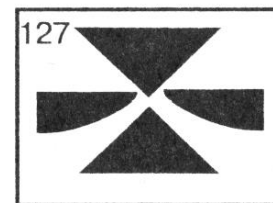
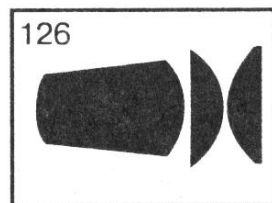
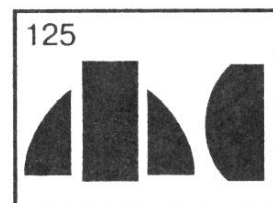
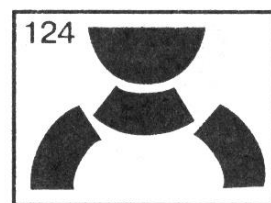
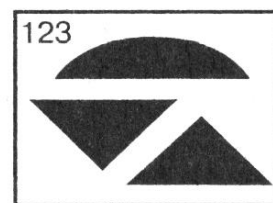
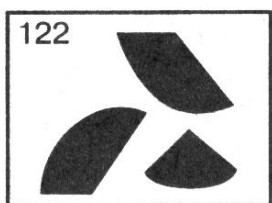
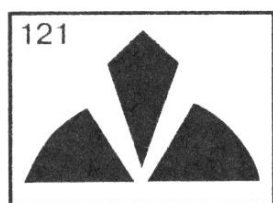
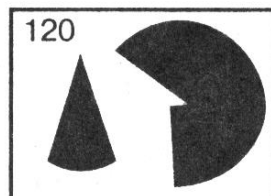
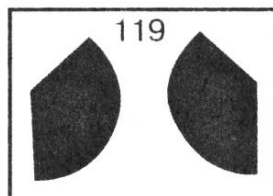
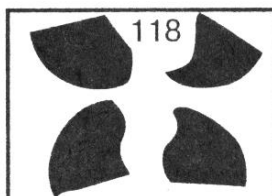
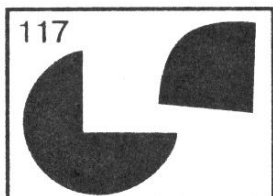
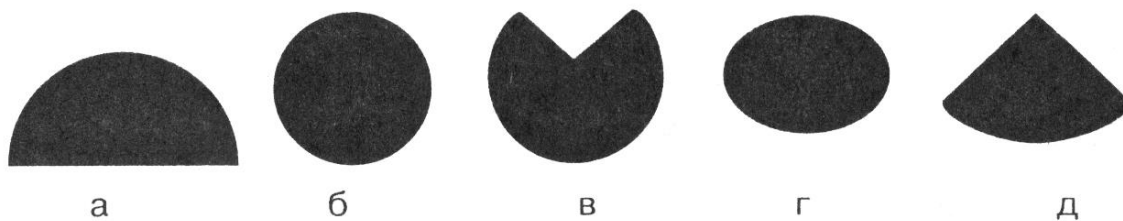
Образец

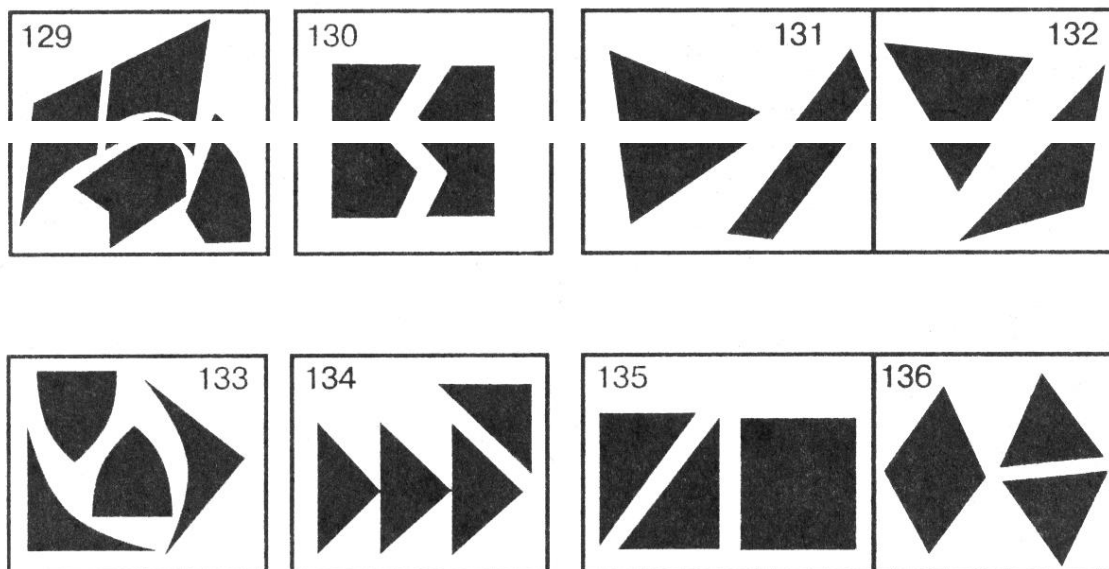
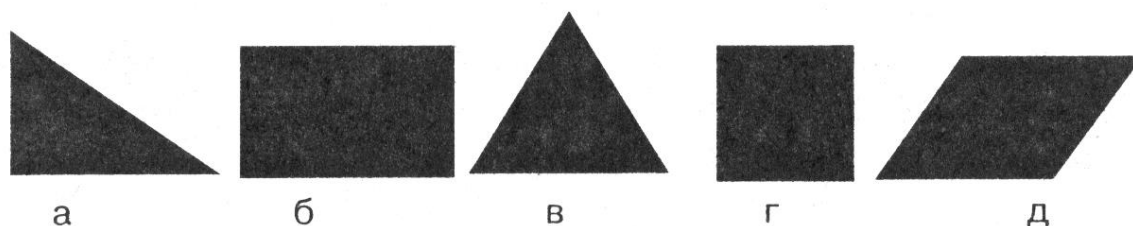


Решение.

Соединив части фигур 01, получим фигуру «а», поэтому в ваших листах ответов в разделе 7 в строке 01 зачеркнута «а», то есть 1.а. При соединении частей 02 возникает фигура «д». Соответственно, из 03 получаем «б», из 04 — «г».

Правильная запись ответа: 1.а





Субтест 8.

Образец

КЛЮЧ К ТЕСТУ АМТХАУЭРА.

1	2	3	4	5	6	7	8
1Г	21Д	41В	61- плоды	77(85)	97(27)	117Б	137Б
2В	22Б	42Д	62 - наркотические	78(630)	98(26)	118Г	138Б
3Д	23А	43Б	возбуждающие	79(235)	99(25)	119В	139В
4Д	24Г	44Д	средства	80(24)	100(1	120В	140А
5В	25Б	45В	63 - приборы	81(36)	6)	121Д	141Г
6А	26Г	46Г	64 - органы чувств	82(60)	101(6	122Г	142А
7Г	27В	47Б	65 - отражение	83(35)	2)	123Д	143Б
8Б	28Г	48В	66 - произведение	84(50)	102(3	124А	144Д

9Д	29Д	49Б	искусства	85(720)	1)	125А	145В
10	30Г	50Г	67 - сила	86(84)	103(5	126Б	146Г
В	31Д	51Г	68 - зародыши	87(52,5	1)	127Д	147А
11	32Г	52Б	69 - символы	)	104(7)	128В	148Б
Б	33А	53Б	70 - водные животные	88(9)	105(8)	129Д	149Д
12	34В	54В	71 - органические	89(45)	106(1	130Г	150Г
Д	35Д	55Г	потребности	90(60)	2)	131В	151В
13	36В	56Д	72 - живые организмы	91(16)	107(2)	132А	152Б
В	37А	57В	73 - металлические	92(26)	108(1	133Г	153Д
14	38Г	58В	изделия	93(36)	3)	134Г	154А
А	39Б	59Б	74 - положение в	94(5)	109(4	135Б	155В
15	40Г	60Г	пространстве	95(42)	2)	136В	156Д
Г			75 - пожелания	96(4)	110(1		
16			(санкции)		9)		
А			76 - меры воспитания		111(1		
17					3)		
В					112(7		
18					1)		
Б					113(1		
19					5)		
Д					114(1		
20					7)		
Г					115(6		
					3)		
					116(1		
					4)		

«ТЕСТ ШКОЛЬНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ» ФИЛЛИПСА

(Альманах психологических тестов. М.: Изд-во КСП, 1996)

«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 ответов, хороших или плохих. Над вопросами долго не задумывайтесь.

На листе для ответов сверху запишите своё имя, фамилию, класс. Отвечая на вопрос, записывайте ответ «+», если вы согласны с ним, или «-», если не согласны».

1. Трудно ли тебе держаться на одном уровне со всем классом?
2. Волнуешься ли ты, когда учитель говорит, что собирается проверить, насколько ты знаешь материал?
3. Трудно ли тебе работать в классе так, как этого хочет учитель?
4. Снится ли тебе временами, что учитель в ярости от того, что ты не знаешь урок?
5. Случалось ли, что кто-нибудь из твоего класса бил или ударял тебя?
6. Часто ли тебе хочется, чтобы учитель не торопился при объяснении нового материала, пока ты не поймёшь, что он говорил?
7. Сильно ли ты волнуешься при ответе или выполнении задания?
8. Случается ли с тобой, что ты боишься высказываться на уроке, потому что боишься сделать глупую ошибку?
9. Дрожат ли у тебя колени, когда тебя вызывают отвечать?
10. Часто ли твои одноклассники смеются над тобой, когда вы играете в разные игры?
11. Случается ли, что тебе ставят более низкую оценку, чем ты ожидал?
12. Волнует ли тебя вопрос о том, не оставят ли тебя на второй год?
13. Стараешься ли ты избегать игр, в которых делается выбор, потому что тебя, как правило, не выбирают?
14. Бывает ли временами, что ты весь дрожишь, когда тебя вызывают отвечать?

15. Часто ли у тебя возникает ощущение, что никто из твоих одноклассников не хочет делать то, что хочешь ты?
16. Сильно ли ты волнуешься перед тем, как начать выполнять задание?
17. Трудно ли тебе получать такие отметки, каких ждут от тебя родители?
18. Боишься ли ты временами, что тебе станет дурно в классе?
19. Будут ли твои одноклассники смеяться над тобой, если ты сделаешь ошибку при ответе?
20. Похож ли ты на своих одноклассников?
21. Выполнив задание, беспокоишься ли ты о том, хорошо ли с ним справился?
22. Когда ты работаешь в классе, уверен ли ты в том, что всё хорошо запомнишь?
23. Снится ли тебе иногда, что ты в школе и не можешь ответить на вопрос учителя?
24. Верно ли, что большинство ребят относятся к тебе по-дружески?
25. Работаешь ли ты более усердно, если знаешь, что результаты твоей работы будут сравниваться в классе с результатами твоих одноклассников?
26. Часто ли ты мечтаешь о том, чтобы поменьше волноваться, когда тебя спрашивают?
27. Боишься ли ты временами вступать в спор?
28. Чувствуешь ли ты, что твоё сердце начинает сильно биться, когда учитель говорит, что собирается проверить твою готовность к уроку?
29. Когда ты получаешь хорошие отметки, думает ли кто-нибудь из твоих друзей, что ты хочешь выслужиться?
30. Хорошо ли ты себя чувствуешь с теми из твоих одноклассников, к которым ребята относятся с особым вниманием?
31. Бывает ли, что некоторые ребята в классе говорят что-то, что тебя задевает?
32. Как ты думаешь, теряют ли расположение те из учеников, которые не справляются с учёбой?

33. Похоже ли на то, что большинство твоих одноклассников не обращают на тебя внимание?
34. Часто ли ты боишься выглядеть нелепо?
35. Доволен ли ты тем, как к тебе относятся учителя?
36. Помогает ли твоя мама в организации вечеров, как другие мамы твоих одноклассников?
37. Волновало ли тебя когда-нибудь, что думают о тебе окружающие?
38. Надеешься ли ты в будущем учиться лучше, чем раньше?
39. Считаешь ли ты, что одеваешься в школу также хорошо, как и твои одноклассники?
40. Часто ли ты задумываешься, отвечая на уроке, что думают о тебе в это время другие?
41. Обладают ли способные ученики какими-то особыми правами, которых нет у других ребят в классе?
42. Злятся ли некоторые из твоих одноклассников, когда тебе удаётся быть лучше их?
43. Доволен ли ты тем, как к тебе относятся одноклассники?
44. Хорошо ли ты себя чувствуешь, когда остаёшься один на один с учителем?
45. Высмеивают ли временами твои одноклассники твою внешность и поведение?
46. Думаешь ли ты, что ты беспокоишься о своих школьных делах больше, чем другие ребята?
47. Если ты не можешь ответить, когда тебя спрашивают, чувствуешь ли ты, что вот-вот расплачешься?
48. Когда вечером ты лежишь в постели, думаешь ли ты временами с беспокойством о том, что будет завтра в школе?
49. Работая над трудным заданием, чувствуешь ли ты порой, что совершенно забыл вещи, которые хорошо знал раньше?
50. Дрожит ли слегка твоя рука, когда ты работаешь над заданием?

51. Чувствуешь ли ты, что начинаешь нервничать, когда учитель говорит, что собирается дать классу задание?
52. Пугает ли тебя проверка твоих знаний в школе?
53. Когда учитель говорит, что собирается дать классу задание, чувствуешь ли ты страх, что не справишься с ним?
54. Снилось ли тебе временами, что твои одноклассники могут сделать то, что не можешь ты?
55. Когда учитель объясняет материал, кажется ли тебе, что твои одноклассники понимают его лучше, чем ты?
56. Беспокоишься ли ты по дороге в школу, что учитель может дать классу проверочную работу?
57. Когда ты выполняешь задание, чувствуешь ли ты обычно, что делаешь это плохо?
58. Дрожит ли слегка твоя рука, когда учитель просит сделать задание на доске перед всем классом?

Нет: 1-10, 12-19, 21, 23, 26-29, 31-34, 37, 40, 42, 45-60

Да: 11, 20, 22, 24, 25, 35, 36, 38, 39, 41, 43, 44

50% – 75% (+) – проблема выражена.

75% – 100% (!) – высокая степень тревожности.

По тесту тревожности выявлены следующие результаты:

1. Общая тревожность в школе – 2, 4, 7, 12, 16, 21, 23, 26, 28, 46-58

Эмоциональное состояние ребёнка, связанное с различными формами его включения в жизнь школы.

2. Переживание социального стресса – 5, 10, 15, 20, 24, 30, 33, 36, 39, 42, 44

Эмоциональное состояние ребёнка, на фоне которого развиваются его социальные контакты (со сверстниками).

3. Фрустрация потребности в достижении успеха – 1, 3, 6, 11, 17, 19, 25, 29, 32, 35, 38, 41, 43

Неблагоприятный психический фон, не позволяющий ребёнку развивать свои потребности в успехе, достижении высокого результата.

4. Страх самовыражения – 27, 31, 34, 37, 40, 45

Негативные эмоциональные переживания ситуаций, сопряжённых с необходимостью самораскрытия, предъявления себя другим, демонстрации своих возможностей.

5. Страх ситуации проверки знаний – 2, 7, 12, 16, 21, 26

Негативное отношение и переживание тревоги в ситуациях проверки знаний, достижений, возможностей.

6. Страх не соответствовать ожиданиям окружающих – 3, 8, 13, 17, 22

Ориентация на значимых других в оценке своих результатов, поступков и мыслей, тревога по поводу оценок.

7. Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу – 9, 14, 18, 23, 28

Особенности психофизиологической организации, снижающие приспособляемость ребёнка к ситуациям стрессогенного характера.

8. Проблемы и страхи во взаимоотношениях с учителями – 2, 6, 11, 32, 35, 41, 44, 47

Общий негативный эмоциональный фон отношений со взрослыми в школе, снижающий успешность обучения ребёнка.

«ЛИСТ ЖИЗНЕННЫХ СОБЫТИЙ ПОДРОСТКА» (-10-+10)

**ЛИЖИСП («Лист жизненных событий подростков». Идобаева О.,
Подольский А., 2000)**

Инструкция: «Оцените, пожалуйста, своё чувство в ответ на перечисленные события. Если подобное событие произошло с Вами в течение последнего года, то свой ответ запишите в колонку «Было»; если события не было, представьте, какое было бы у Вас чувство в ответ на это событие, и запишите свой ответ в колонку «Представить». Своё чувство

оценивайте по десятибалльной системе: 0-нейтральной чувство, 1 – наименьшее проявление чувства, 10 – наибольшее проявление чувства. Если чувство было горестным, печальным, то перед оценкой поставьте знак минус (-), если же чувство было радостным, то перед оценкой поставьте знак (+)».

1. Значительные личные достижения.
2. Ссора с другом и подругой, приведшая к разрыву отношений.
3. Увеличение количества ссор с родителями.
4. Уменьшение количества ссор с родителями.
5. Начало занятий в школе после каникул.
6. Уход брата или сестры из семьи (женитьба, замужество)
7. Исключение из школы.
8. Невозможность участвовать в желаемой внешкольной деятельности: кружки по интересам, музыка, спорт (в связи с отсутствием времени, запретом).
9. Невозможность (в связи с неодобрением или запретом) осуществить желание участвовать в деятельности церкви (воскресные школы, регулярное посещение церкви).
10. Смерть бабушки, дедушки.
11. Смерть близкого друга.
12. Начало употребления табака (курение).
13. Начало употребления алкоголя.
14. Мама начала работать (после длительного перерыва).
15. Ухудшение финансового состояния семьи.
16. Улучшение финансового состояния семьи.
17. Серьёзная болезнь родителя, требующая госпитализации
18. Серьёзная болезнь брата или сестры, требующая госпитализации.
19. Ухудшение взаимоотношений со сверстниками.
20. Улучшение взаимоотношений со сверстниками.
21. Изменения в работе отца, требующие его длительного отсутствия дома.
22. Неприятности в личной жизни сестры (брата).

23. Увольнение с работы (потеря работы) отца, мамы.
24. Получение работы отцом, мамой
25. Развод родителей
26. Приход в семью третьего взрослого (замужество сестры, женитьба брата; бабушка, дедушка или кто-то из родственников стали проживать в семье).
27. Собственная серьёзная болезнь, требующая госпитализации (в учебное время)
28. Повторное замужество мамы.
29. Повторная женитьба отца.
30. Смерть родителя
31. Наличие собственных видимых физических отклонений (врожденных)
32. Наличие собственных физических отклонений (приобретенных)
33. Внебрачное отцовство до совершеннолетия
34. Внебрачная беременность до совершеннолетия
35. Серьёзный поступок, повлекший заключение в тюрьму или ограничение свободы.
36. Смерть брата или сестры.
37. Собственная серьёзная болезнь, требующая госпитализации (во время каникул)
38. Рождение брата, сестры
39. Усыновление (или удочерение) ребёнка родителями.
40. Покупка недвижимости (дома, дачи, квартиры) или автомобиля
41. Поездка за границу
42. Появление домашнего животного в доме.

КЛЮЧ

1. Сфера «Семья» (3,4,6,10, 14-18,21-26, 28-30, 36, 38-40)
2. Сфера «Отношения со сверстниками» (2,11, 19, 20)
3. Сфера «Личная жизнь» (1,12,13, 27, 31-35, 37, 41, 42)

4. Сфера «Школа и внешкольная жизнь» (5,7,8,9)

CDI (Детский депрессивный тест, Ковач М., 1992)

1	1. У меня редко бывает грустное настроение 2. У меня часто бывает грустное настроение 3. У меня всё время грустное настроение
2	3. У меня никогда ничего не получится 2. Я не уверен, что у меня всё получится 1. У меня всё получится
3	1. В основном я всё делаю правильно 2. Я многое делаю не так 3. Я всё делаю неправильно
4	1. Много для меня является забавным 2. Некоторые вещи меня забавляют 3. Ничто меня не забавляет
5	3. Я всё время себя плохо чувствую 2. Я часто себя плохо чувствую 1. Я редко себя плохо чувствую
6	1. Я думаю о неприятностях, происходящих со мной времени от времени 2. Я беспокоюсь, что со мной могут произойти неприятности 3. Я уверен, что со мной произойдёт что-то ужасное
7	3. Я себя ненавижу 2. Я себе не нравлюсь 1. Я доволен собой
8	3. Всё плохое происходит по моей вине 2. Многие плохие вещи происходят из-за меня 1. Во всем плохом, что происходит со мной, нет моей вины
9	1. Я не думаю о самоубийстве

	2. Я думаю о самоубийстве, но никогда его не совершу 3. Я хочу покончить с собой
10	3. Желание заплакать я испытываю каждый день 2. Желание плакать появляется у меня довольно часто 1. Желание заплакать я испытываю редко
11	3. Меня всё время что-то беспокоит 2. Меня часто что-то беспокоит 1. Меня редко что-то беспокоит
12	1. Я люблю находиться среди людей 2. Я не люблю часто бывать с людьми 3. Я вообще не хочу быть с людьми
13	3. Я не могу изменить своё мнение о чем-либо 2. Мне сложно изменить свое мнение о чем-либо 1. Я легко изменяю своё мнение
14	1. Я выгляжу хорошо 2. В моей внешности есть недостатки 3. Я выгляжу безобразно
15	3. Я должен каждый раз заставлять себя делать домашние задания 2. Я часто должен заставлять себя делать домашнее задание 1. У меня нет проблем с подготовкой домашнего задания
16	3. Я плохо сплю каждую ночь 2. Я часто плохо сплю 1. У меня нормальный сон
17	1. Я редко чувствую себя усталым 2. Я часто чувствую себя усталым 3. Я всё время чувствую себя усталым
18	3. У меня часто нет аппетита 2. Иногда у меня нет аппетита 1. Я всегда ем с удовольствием

19	1. Меня не беспокоят ни боль, ни недомогание 2. Меня часто беспокоит боль или недомогание 3. Я всё время испытываю боль и недомогание
20	1. Я не чувствую себя одиноким 2. Я часто чувствую себя одиноким 3. Я всё время чувствую себя одиноким
21	3. В школе ничто не доставляет мне радости 2. В школе мне бывает приятно только время от времени 1. Мне часто радостно в школе
22	1. У меня много друзей 2. У меня есть друзья, но я бы хотел, чтобы их было больше 3. У меня совсем нет друзей
23	1. С учёбой у меня всё хорошо 2. Моя успеваемость ухудшилась по сравнению с прошлым 3. Я плохо успеваю по предметам, которые раньше мне давались хорошо
24	1. Я никогда не стану таким же благополучным человеком, как другие 2. Я могу стать таким же благополучным как другие, если захочу 3. Я такой же благополучный, как и остальные люди
25	3. Меня никто не любит 2. Я не уверен, что меня хоть кто-нибудь любит 1. Я уверен, что меня кто-то любит
26	1. Я часто делаю то, что мне говорят 2. В большинстве случаев я не делаю того, что мне говорят 3. Я никогда не делаю то, что мне говорят
27	1. Я хорошо лажу с людьми 2. Я часто ссорюсь 3. Я постоянно ввязываюсь в ссоры

КЛЮЧ

Максимальное количество баллов – 54, показатель для более детального изучения (выявления типа депрессивных переживаний) – 20 баллов.

1	0 баллов
2	1 балл
3	2 балла

«Депрископ» (Хьюманс, 1996)

Инструкция: «Всегда хочется чувствовать себя счастливым, но не всегда удаётся. Мы хотели бы знать, бывают ли у Вас неприятные чувства и мысли, плохое самочувствие. Если какое-то из перечисленных ощущений возникало у Вас ежедневно, поставьте против него число 99, если ни разу – число 0. Если же это ощущение, то возникало, то исчезало, оцените его числом от 0 до 99 и поставьте против соответствующего утверждения. Трудно выбрать число абсолютно точно, поэтому не задумывайтесь, отвечайте быстро. Если Вы испытывали это чувство вчера или сегодня, обведите соответствующий номер утверждения».

Утверждение	Число дней
1. Я испытывал страх	
2. Я был раздражительным	
3. Я не верил в будущее	
4. Я чувствовал себя подавленным	
5. Я волновался по пустякам	
6. Я был разочарован жизнью	
7. Я чувствовал себя одиноким	
8. Я не мог успокоиться	
9. Мне было трудно уснуть	
10. Мне пришлось принимать снотворное	

11. Проснувшись, я чувствовал себя усталым	
12. Обычно я чувствовал себя усталым и выжатым	
13. я боялся идти в школу	
14. Я легко уставал	
15. Я потерял интерес к тому, что было для меня важным	
16. У меня пропал аппетит	
17. Я разочаровался в любви	
18. Я чувствовал себя никчемным	
19. Я не мог простить себе своих ошибок	
20. Я старался избегать общения с другими людьми	
21. Мне не хотелось жить	
22. Мне было трудно сосредоточиться на чём-то одном	
23. Я всё делал медленнее, чем обычно	
24. Я испытывал упадок сил	
25. Я мог спать день и ночь	
26. Я чувствовал себя виноватым	
27. Я был очень несчастным	
28. Я совсем себе не нравился	
29. Я был обидчив	
30. Мне хотелось плакать	
31. Я чувствовал себя нелюбимым	

КЛЮЧ

№	Субтипы	Показатели	
1	Эндогенный	Потеря чувства удовлетворённости жизнью, потеря аппетита, раннее утреннее пробуждение, потеря веса	4, 6, 9, 10, 16, 17
2	Социотропический	Тревога по поводу социального непринятия, неприятного отношения со стороны других людей	7, 29, 30, 31
3	Автономный	Потеря интереса к получению удовольствия, к людям, самообвинение, раздражительность, ожидание неудачи	2, 15, 18, 19
4	Самокритический	Ожидание неудачи, чувство стыда, самоненависть, самообвинение, ощущение физической	6, 13, 18, 19, 20, 26, 28

		непривлекательности	
5	Пессимистичный	Задержанное произвольное реагирование, чувство грусти, суицидальные мысли, недостаток жизненной энергии, апатия, психомоторная заторможенность, нарушения сна, трудности концентрации внимания, тяжёлые мысли, вызванные подавленным состоянием	3, 4, 9, 11, 12, 14, 22, 23, 25, 29