

МАЭСТРО
КЛАСС



**Специалистам служб
занятости – современный
методический инструментарий**

СБОРНИК

МЕТОДИКИ И ТЕСТЫ

в составе программно-
методического комплекса

“ЦЗН-Эксперт”

Современный методический инструментарий
в помощь специалистам ЦЗН



СБОРНИК

МЕТОДИКИ и ТЕСТЫ

в составе программно-
методического комплекса

«ЦЗН-Эксперт»

©2018, "Маэстро класс" ЗАО



Современный методический инструментарий в помощь специалистам ЦЗН



Содержание

1. Введение
2. МЕТОДИКИ и ТЕСТЫ в составе программно-методического комплекса «ЦЗН-Эксперт». Перечень
3. Программно-методический комплекс «ЦЗН-Эксперт». Пресс-релиз



Введение

Настройтесь на лучшее! И воспользуйтесь преимуществами...



Ратникова М.А.,
кандидат психолог. наук, заместитель
директора ЗАО «Маэстро класс»

Разработки новой продукции в ЗАО «Маэстро класс» ведутся постоянно. Ежегодно, как правило, мы предлагаем нашим партнерам и клиентам новые решения, которые позволяют добиваться заданных результатов, и при этом ощутимо снижают нагрузки на специалистов ЦЗН. Сотрудничество с региональными службами занятости продолжается уже более 10 лет и уже 57 регионов Российской Федерации сделали выбор в пользу внедрения программного и методического инструментария в практику работы специалистов.

Для повышения эффективности и удобства специалистов давно «назревала» необходимость свести все программы тестирования по госуслугам активной политики занятости в единый комплекс. Когда разноплановых задач много, а специалист один и тот же - это проще и удобнее. Одним нажатием «кнопки» программа настраивается на решение текущей задачи тестирования по любому из четырех направлений оказания государственных услуг – психподдержка, профориентация, самозанятость и соадаптация.

Зачастую специалисты ЦЗН обращаются к нам за консультацией по вопросам использования отдельных методик и тестов. Такая возможность в комплексе программ тестирования «ЦЗН©ЭКСПЕРТ» предусмотрена. И в помощь специалистам для облегчения интерпертации результатов тестирования в тех случаях, когда используется лишь одна методика, и выпущен настоящий сборник. Кроме аннотаций к методикам в сборнике приведены и откомментированы нормативные значения их шкал.

Методической поддержке партнеров и клиентов мы по-прежнему уделяем самое серьезное внимание. Она по-прежнему бесплатно и востребована. Так, на сайте www.maestroclass.ru доступны несколько выпусков online-лектория. Доступ к этому online-сервису для наших клиентов всегда будет бесплатным.

Программно-методический комплекс «ЦЗН-Эксперт». Состав модуля «Методики и тесты»

- Дифференциально-диагностический опросник (ДДО) Е.А.Климова
- Методика карьерных ориентаций «Якоря карьеры» Шейна
- Методика оценки коммуникативных и организаторских склонностей
- Методика «Мотивация к достижению успеха»
- Методика «Мотивация к избеганию неудачи»
- Методика определения готовности к риску
- Опросник К.Леонгарда – Г.Шмишек
- Тип поведения в конфликтной ситуации
- Методика Йовайши
- Опросник профессиональных предпочтений (ОПП) Дж.Холланда (в сокращенной версии)
- Тест Кеттелла (16 PF-опросник)
- Бостонский тест на стрессоустойчивость
- Методика «Оценка уровня притязаний» (структура мотивации)
- Тест оценки коммуникативных умений
- Шкала депрессии
- Опросник терминальных ценностей «ОТеЦ»
- Опросник профессиональных предпочтений Дж.Холланда
- Тест структуры интеллекта (TSI) Р.Амтхауэра
- Тест Дж. Гилфорда и М.Салливен
- Тест-опросник Г.Айзенка (EPI)
- Психологический тест Беннета
- Опросник Меграбяна – Эпштейна
- Методика диагностики уровня эмпатических способностей
- Опросник личностной креативности
- Опросник «Стиль саморегуляции поведения»
- Тест интеллекта Г.Айзенка (Тест IQ)
- Методика «Установление закономерностей»
- Методика «Количественные отношения»
- Методика «Сложные аналогии»
- Методика «Таблицы Шульте»
- Методика «Память на числа»
- Методика «Отыскивание чисел с переключением»
- Опросник Брунера
- Тест Бурдона
- Опросник 16 типов личности Майерс-Бриггс
- Методика определения стрессоустойчивости и социальной адаптации Холмса и Раге
- Копинг-тест Лазаруса
- Методика «Уровень субъективного контроля» (УСК)
- Индекс жизненной удовлетворенности
- Индикатор копинг-стратегий
- Ориентационная анкета Басса
- Краткий ориентировочный тест (КОТ) «Шкала оценки уровня реактивной (ситуативной) и личностной тревожности»

Назначение и область применения методик. Характеристика шкал, значение нормативных показателей

Дифференциально-диагностический опросник (ДДО) Е.А.Климова

Дифференциально-диагностический опросник (ДДО) разработан под руководством Е.А.Климова, в целях профессионального самоопределения или диагностики профессиональных предпочтений и склонностей применяют наиболее часто. Это одна из самых востребованных методик, в которой четко сформулированные задания позволяют быстро обработать результаты, так как количество заданий невелико. В ходе тестирования не возникает утомления, время выполнения заданий не ограничивается и обычно не превышает 15-20 минут.

Применяется в ходе оказания услуг по профориентации взрослых, учащихся школ и молодежи. Подсчет результатов осуществляется по количеству совпадений полученных ответов в соответствии с ключом по приведенным ниже шкалам. Этот результат является показателем степени выраженности осознанной склонности к одному из пяти типов профессий (выбор осуществляется по максимальным значениям, рекомендуется обратить внимание и на вид деятельности с минимальным количеством набранных баллов, наименее привлекательный).

Наименование шкал	Краткая аннотация
«Человек-Техника»	<p>Профессии данного типа объединяют в себе те виды профессиональной деятельности, в которых происходит активное взаимодействие с разнообразными приборами, машинами, механизмами и которые связаны:</p> <ul style="list-style-type: none">• с созданием, монтажом, сборкой и наладкой технических устройств (например, инженер, радиомонтажник, сварщик);• с эксплуатацией технических средств (например, водитель, токарь, прядильщица);• с ремонтом техники или ее сервисным обслуживанием (например, механик, автослесарь, электромонтер).
«Человек-Человек»	<p>Профессии данного типа объединяют в себе те виды профессиональной деятельности, которые предполагают постоянное взаимодействие с окружающими людьми и которые связаны:</p> <ul style="list-style-type: none">• медицинским обслуживанием (например, врач, фельдшер);

- с обучением и с воспитанием (например, воспитатель, тренер, учитель),
- с бытовым обслуживанием (например, продавец, проводник, официант),
- с правовой защитой (например, юрист, участковый инспектор).

Профессии данного типа объединяют в себе те виды профессиональной деятельности, которые предполагают постоянное взаимодействие с числовыми значениями, цифрами, работу с текстами, кодами и которые связаны:

«Человек-Знаковая система»

- с текстами (например, корректор, переводчик, копирайтер),
- с цифрами, формулами и таблицами (например, программист, бухгалтер),
- с чертежами, картами и схемами (например, штурман, картограф),
- со звуковыми сигналами (например, радист).

Профессии данного типа объединяют в себе те виды профессиональной деятельности, которые предполагают постоянное взаимодействие с живой и неживой природой и которые связаны:

«Человек-Природа»

- с изучением живой и неживой природы (например, микробиолог, агрохимик, геолог),
- с уходом за растениями и животными (например, лесовод, овощевод, фермер, зоотехник),
- с профилактикой и лечением заболеваний растений и животных (например, ветеринар, агроном).

Профессии данного типа объединяют в себе те виды профессиональной деятельности, которые относят к творческой сфере и которые связаны:

«Человек-Художественный образ»

- с созданием, проектированием, моделированием художественных произведений (например, художник, актер, композитор), а также парикмахер, модельер, визажист,
- с воспроизведением, изготовлением различных произведений искусства (например, ювелир, кройщик, реставратор, флорист).

Методика карьерных ориентаций «Якоря карьеры» Шейна

Методика предназначена для диагностики ценностных ориентаций в сфере карьеры. Четко сформулированные вопросы-суждения, сгруппированные применительно к 9 шкалам, не вызывают затруднений ни у взрослых, ни у подростков. В ходе тестирования не возникает утомления, время выполнения заданий не ограничивается и обычно не превышает 15-20 минут.

Применяется в ходе оказания услуг по профориентации взрослых, учащихся школ и молодежи. Подсчет результатов ведется по каждой из восьми карьерных ориентаций с целью выделить ведущую - от 5 и более баллов. В случае отсутствия максимум можно предположить, что карьера не так значима в жизни человека.

Наименование шкал	Краткая аннотация
Профессиональная компетентность Быть профессионалом, мастером в своем деле	<p>Люди с такой ориентацией хотят быть мастерами своего дела, они бывают особенно счастливы, когда достигают успеха в профессиональной сфере, но быстро теряют интерес к работе, которая не позволяет развивать их способности. Вряд ли их заинтересует даже значительно более высокая должность, если она не связана с их профессиональными компетенциями. Они ищут признания своих талантов, что должно выражаться в статусе, соответствующем их мастерству. Они готовы управлять другими в пределах своей компетенции, но управление не представляет для них особого интереса. Поэтому многие из этой категории отвергают работу руководителя, управление рассматривают как необходимое условие для продвижения в своей профессиональной сфере.</p>
Менеджмент Управлять – людьми, проектами, бизнес-процессами	<p>Для этих людей первостепенное значение имеет ориентация личности на интеграцию усилий других людей, полнота ответственности за конечный результат и соединение различных функций организации. С возрастом и опытом эта карьерная ориентация проявляется сильнее. Возможности для лидерства, высокого дохода, повышенных уровней ответственности и вклад в успех своей организации являются ключевыми ценностями и мотивами. Самое главное для них – управление: людьми, проектами, любыми бизнес-процессами – это в целом не имеет принципиального значения. Центральное понятие их профессионального развития – власть, осознание того, что от них зависит принятие ключевых решений. Причем для них не является принципиальным управление собственным проектом или целым бизнесом, скорее наоборот, они в большей степени ориентированы на построение карьеры в наемном менеджменте, но при условии, что им будут делегированы значительные полномочия. Человек с такой ориентацией будет считать, что не достиг цели своей карьеры, пока не займет должность, на которой будет управлять различными сторонами деятельности предприятия.</p>
Автономия (независимость) Главное в работе – это свобода и независимость	<p>Главное для человека с такой ориентацией – освобождение от организационных правил, предписаний и ограничений. Такие люди испытывают трудности, связанные с установленными правилами, процедурами, рабочим днем, дисциплиной, формой одежды и т.д. Они любят выполнять работу своим способом, темпом и по собственным стандартам. Они не любят, когда работа вмешивается в их частную жизнь, поэтому предпочитают делать независимую карьеру собственным путем. Для них первоочередная задача развития карьеры – получить</p>

возможность работать самостоятельно, самому решать, как, когда и что делать для достижения тех или иных целей. Карьера для них – это, прежде всего, способ реализации их свободы, поэтому любые рамки и строгое подчинение оттолкнут их даже от внешне привлекательной вакансии. Такой человек может работать в организации, которая обеспечивает достаточную степень свободы.

Эти люди испытывают потребность в безопасности, защите и возможности прогнозирования и будут искать постоянную работу с минимальной вероятностью увольнения. Эти люди отождествляют свою работу со своей карьерой. Их потребность в безопасности и стабильности ограничивает выбор вариантов карьеры.

Стабильность работы
Стабильная,
надежная работа на
длительное время

Авантюрные или краткосрочные проекты и только становящиеся на ноги компании их, скорее всего, не привлекают. Они очень ценят социальные гарантии, которые может предложить работодатель, и, как правило, их выбор места работы связан именно с длительным контрактом и стабильным положением компании на рынке. Такие люди ответственность за управление своей карьерой перекладывают на работодателя. Часто данная ценностная ориентация сочетается с невысоким уровнем притязаний.

Стабильность места
жительства
Главное – жить в
своем городе

Важнее остаться на одном месте жительства, чем получить повышение или новую работу на новой местности. Переезд для таких людей неприемлем, и даже частые командировки являются для них негативным фактором при рассмотрении предложения о работе.

Служение
Воплощать в работе
свои идеалы и
ценности

Данная ценностная ориентация характерна для людей, желающих реализовать в своей работе главные ценности. Они часто ориентированы больше на ценности, чем на требующиеся в данном виде работы способности. Они стремятся приносить пользу людям, обществу, для них очень важно видеть конкретные плоды своей работы, даже если они и не выражены в материальном эквиваленте. Основной тезис построения их карьеры – получить возможность максимально эффективно использовать их таланты и опыт для реализации общественно важной цели.

Люди, ориентированные на служение, общительны и часто консервативны. Человек с такой ориентацией не будет работать в организации, которая враждебна его целям и ценностям.

Вызов
Сделать невозможное
– возможным, решать
уникальные задачи

Эти люди считают успехом преодоление непреодолимых препятствий, решение неразрешимых проблем или просто выигрыш. Они ориентированы на то, чтобы “бросать вызов”. Для одних людей вызов представляет более трудная работа, для других это – конкуренция и межличностные отношения. Они ориентированы на решение заведомо сложных задач, преодоление препятствий ради победы в конкурентной борьбе. Они чувствуют себя преуспевающими только тогда, когда постоянно вовлечены в решение трудных проблем или в

ситуацию соревнования. Карьера для них – это постоянный вызов их профессионализму, и они всегда готовы его принять. Социальная ситуация чаще всего рассматривается с позиции “выигрыша – проигрыша”. Процесс борьбы и победа более важна для них, чем конкретная область деятельности или квалификация. Новизна, разнообразие и вызов имеют для них очень большую ценность, и, если все идет слишком просто, им становится скучно.

Для людей этой категории карьера должна ассоциироваться с общим стилем жизни, уравнивая потребности человека, семьи и карьеры. Они хотят, чтобы организационные отношения отражали бы уважение к их личным и семейным проблемам.

Интеграция стилей жизни
Сохранение гармонии между сложившейся личной жизнью и карьерой

Выбирать и поддерживать определенный образ жизни для них важнее, чем добиваться успеха в карьере. Развитие карьеры их привлекает только в том случае, если она не нарушает привычный им стиль жизни и окружение. Для них важно, чтобы все было уравновешено – карьера, семья, личные интересы и т.п. Жертвовать чем-то одним ради другого им явно не свойственно.

Такие люди обычно в своем поведении проявляют конформность (тенденция изменять свое поведение в зависимости от влияния других людей, с тем, чтобы оно соответствовало мнению окружающих).

Предпринимательство
Создавать новые организации, товары, услуги

Этим людям нравится создавать новые организации, товары или услуги, которые могут быть отождествлены с их усилиями. Работать на других – это не их, они – предприниматели по духу, и цель их карьеры – создать что-то новое, организовать свое дело, воплотить в жизнь идею, всецело принадлежащую только им. Вершина карьеры в их понимании – собственный бизнес.

«Методика оценки коммуникативных и организаторских склонностей»

Методика разработана Б.А.Федоришиным. Коммуникативность как черта характера развивается на основе общительности, которая закрепляется в поведении человека и является предпосылкой для формирования таких качеств, которые необходимы, например, для работы в сфере профессий «человек – человек». Организаторские склонности проявляются в способности к самостоятельному принятию решений, особенно в трудных ситуациях, в инициативности, в умении планировать деятельность.

Небольшое количество альтернативных вопросов не утомляет и обычно сеанс тестирования занимает не более 20 минут, хотя время ответов не ограничивается. Максимальное значение показателей - 5, минимальное - 1, значение 3 характеризует средний уровень проявления коммуникативных и организаторских склонностей.

Наименование шкал

Краткая аннотация

Шкала оценки коммуникативных и организаторских склонностей

Для тех, у кого данные склонности выражены не столь явно (шкальная оценка не выше значения 3), характерно выраженное чувство скованности, неловкости в новом коллективе. Такие подростки не стремятся к общению, предпочитают индивидуальные занятия, испытывают затруднения в установлении новых контактов.

Если полученные показатели в диапазоне значения средней (от 3 до 4), то коммуникативные и организаторские склонности вполне развиты. Такому человеку несложно познакомиться с незнакомыми людьми, проводить время в компании, постоянно расширять круг своих знакомств. Однако, склонности не отличаются особой устойчивостью и требуется планомерно планировать их развитие.

Высокие показатели по результатам тестирования свидетельствуют о хорошо развитых коммуникативных и организаторских склонностях. Такие подростки испытывают потребность в коммуникативной и организаторской деятельности и активно стремятся к ней, быстро ориентируются в трудных ситуациях, непринужденно ведут себя в новом коллективе, инициативны, предпочитают в важном деле или в создавшейся сложной ситуации принимать самостоятельные решения, отстаивают свое мнение и добиваются, чтобы оно было принято сверстниками.

Методика «Мотивация к достижению успеха»

Методика является инструментарием диагностики в целях профориентации учащихся, молодежи и взрослых. Содействует в профессиональном самоопределении.

В ходе тестирования не возникает утомления, время выполнения заданий не ограничивается и обычно не превышает 20 минут. Применяется в ходе оказания услуг по профориентации взрослых, учащихся школ и молодежи.

Наименование шкал

Краткая аннотация

Уровень мотивации к достижению успеха

Высокие показатели (от 17 баллов и выше) свидетельствуют о значимой выраженности мотивации человека к достижению успеха. При этом ожидания успеха у таких людей выражены незначительно. Они готовы рисковать, чтобы добиваться высоких результатов. Другим, кто не обладает высокими амбициями, напротив, присуще желание избегать рискованных ситуаций, как и тем, кто стремиться к достижению успеха во что бы то ни стало.

Методика «Мотивация к избеганию неудачи»

Методика является инструментарием диагностики в целях профориентации учащихся, молодежи и взрослых. Содействует в профессиональном самоопределении.

В ходе тестирования не возникает утомления, время выполнения заданий не ограничивается и обычно не превышает 20 минут. Применяется в ходе оказания услуг по профориентации взрослых, учащихся школ и молодежи.

Наименование шкал	Краткая аннотация
Уровень мотивации к избеганию неудач	Высокие показатели (от 17 баллов и выше) свидетельствуют о значимой выраженности мотивации к избеганию неудач, для них характерен высокий уровень психологической защиты. Для них приемлем и желаем только тот результат, который возможно получить, практически не рискуя.

«Методика определения готовности к риску»

Методика нацелена на выявление готовности человека совершать действия в различного вида опасных ситуациях. Такие действия могут требоваться в профессиях, сопряженных с постоянным риском (например, пожарные, спасатели и др.).

Небольшое количество вопросов не утомляет, обычно сеанс тестирования занимает не более 10-15 минут, хотя время ответов не ограничивается. Значение тестовых показателей - в диапазоне от - 50 до +50 баллов. При этом, менее -30 баллов означает чрезмерную осторожность; средние значения от -10 до +10 баллов, а +20 баллов свидетельствует о склонности к риску.

Наименование шкал	Краткая аннотация
Уровень готовности к риску	Невысокие показатели свойственны для очень осторожных людей. Они не готовы рисковать, а в ситуациях неопределенности они чувствуют психологический дискомфорт. Для большинства людей характерны средние показатели, т.е. готовы рискнуть только при определенных условиях. Отдельным личностям присуще ярко выраженное чувство риска. Как показали исследования, с возрастом готовность к риску снижается. Это чувство менее выражено у опытных сотрудников по сравнению с новичками. В условиях коллективной деятельности (в группе) готовность к риску проявляется ярче, чем если бы человек действовал в одиночку, и зависит от сформированных ожиданий группы.

«Опросник К.Леонгарда – Г.Шмишек»

Личностный опросник для определения типа акцентуации был разработан Г. Шмишеком на основе концепции К. Леонгарда. С его помощью выявляются десять типов акцентуаций, которые рассматриваются как

крайний вариант нормы. Акцентуация дает возможности как социально положительных достижений, так и социально отрицательных.

Методика представляет собой перечень альтернативных вопросов (либо «да», либо «нет»), поэтому несмотря на их количество продолжительность сеанса тестирования не превысит 30-35 минут и обычно не вызывает затруднений. Время ответов не ограничивается. При подсчете результатов исходят, что максимум соответствует 24 баллам. Значения в диапазоне 15 - 19 баллов свидетельствуют о предрасположенности к той или иной акцентуации, тогда как превышение 19 баллов означает выраженную акцентуацию.

Наименование шкал

Краткая аннотация

Демонстративный тип

Высокие оценки по этой шкале говорят о повышенной способности к демонстративности поведения. Характеризуется повышенной способностью к вытеснению, живостью, подвижностью, легкостью в установлении контактов. Склонен к фантазерству, человеком движет стремление к лидерству, потребность в признании, жажда постоянного внимания к себе. Способен увлечь других неординарностью мышления и поступков.

Предпочитаемая деятельность: работа с постоянно меняющимися кратковременными контактами.

Педантичный тип

Высокие оценки говорят об инертности нервной системы, о чрезмерном переживании травмирующих событий. О таком человеке говорят, что «тяжелый на подъем». В конфликты вступает редко, выступая скорее пассивной, чем активной стороной. В то же время очень сильно реагирует на любое проявление нарушения порядка, требуя его соблюдения и со стороны окружающих. Пунктуален, аккуратен, особое внимание уделяет чистоте и порядку, скрупулезен, добросовестен, склонен жестко следовать плану, в выполнении действий нетороплив, усидчив, ориентирован на высокое качество работы и особую аккуратность, склонен к частым самопроверкам, сомнениям в правильности выполненной работы. Скорее всего, это хороший исполнитель, чем лидер группы.

Предпочитаемая деятельность: работа, не связанная с большой ответственностью особенно за результаты работы окружающих, предпочтительна работа с документами.

Застревающий, неуравновешенный тип

Высокие оценки характеризуют человека, которому присуще умеренная общительность, занудливость, склонность к нравоучениям, неразговорчивость. Часто страдает от мнимой несправедливости по отношению к нему. В связи с этим проявляет настороженность и недоверчивость по отношению к людям, чувствителен к обидам и огорчениям, уязвим, подозрителен, отличается мстительностью, долго переживает происшедшее, не способен "легко отходить" от обид. Для него характерна заносчивость, часто выступает инициатором конфликтов. Самонадеянность, жесткость установок и взглядов, сильно развитое честолюбие часто приводят к настойчивому

утверждению своих интересов, которые он отстаивает с особой энергичностью. Стремится добиться высоких показателей в любом деле, за которое берется и проявляет большое упорство в достижении своих целей.

Предпочитаемая деятельность: работа, требующая точности расчетов, хранения информации и документов.

Возбудимый тип (Акцентуация – «Проективная»)

Таким людям свойственна повышенная импульсивность, занудство, угрюмость, склонность к трениям и конфликтам, в которых этот человек является активной, провоцирующей стороной. Раздражителен, вспыльчив, часто меняет место работы, неуживчив в коллективе. Для него никакой труд не становится привлекательным, работает лишь по мере необходимости, проявляет такое же нежелание учиться. Равнодушен к будущему, целиком живет настоящим.

Предпочитаемая деятельность: сфера физического труда, спорт. Из-за неуживчивости часто меняет место работы, поэтому рекомендуется развивать выдержку и самодисциплину.

Дистимический тип

Люди этого типа отличаются серьезностью, даже подавленностью настроения, медлительностью, слабостью волевых усилий. Для них характерны пессимистическое отношение к будущему, заниженная самооценка, а также низкая контактность, немногословность в беседе, даже молчаливость. Такие люди являются домоседами, индивидуалистами; общества, шумной компании обычно избегают, ведут замкнутый образ жизни, постоянно сосредоточены на своих проблемах и неудачах. В то же время они добросовестны, у них обостренное чувство справедливости.

Предпочитаемая деятельность: работа, не требующая широкого круга общения.

Тревожно- боязливый тип

Людям этого типа с детства свойственны обидчивость, чувствительность, застенчивость мешают сблизиться с теми, с кем хочется, особо слабым звеном является реакция на отношение к ним окружающих. Непереносимость насмешек, подозрения сопровождаются неумением постоять за себя, отстоять правду при несправедливых обвинениях. Редко вступают в конфликты с окружающими, играя в них в основном пассивную роль, в конфликтных ситуациях они ищут поддержки и опоры. Они обладают дружелюбием, самокритичностью, исполнительностью.

Предпочитаемая деятельность: в силу психологических особенностей не рекомендуется сфера управленческой деятельности, связанная с принятием ответственных решений особенно в условиях неопределенности.

Циклотимический тип

Людям этого типа свойственны частые периодические смены настроения, а также существенная зависимость от внешних событий. На замечания реагируют раздражением, даже грубостью и гневом, в глубине души, однако, впадая

при этом в уныние, глубокую депрессию. Настроение очень явно влияет на их самооценку.

Предпочитаемая деятельность: рекомендуется деятельность, связанная с чередованием разнообразных задач, чтобы избежать скорого разочарования в профессии и желания заняться поиском нового места работы.

Аффективно-экзальтированный тип

Лицам этого типа свойственен большой диапазон эмоциональных состояний, они легко приходят в восторг от радостных событий и в полное отчаяние от печальных. Яркая черта этого типа— способность восторгаться, восхищаться, а также улыбочивость, ощущение счастья, радости, наслаждения. Эти чувства у них могут часто возникать по причине, которая у других не вызывает большого подъема. Такие люди часто спорят, но не доводят дела до открытых конфликтов. В конфликтных ситуациях они бывают как активной, так и пассивной стороной. Они очень привязаны к друзьям и близким.

Предпочитаемая деятельность: работа, не требующая широкого круга общения

Эмотивный тип

Это чувствительные и впечатлительные люди, для них характерны эмоциональность, чувствительность, тревожность, болтливость, боязливость. Наиболее сильно выраженная черта— гуманность, сопереживание другим людям или животным, отзывчивость, мягкосердечность. Редко вступают в конфликты, обиды носят в себе, не "выплескивают" их наружу. Им свойственно обостренное чувство долга, исполнительность. Бережно относятся к природе, любят выращивать растения, ухаживать за животными.

Предпочитаемая деятельность: сфера культуры и искусства, медицина, воспитание детей, профессии типа «человек – природа», связанные с уходом за животными, растениями.

Гипертимический тип

Высокие оценки говорят о постоянном повышенном фоне настроения в сочетании с жаждой деятельности, высокой активностью, предприимчивостью. Людей этого типа отличает большая подвижность, общительность, выраженность жестов, мимики, пантомимики, чрезмерная самостоятельность. Это люди с повышенной самооценкой, веселые, поверхностные и, вместе с тем, деловитые, изобретательные, блестящие собеседники; люди, умеющие увлечь других, энергичные, деятельные, инициативные. Большое стремление к самостоятельности может служить источником конфликтов. Им характерны вспышки гнева, раздражения, особенно когда они встречают сильное противодействие, терпят неудачу. Они трудно переносят условия жесткой дисциплины, монотонную деятельность, вынужденное одиночество.

Предпочитаемая деятельность: работа, связанная с постоянным общением; организаторская деятельность, служба быта, спорт, театр. Склонность к смене и профессий, и мест работы.

Тип поведения в конфликтной ситуации

Методика «Тип поведения в конфликтной ситуации» предназначена для определения личностной предрасположенности к конфликтному поведению.

Опросник содержит 30 пар суждений, в ходе тестирования необходимо выбрать именно, что является наиболее типичным для характеристики поведения человека. Работа с методикой не вызывает утомления, так как обычно продолжительность сеанса тестирования не превышает 20 минут.

Применяют в ходе профконсультирования и при отборе на отдельные должности (особенно руководящие). При подсчете результатов ориентируются на максимум, который выявляет ведущую стратегию поведения человека в конфликтной ситуации. Оптимальной стратегией в конфликте считается такая, когда применяются все пять тактик поведения, и каждая из них имеет значение в интервале от 5 до 7 баллов.

Наименование шкал	Краткая аннотация
Соперничество	Это наименее эффективный, но наиболее часто используемый способ поведения в конфликтах. Если по результатам тестирования, данная стратегия выбирается чаще других, значит, этот человек, скорее всего, стремится добиться удовлетворения своих интересов в ущерб другой стороне.
Сотрудничество	Это наиболее эффективный способ поведения в конфликтах, когда удается разработать альтернативное решение, полностью удовлетворяющее интересам сторон.
Компромисс	Данная стратегия поведения характеризуется соглашением между участниками конфликта, достигнутым путем взаимных уступок. Если по результатам тестирования, данная стратегия выбирается чаще других, значит, этот человек, скорее всего, способен проявить мягкость в решении спорных вопросов и ради достижения согласия готов идти на уступки, не в полной мере реализуя собственные интересы.
Избегание	Одна из проигрышных стратегий поведения, для которой характерно как отсутствие стремления к кооперации, так и отсутствие тенденции к достижению собственных целей. Если по результатам тестирования, данная стратегия выбирается чаще других, значит, этот человек, скорее всего, не мотивирован на достижение целей, для него важен сам процесс, не готов к принятию ответственных решений и больше полагается на удачу, действия окружающих, чем собственные усилия.
Приспособление	Данная стратегия, в противоположность соперничеству, предполагает игнорирование собственных интересов ради достижения согласия с другой стороны. Если по результатам тестирования, данная стратегия выбирается чаще других, значит, этот человек, скорее всего, не способен проявлять решимость, твердость, для него само

пребывание в ситуации конфликта – это стресс. Не рекомендуется выбор профессиональной деятельности, например, менеджера, связанной с участием в переговорах.

Методика Йовайши

По целям и результатам тестирования данная методика схожа с дифференциально-диагностическим опросником (ДДО) Е.А.Климова с несколько модифицированными шкалами, а именно выделенными в отдельные сферы деятельности – склонность к подвижному (физическому) труду и производственной сферой, а также сферой потребления материальных благ. Применяется в ходе оказания услуг по профориентации учащихся школ.

Количество заданий позволяет их выполнить в течение 20 минут, не вызывает трудностей и утомления учащихся. Подсчет результатов выявляет сферы по количеству максимально и минимально набранных баллов с целью определить предпочтения тестируемого и наименее привлекательные профессиональные выборы.

Наименование шкал	Краткая аннотация
Сфера искусства «человек – художественный образ»	К этой сфере относят профессии творческого характера, связанные с изобразительной, музыкальной, литературно-художественной, актерско-сценической деятельностью. Людей творческих профессий кроме специальных способностей (музыкальных, литературных, актерских) отличает оригинальность и независимость.
Сфера технических интересов «человек – техника»	Данная сфера деятельности требует от человека, выбирающего такие профессии, наблюдательности, хорошей координации движений, хорошей оперативной памяти, рациональности, практичности, целеустремленности, трудолюбия и организованности.
Сфера работы с людьми «человек – человек»	К этой сфере относят профессии, связанные с управлением, обучением, воспитанием, обслуживанием (бытовым, медицинским, справочно-информационным). Людей, успешных в профессиях этой группы, отличает общительность, способность находить общий язык с разными людьми, понимать их намерения.
Сфера умственного труда – склонность к умственной деятельности	К этой сфере относят профессии, связанные с научной деятельностью. Кроме специальных знаний такие люди обычно отличаются рациональностью, независимостью суждений, аналитическим складом ума.
Сфера физического труда – склонность к подвижной (физической) деятельности	Человек, выбирающий такие профессии, должен быть выносливым, трудолюбивым, энергичным, предприимчивым, физически развитым и обладать хорошей координацией движений.

Сфера
материальных
интересов –
производство и
потребление
материальных благ

Человек, выбирающий такие профессии, должен быть, в первую очередь, организованным, целеустремленным, наблюдательным, коммуникабельным, уметь заботиться о других людях.

Опросник профессиональных предпочтений (ОПП) Дж.Холланда (в сокращенной версии)

В отличие от традиционной версии ОПП Дж.Холланда в данной методике реализован другой подход. В ходе тестирования следует выбирать одну из двух профессий, при том что пара образована профессиями, относящимися к разным типам по Холланду, но к одному и тому же предмету труда по классификации Климова.

В ходе тестирования не возникает утомления, время выполнения заданий не ограничивается и обычно не превышает 15-20 минут. Применяется в ходе оказания услуг по профориентации взрослых, учащихся школ и молодежи. Обработка результатов заключается в выделении максимального значения, определяя принадлежность к одному из шести типов личности. Значения 8-10 баллов соответствуют ярко выраженному типу личности, 5- 7 баллов - средняя выраженность, тогда как значения 2-4 означают слабую выраженность.

Наименование шкал	Краткая аннотация
Реалистический	<p>Люди такого типа предпочитают выполнять работу, требующую силы, ловкости, подвижности, хорошей координации движений, навыков практической работы. Результаты труда - осязаемы и реальны, их руками создан весь окружающий нас предметный мир. Люди реалистического типа настойчивы и уверены в себе, в работе предпочитают четкие и конкретные указания. Придерживаются традиционных ценностей, новые идеи и приемы работы воспринимают критически.</p> <p>Предпочтительны профессии, связанные с конкретными задачами: например, механик, водитель, инженер, агроном и т. п.</p> <p><i>Близкие типы:</i> интеллектуальный и конвенциональный. <i>Противоположный тип:</i> социальный.</p>
Интеллектуальный	<p>Людей, относящихся к этому типу, отличают аналитические способности, независимость и оригинальность мышления, умение точно формулировать и излагать свои мысли, решать логические задачи, создавать совершенно новое. Они часто выбирают научную и исследовательскую работу. Им просто необходима свобода творчества.</p> <p>Это очень увлеченные своей работой люди, для которых и общение с окружающими, и даже материальное</p>

благополучие может быть менее значимо, чем результаты профессиональной деятельности.

Предпочтительны занятия научной деятельностью, творческими профессиями и др.

Близкие типы: реалистический и артистический.
Противоположный тип: предпринимательский.

Социальный

Люди, относящиеся к этому типу, предпочитают профессиональную деятельность, связанную с обучением, воспитанием, лечением, консультированием, обслуживанием. Они чувствительны к окружающим и готовы прийти им на помощь, активны, ориентированы на социальные нормы, способны понять эмоциональное состояние другого человека.

Предпочтительны профессии воспитателя, консультанта, врача, журналиста и др.

Близкие типы: артистический и предпринимательский.
Противоположный тип: реалистический.

Конвенциональный (традиционный)

Люди этого типа обычно проявляют склонность к работе, связанной с обработкой и систематизацией информации. Они отличаются аккуратностью, пунктуальностью, практичностью, ориентированы на установленные нормы и правила, предпочитают четко регламентированную работу.

Наиболее предпочтительны такие специальности, как бухгалтер, финансист, товаровед, экономист, делопроизводитель.

Близкий тип: реалистический. *Противоположный тип:* артистический.

Артистический

Люди этого типа оригинальны, независимы в принятии решений, редко ориентируются на социальные нормы и одобрение окружающих, обладают собственным взглядом на жизнь, гибкостью мышления, эмоциональной чувствительностью.

Наиболее предпочтительные сферы деятельности: история, культура и искусство, дизайн.

Близкие типы: интеллектуальный и социальный.
Противоположный тип: конвенциональный.

Предпринимательский

Люди этого типа находчивы, практичны, быстро ориентируются в сложной обстановке, склонны к самостоятельному принятию решений, социально активны, готовы рисковать. Они коммуникабельны и общительны, как правило, обладают организаторскими способностями.

Эти особенности наиболее эффективно реализуются в таких профессиях, как репортер, менеджер, прораб, администратор.

Близкий тип: социальный.

Противоположный тип: исследовательский.

«Тест Кеттелла (16 PF-опросник)»

«Тест Кеттелла (16 PF-опросник)» - наиболее распространенный метод оценки индивидуально-психологических особенностей личности. Он разработан под руководством Р.Б. Кеттелла и предназначен для определения широкой сферы индивидуально-личностных отношений.

Отличительной чертой является возможность получения развернутой психологической характеристики личности, выявление относительно независимых 16 факторов (личностных черт). При обработке результатов определяется сумма баллов по каждой выделенной группе вопросов - значение фактора (шкалы). Затем этот показатель по специальной процедуре переводится в звезды. Максимальная оценка по каждому фактору - 12 баллов, кроме фактора (шкалы) «Интеллект» - 8 баллов, минимальная - 0 баллов.

Наименование шкал

Краткая аннотация

Общительность - замкнутость

При высоких значениях (7-12баллов): человек предпочитает работу с людьми, социальное одобрение, любит идти в ногу со временем. Нравятся занятия с людьми, ситуации с социальным значением. Хорошо запоминает события, фамилии, имена и отчества. Это люди общительные, могут быть даже лидерами в малых группах и зачастую выбирают профессии типа «человек» - «человек».

При низких значениях (0-6 баллов): человек более предпочитает разработку идей, склонен работать в автономном режиме. Может быть хорошим художником, ученым-исследователем, аналитиком. Предпочтителен индивидуальный режим работы, изолированно от группы.

При низких значениях (0-3 балла): человек не слишком быстро осваивает новые для него сферы, характеризуется конкретным мышлением и успехи в обучении, может быть, не столь высоки.

Интеллект

При высоких значениях (4-8 баллов): человек способен к обучению в новой сфере в короткие сроки, готовность к формированию и развитию новых навыков. Это интеллектуально развитая личность с выраженной способностью к абстрактному мышлению, человек сообразительный и понимающий суть событий, явлений.

Эмоциональная стабильность -

При высоких значениях(7-12 баллов): чаще всего это лидеры, люди с высокими моральными качествами. При

эмоциональная
нестабильность

выборе профессий их привлекают сферы, где требуется преодолевать стрессовые ситуации (руководители, спасатели, военные и др.), высокие показатели по данной шкале наиболее желательны. Это человек выдержанный, эмоционально зрелый, характеризуется постоянством интересов, способен соответствовать ожиданиям группы.

При низких показателях (0-6 баллов) : свойственны частые перемены настроения и состояний, раздражительность, утомляемость. Предпочтителен выбор профессий, где не требуется быстрого принятия решений и (или) где можно самостоятельно решать вопросы в четко обозначенных границах должностных задач (курьер, экспедитор, кладовщик и др.).

При низких оценках (0-5 баллов): человек застенчив, склонен уступать дорогу другим. Он часто оказывается зависимым, берет вину на себя, тревожится о возможных своих ошибках. Ему свойственны тактичность, деликатность, дипломатичность.

Подчиненность -
доминантность

При высоких оценках (6-12 баллов): человек властный, независимый, самоуверенный, даже упрямый. Он независим в суждениях и поведении, свой образ мыслей склонен считать законом для себя и окружающих. В конфликтах обвиняет других, можно сказать, это своенравный человек.

При низких оценках (0-5 баллов): человек характеризуется благоразумием, осторожностью, рассудительностью, молчаливостью. Ему свойственны склонность все усложнять, некоторая озабоченность, пессимистичность в восприятии действительности. Беспокоится о будущем, ожидает неудач. С первого взгляда может показаться даже скучным, вялым.

Сдержанность —
экспрессивность

При высоких оценках (6-12 баллов): человек жизнерадостен, импульсивен, беспечен, весел, разговорчив, подвижен. Энергичен, социальные контакты для него эмоционально значимы. Он искренен в отношениях между людьми. Эмоциональность, динамичность общения приводят к тому, что он зачастую становится лидером в группе, придает окружающим импульс и уверенность в успехе.

При низких оценках (0-6 баллов): человек непостоянен, подвержен влиянию случая и обстоятельств, не делает усилий по выполнению групповых требований и норм. Он характеризуется беспринципностью, неорганизованностью, безответственностью, он может многое себе позволить.

Низкая — высокая
нормативность
поведения

При высоких оценках (7-12 баллов): наблюдается осознанное соблюдение норм и правил поведения, настойчивость в достижении цели, точность, ответственность, деловая направленность.

Робость — смелость

При низких оценках (0-5 баллов): человек застенчив, не уверен в своих силах, сдержан, робок, предпочитает

находиться в уединении, а не в компании. Большому обществу он предпочитает одного-двух людей, друзей. Отличается повышенной чувствительностью к ситуации, в которой чувствует для себя угрозу, тревогу.

При высоких оценках (6-12 баллов): человеку свойственна социальная смелость, активность, готовность иметь дело с незнакомыми обстоятельствами и людьми. Он склонен к риску, держится свободно, раскрепощено.

При низких оценках *(0-5 баллов для мужчин, 0-6 баллов для женщин): человеку свойственна мужественность, самоуверенность, рассудительность и реалистичность суждений, практичность, некоторая жесткость, суровость, черствость по отношению к окружающим.

Жесткость —
чувствительность

При высоких оценках* (6-12 баллов для мужчин, 7-12 баллов для женщин): человеку присуще мягкость, устойчивость, зависимость, стремление к покровительству, склонность к романтизму, артистичность натуры, у него, скорее всего, художественное восприятие мира. Он готов проявлять сочувствие, способен сопереживать и понимать других людей.

При низких оценках(0-5 баллов) - этот человек характеризуется откровенностью, доверчивостью, благожелательностью по отношению к другим людям, терпимостью, уживчивостью, человек свободен от зависти, легко ладит с людьми и хорошо работает в коллективе.

Доверчивость —
подозрительность

При высоких оценках (6-12 баллов)— этого человека можно назвать ревнивым, характеризуется подозрительностью, ему свойственно большое самомнение. Его интересы обращены на самого себя, он обычно осторожен в своих поступках, настороженно относится к окружающим.

При низких оценках (0-5 баллов): перед нами человек практичный, добросовестный. Он ориентируется на внешнюю реальность и следует общепринятым нормам, ему свойственна некоторая ограниченность и излишняя внимательность к мелочам.

Практичность —
развитое
воображение

При высокой оценке (6-12 баллов): об этом человеке можно говорить, что у него хорошо развито воображение, он более ориентирован на свой внутренний мир, обладает творческим потенциалом.

При низких оценках (0-5 баллов): человеку свойственная прямолинейность, наивность, естественность, непосредственность поведения.

Прямолинейность —
дипломатичность

При высоких оценках (6-12 баллов): человек характеризуется в своем поведении пронизательностью, разумным и в то же время адекватным подходом к событиям и окружающим людям.

Уверенность в себе — тревожность	<p>При низких оценках (0-6 баллов): человеку характерна безмятежность, он хладнокровен, спокоен, уверен в себе.</p> <p>При высоких оценках(7-12 баллов): человеку свойственная тревожность, депрессивность, ранимость, впечатлительность.</p>
Консерватизм — радикализм	<p>При низких оценках (0-6 баллов): человек устойчив по отношению к трудностям, он знает, во что должен верить, и несмотря на несостоятельность каких-то принципов, не ищет новых, с сомнением относится ко всем новациям. Ему не слишком нравятся перемены в жизни, даже если со временем сможет убедиться в том, что они позитивны.</p> <p>При высоких оценках (7-12 баллов): человек критически настроен, развитые интеллектуальные интересы, стремится быть хорошо информированным. Более склонен к экспериментированию, спокойно воспринимает новые не устоявшиеся взгляды и перемены, но на веру ничего не принимает.</p>
Конформизм — нонконформизм	<p>При низких оценках (0-5 баллов): человек зависим от группы, следует за общественным мнением, предпочитает и работать, и принимать решения вместе с другими людьми, ориентируется на социальное одобрение. При этом у него зачастую отсутствует инициатива принятия решений.</p> <p>При высокой оценке (6-12 баллов): человек предпочитает собственные решения, независим, следует по выбранному им самим пути, сам принимает решения и сам действует, однако имея собственное мнение, он не стремится навязать его окружающим. Нельзя сказать, что он не любит людей, он просто не нуждается в их одобрении и поддержке.</p>
Низкий самоконтроль — высокий самоконтроль	<p>При низких оценках (0-5 баллов): наблюдается недисциплинированность, внутренняя конфликтность представлений о себе, человек не обеспокоен выполнением социальных требований.</p> <p>При высоких оценках (6-12 баллов): развитый самоконтроль, точность выполнения социальных требований. Человек следует своему представлению о себе, хорошо контролирует свои эмоции и поведение, доводит всякое дело до конца. Это очень целенаправленная личность.</p>
Расслабленность — напряженность	<p>При низких оценках (0-7 баллов): человеку свойственна расслабленность, вялость, спокойствие, низкая мотивация, излишняя удовлетворенность и невозмутимость.</p> <p>При высоких оценках (8-12 баллов): человеку свойственно пребывать в состояниях напряженности, взвинченности, возбуждения и беспокойства. Он постоянно не удовлетворен, насколько реализованы его планы и стремления.</p>
Адекватность самооценки	<p>Чем выше оценка по этому фактору (от 10 и более баллов), тем в большей степени человеку свойственно завышать свои возможности и переоценивать себя. Средние значения</p>

данного фактора (от 5 до 9 баллов) характеризуют адекватность самооценки личности, ее определенную зрелость.

«Бостонский тест на стрессоустойчивость»

Методика предназначена для диагностики эмоционально-психологического состояния человека. Данные по результатам тестирования рекомендуется учесть в ходе консультирования и оказания услуги по психологической поддержке. В методике содержится 20 суждений, продолжительность сеанса тестирования не превысит 15 минут.

Наименование шкал

Краткая аннотация

Высокая устойчивость к стрессовым ситуациям характерна человеку, если по результатам тестирования количество набранных баллов не превышает 10.

Уровень стрессоустойчивости

Нормальные показатели в диапазоне от 11 до 30 баллов свидетельствуют о напряженной жизни активного человека, умении противостоять воздействию внешних событий.

В ином случае следует проанализировать причины уязвимости человека к влиянию стрессорных факторов, чрезмерной насыщенности повседневной жизни стрессами, которых следует избегать.

Методика «Оценка уровня притязаний» (структура мотивации)

Методика «Оценка уровня притязаний» (структура мотивации) нацелена на выявление значительного количества компонентов мотивационной структуры, раскрывая, например, мотивы смены текущей деятельности, оценку (точнее, самооценку) своего потенциала и др. Опросник разработан В.К.Горбачевским (ЛГУ, 1990). В опроснике содержится 42 утверждения, степень значимости которых выбирает тестируемый.

Применяют в ходе профконсультирования и при отборе на отдельные должности (особенно руководящие). Анализ полученных данных проводится путем определения суммы баллов с помощью ключа и правил перевода ответа тестируемого в баллы. Суммарное количество баллов, которое можно набрать, составляет от 3 до 21. Экспериментально установлено, что низкий уровень: 3-9 баллов, средний: 10-16 баллов, высокий: 17-21 балл.

Наименование шкал

Краткая аннотация

Первая группа мотивов

По содержанию это ядро мотивационной структуры личности. Эти мотивы побуждают человека к определенному виду деятельности

Вторая группа мотивов

Это компоненты, связанные с достижением достаточно трудных целей, относятся к текущему положению дел.

Третья группа мотивов	В группу входят составляющие прогнозных оценок деятельности человека. Это и намеченный уровень мобилизации усилий, и ожидаемый уровень результатов деятельности.
Четвертая группа мотивов	В группу входят компоненты, выражающие понимание человеком собственных возможностей в достижении поставленных целей, а также проявление инициативы в решении поставленных перед собой задач.

Тест оценки коммуникативных умений

Тест оценки коммуникативных умений, разработанный Л. Михельсоном в переводе и адаптации Ю. З. Гильбуха, прост в применении и не вызовет затруднений у тестируемых.

В методике представлены 25 ситуаций, среди которых следует выделить те, которые вызывают наибольшее неудовлетворение и досаду, а затем подвести итоги. Возрастной диапазон: старше 14 лет. Время ответов на вопросы не ограничено, продолжительность сеанса тестирования не более 15 минут.

Наименование шкал	Краткая аннотация
Уровень развития коммуникативных умений	<p>Чем выше результаты, тем в большей степени развиты коммуникативные умения и навыки человека. Такие люди способны установить дружескую атмосферу, расположить к себе собеседника, понять его проблемы и т.д. Для тех, кто стремится работать с людьми, коммуникабельность является профессионально важным качеством. Помните о том, что личность развивается в деятельности. И если Ваши результаты далеки от идеальных, можно и нужно учиться грамотному общению.</p> <p>Если набрано более 62 баллов, то слушатель "выше среднего уровня". Обычно средний балл в диапазоне знаний 50 - 55.</p>

«Шкала депрессии»

Опросник разработан в целях диагностики состояний человека, сниженного фона (расстройства) настроения на основе данных самооценки, адаптирован в НИИ им. Бехтерева Т.И. Балашовой. Данные по результатам тестирования рекомендуется учесть в ходе консультирования и оказания услуги по психологической поддержке.

В методике содержится 20 суждений, продолжительность сеанса тестирования не превысит 15 минут. Суммарный балл составляет от 0 до 62 и снижается в соответствии с улучшением состояния: 0-9 — отсутствие депрессивных симптомов; 10-15 — легкая депрессия; 16-19 и до 50 баллов — умеренная депрессия, критическими являются значения свыше 59 баллов.

Наименование шкал	Краткая аннотация
Шкала депрессии	Высокие показатели (существенно выше нормативных значений) по данной шкале свидетельствуют о наличии различных по степени значимости расстройств, снижении эмоционального фона настроения и необходимости оказания человеку квалифицированной помощи и психологической поддержки.

Опросник терминальных ценностей «ОТеЦ»

Методика «Опросник терминальных ценностей» (ОТеЦ) позволяет выявить иерархию ценностных ориентаций человека и преобладающие сферы его жизнедеятельности. Опросник содержит 80 утверждений, каждое из которых тестируемый оценивает по 5-балльной шкале. К различным сферам деятельности отнесены профессиональная жизнь, обучение и образование, семейные отношения, общественная жизнь, досуг и увлечения.

Применяют в ходе профконсультирования и профориентации (профессиональной переориентации) взрослых. Обработка результатов тестирования состоит в подсчете балльных значений факторов, которые по специальной процедуре переводятся в условные показатели (стенны). При интерпретации полученных данных, в первую очередь, подлежат рассмотрению показатели, выходящие за пределы диапазона от 4 до 7 стенов, т.к. в этом диапазоне их можно считать близкими к среднему значению.

Наименование шкал	Краткая аннотация
Собственный престиж	Высокий балл по данному показателю отражает стремление человека к признанию, уважению, одобрению со стороны других, как правило, наиболее значимых лиц, к чьему мнению он прислушивается в наибольшей степени и на чье мнение он ориентируется , в первую очередь, в своих суждениях, поступках и взглядах. Испытуемые, получившие высокий балл по данному показателю, часто бывают сильно заинтересованы в мнениях окружающих о себе, так как нуждаются в социальном одобрении своего поведения.
Высокое материальное положение	Высокий балл по данному показателю отражает стремление человека к возможно более высокому уровню материального благосостояния. Такие люди часто бывают убеждены в том, что материальный достаток является главным условием жизненного благополучия. Высокий уровень материального благосостояния для таких людей часто оказывается основанием для развития чувства собственной значимости и повышенной самооценки.
Креативность	Высокий балл по данному показателю отражает стремление человека к реализации своих творческих возможностей, внесению различных изменений во все сферы своей жизни.

Испытуемые с высоким баллом по данному показателю во всем стремятся избегать стереотипов и разнообразить свою жизнь. Такие люди обычно довольно быстро устают от размеренного хода своей жизни и всегда стараются внести в нее что-то новое.

Активные
социальные
контакты

Высокий балл по данному показателю говорит о стремлении человека к установлению благоприятных взаимоотношений с другими людьми. Для таких людей, как правило, очень значимы все аспекты человеческих взаимоотношений, они часто бывают убеждены в том, что самое ценное в жизни - это возможность общаться и взаимодействовать с другими людьми.

Развитие себя

Высокий балл по данному показателю отражает заинтересованность человека в объективной информации об особенностях своего характера, своих способностях, других характеристиках своей личности. Такие люди, как правило, стремятся к самосовершенствованию, считая при этом, что потенциальные возможности человека почти неограничены и что в первую очередь в жизни необходимо добиваться наиболее полной из реализации.

Достижения

Высокий балл по этому показателю говорит о стремлении человека к постижению конкретных и ощутимых результатов в различные периоды жизни. Такие люди, как правило, тщательно планируют свою жизнь, ставя конкретные цели на каждом ее этапе и считая, что главное - добиться этих целей. Кроме того, часто большое количество жизненных достижений служит для таких людей основанием для высокой самооценки.

Духовное
удовлетворение

Высокий балл по данному показателю отражает стремление человека к получению морального удовлетворения во всех сферах своей жизни. Такие люди, как правило, считают, что главное - это делать то, что интересно и что приносит внутреннее удовлетворение.

Сохранение
собственной
индивидуальности

Высокий балл по этому показателю говорит о стремлении человека к независимости от других людей. Такие люди, как правило, считают, что самое важное в жизни - это сохранить неповторимость и своеобразие своей личности, своих взглядов, убеждений, своего стиля жизни, стремясь как можно меньше поддаваться влиянию массовых тенденций.

Сфера
профессиональной
жизни

Высокий балл по данному показателю говорит о высокой значимости для человека сферы его профессиональной деятельности. Такие люди отдают много времени своей работе, включаются в решение всех производственных проблем, считая при этом, что профессиональная деятельность является главным содержанием жизни человека.

Сфера обучения и
образования

Высокий балл по данному показателю отражает стремление человека к повышению уровня своей образованности, расширению кругозора. Такие люди считают, как правило, что самое главное в жизни - это учиться и получать новые знания.

Сфера семейной жизни	Высокий балл по данному показателю говорит о высокой значимости для человека всего того, что связано с жизнью его семьи. Такие люди отдают много сил и времени решению проблем своей семьи, считая, что главное в жизни - это благополучие в семье.
Сфера общественной жизни	Высокий балл по данному показателю отражает высокую значимость для человека проблем жизни общества. Такие люди, как правило, быстро вовлекаются в общественно-политическую жизнь, считая, что самое главное для человека - это его общественно-политические убеждения.
Сфера увлечений	Высокий балл по этому показателю говорит о том, что основное место в жизни человека занимает его увлечение, хобби. Такие люди, как правило, отдают своему увлечению все свободное время и считают, что без увлечения жизнь человека во многом неполноценна.

Опросник профессиональных предпочтений Дж.Холланда

Опросник профессиональных предпочтений Дж. Холланда предназначен для выявления типа личности и сферы профессиональной деятельности, к которой наиболее расположен человек.

Методика широко применяется для профессиональной ориентации взрослых, особенно если требуется более углубленная консультация в связи с затруднениями личности в ходе профессионального самоопределения (или профессиональной переориентации). В полной версии опросника содержится 216 вопросов по трем блокам, которые предполагают либо положительный, либо отрицательный ответ. Поэтому при тестировании не возникает затруднений, однако, следует предусмотреть продолжительность сеанса обычно в пределах 40-45 минут. Интерпретация результатов тестирования основана на определении максимально выраженных (балльных) данных, что позволяет выявить соответствующие типу личности виды профессиональной деятельности.

Наименование шкал	Краткая аннотация
Реалистический	<p>Люди такого типа предпочитают выполнять работу, требующую силы, ловкости, подвижности, хорошей координации движений, навыков практической работы. Результаты труда профессионалов этого типа ощутимы и реальны – их руками создан весь окружающий нас предметный мир. Люди реалистического типа настойчивы и уверены в себе, в работе предпочитают четкие и конкретные указания. Придерживаются традиционных ценностей, новые идеи и приемы работы воспринимают критически.</p> <p>Предпочтительны профессии, связанные с конкретными задачами: например, механик, водитель, инженер, агроном и т. п.</p>

Интеллектуальный	<p>Людей, относящихся к этому типу, отличают аналитические способности, независимость и оригинальность мышления, умение точно формулировать и излагать свои мысли, решать логические задачи, создавать совершенно новое. Они часто выбирают научную и исследовательскую работу. Им просто необходима свобода творчества.</p>
	<p>Это очень увлеченные своей работой люди, для которых и общение с окружающими, и даже материальное благополучие может быть менее значимо, чем результаты профессиональной деятельности.</p>
	<p>Предпочтительны занятия научной деятельностью, творческими профессиями и др.</p>
Социальный	<p>Люди, относящиеся к этому типу, предпочитают профессиональную деятельность, связанную с обучением, воспитанием, лечением, консультированием, обслуживанием. Они чувствительны к окружающим и готовы прийти им на помощь, активны, ориентированы на социальные нормы, способны понять эмоциональное состояние другого человека.</p>
	<p>Предпочтительны профессии воспитателя, консультанта, врача, журналиста и др.</p>
Конвенциональный (традиционный)	<p>Люди этого типа обычно проявляют склонность к работе, связанной с обработкой и систематизацией информации. Они отличаются аккуратностью, пунктуальностью, практичностью, ориентированы на установленные нормы и правила, предпочитают четко регламентированную работу.</p>
	<p>Наиболее предпочтительны такие специальности, как бухгалтер, финансист, товаровед, экономист, делопроизводитель.</p>
Артистический	<p>Люди этого типа оригинальны, независимы в принятии решений, редко ориентируются на социальные нормы и одобрение окружающих, обладают собственным взглядом на жизнь, гибкостью мышления, эмоциональной чувствительностью.</p>
	<p>Наиболее предпочтительные сферы деятельности: история, культура и искусство, дизайн.</p>
Предпринимательский	<p>Люди этого типа находчивы, практичны, быстро ориентируются в сложной обстановке, склонны к самостоятельному принятию решений, социально активны, готовы рисковать. Они коммуникабельны и общительны, как правило, обладают организаторскими способностями</p>
	<p>Эти особенности наиболее эффективно реализуются в таких профессиях, как репортер, менеджер, прораб, администратор.</p>

Методика предназначена для исследования структуры интеллекта человека. Тест интеллекта и одновременно профориентационный тест Амтхауэра может применяться для возраста от 14 лет и старше, но преимущественно до 30-40 лет, время на выполнение заданий ограничено.

В полной версии опросника – 9 субтестов, которые возможно и целесообразно применять отдельно в зависимости от задач психологического тестирования. В каждом субтесте – по 16-20 заданий. Обработка результатов тестирования проводится путем подсчета совпадений ответов тестируемого с ключом и присвоения определенного количества баллов.

Наименование шкал	Краткая аннотация
Уровень развития вербальных способностей	<p>Позволяет выявлять способность оперировать словами как сигналами и символами: субтесты 1—5.</p> <p>При высоких результатах по этому комплексу преобладает вербальный интеллект, имеется общая ориентация на общественные науки и изучение иностранных языков. Практическое мышление является вербальным.</p>
Уровень развития математических способностей	<p>Позволяет выявить способности в области практической математики и программирования: субтесты 6, 7.</p> <p>Высокие результаты по обоим субтестам свидетельствуют о “математической одаренности”. Если эта одаренность дополняется высокой результативностью по третьему комплексу, то, возможно, правильный выбор профессии должен быть связан с естественно-техническими науками и соответствующей практической деятельностью.</p>
Уровень развития пространственного воображения и обобщения	<p>Позволяет выявить развитые конструктивные способности теоретического и практического плана. Одинаково высокие результаты по субтестам 8 и 9 являются хорошим основанием не только для естественно-технической, но и общенаучной одаренности. Если же образование не будет продолжено, то будет преобладать стремление к моделированию на уровне конкретного и наглядного мышления, к выраженной практической направленности интеллекта, к выбору профессии, например, в сфере ручных ремесел.</p>
Уровень развития способностей (теоретические, практические, конструктивные)	<p>Это, соответственно, 2—4 и 1—3 — полезно сравнить результативность по этим тестам попарно, чтобы более определенно высказать резюме о возможной профессиональной подготовке и успешности в обучении.</p>

Тест Дж. Гилфорда и М.Салливен

Эта методика относится к группе проективных тестов и позволяет выявить развитие социального интеллекта, крайне необходимого для представителей профессий типа «человек – человек».

Методика состоит из 4 субтестов. Тест позволяет не только измерять общий уровень развития социального интеллекта, но и оценивать частные способности к пониманию поведения людей: способность предвидеть последствия поведения, адекватно отражать вербальную и невербальную экспрессию, понимать логику развития сложных ситуаций межличностного взаимодействия, понимать внутренние мотивы поведения людей. Возрастной диапазон: старше 14 лет. Время тестирования по всем субтестам: 35-40 минут. В каждом субтесте 12 – 14 заданий. Обработка данных тестирования состоит в суммировании полученных при выполнении заданий баллов (совпадений с ключом), когда за каждый верный ответ начисляется 1 балл.

Наименование шкал

Краткая аннотация

Способность предвидеть последствия поведения (Субтест «Истории с завершением»)

Люди с высокими оценками (в диапазоне 5-7 и более баллов) умеют предвидеть последствия поведения окружающих. Они способны предвосхищать дальнейшие поступки людей на основе анализа реальных ситуаций общения (семейного, делового, дружеского), предсказывать события, основываясь на понимании чувств, мыслей, намерений других. Их прогнозы могут оказаться ошибочными, если они будут иметь дело с людьми, ведущими самым неожиданным, нетипичным образом. Такие люди умеют четко выстраивать стратегию собственного поведения для достижения поставленной цели.

Люди с низкими оценками пока недостаточно адекватно понимают связь между поведением и его последствиями. Такие люди могут часто совершать ошибки (в том числе и противоправные действия), попадать в конфликтные, а возможно, и в опасные ситуации потому, что неверно представляют себе результаты своих действий или поступков других. Они неважно ориентируются в общепринятых нормах и правилах поведения.

Способность к обобщению и пониманию невербальных реакций (Субтест «Группы экспрессии»)

Люди с высокими оценками способны правильно оценивать состояния, чувства, намерения людей по их невербальным проявлениям, мимике, позам, жестам. Такие люди, скорее всего, придают серьезное значение невербальному общению. Чувствительность к невербальной экспрессии существенно усиливает способность понимать других. Способность читать невербальные сигналы другого человека, осознавать их и сравнивать с вербальными, по мнению А. Пиза, лежит в основе «шестого чувства» – интуиции. В психологии широко известны исследования, доказывающие большое значение невербальных средств общения.

Люди с низкими оценками неважно владеют языком телодвижений, взглядов и жестов. В общении такие люди в большей степени ориентируются на вербальное содержание сообщений. И они могут ошибаться в понимании смысла слов собеседника потому, что не учитывают (или неправильно учитывают) сопровождающие их невербальные реакции.

Способности к вербальному общению (Субтест

Люди с высокими оценками обладают высокой чувствительностью к характеру и оттенкам человеческих взаимоотношений, что помогает им быстро и правильно понимать то, что люди говорят друг другу (речевую

«Вербальная экспрессия»)

экспрессию) в контексте определенной ситуации, конкретных взаимоотношений. Такие люди способны находить соответствующий тон общения с разными собеседниками в разных ситуациях и имеют большой спектр моделей ролевого поведения.

Люди с низкими оценками плохо распознают различные смыслы, которые могут принимать одни и те же вербальные сообщения в зависимости от характера взаимоотношений людей и контекста ситуации общения. Такие люди часто «говорят невпопад» и ошибаются в интерпретации слов собеседника.

Люди с высокими оценками способны распознавать структуру межличностных ситуаций в динамике. Они умеют анализировать сложные ситуации взаимодействия людей, понимают логику их развития, чувствуют изменение смысла ситуации при включении в коммуникацию различных участников. Путем логических умозаключений они могут достраивать неизвестные, недостающие звенья в цепи этих взаимодействий, предсказывать, как человек поведет себя в дальнейшем, отыскивать причины определенного поведения.

Способность к пониманию мотивов поведения (Субтест «Истории с дополнением»)

Люди с низкими оценками испытывают трудности в анализе ситуаций межличностного взаимодействия и, как следствие, плохо адаптируются к разного рода взаимоотношениям между людьми (семейным, деловым, дружеским и другим).

Субтест является наиболее комплексным и информативным по общему факторному весу в структуре социального интеллекта.

«Тест-опросник Г.Айзенка (EPI)»

Опросник предназначен для изучения индивидуально-психологических черт личности с целью диагностики степени выраженности свойств, выдвигаемых в качестве существенных компонентов личности: эмоциональной стабильности (нестабильности) и открытости (экстраверсии) – замкнутости (интроверсии).

Предлагается ответить на вопросы, касающиеся обычного способа поведения в повседневных ситуациях. Время ответов не ограничивается, продолжительность сеанса тестирования не более 30 минут. При обработке результатов теста ответы, совпадающие с ключом, оцениваются в 1 балл. При оценке полученных данных следует придерживаться следующих ориентиров:

Шкала Экстраверсии, баллы - значения	Шкала нейротизма, баллы - значения
<ul style="list-style-type: none">• более 19 – выраженный экстраверт,• диапазон 12 - 17 – среднее значение,• менее 9 – интроверт,• менее 5 – выраженный интроверт	<ul style="list-style-type: none">• более 14 – повышенный уровень эмоциональной нестабильности,• диапазон 9 – 13 – среднее значение,• менее 7 – низкий уровень нейротизма (эмоциональной нестабильности).

Характеристика шкал, краткое описание полученных данных тестирования

Наименование шкал	Краткая аннотация
Эмоциональная устойчивость - неустойчивость	<p>Показатели этой шкалы характеризуют человека со стороны его эмоциональной устойчивости (стабильности). На одном полюсе этой шкалы люди, характеризующиеся чрезвычайной эмоциональной устойчивостью, уравновешенностью, а на другой – нервные, плохо адаптированные, эмоционально неустойчивые люди.</p> <p>Одни не склонны к излишним переживаниям и беспокойствам, вызывают доверие, способны адекватно реагировать на внешние воздействия, а другие – чувствительны, тревожны, склонны болезненно переживать неудачи и расстраиваться по мелочам.</p>
Экстраверсия - интроверсия	<p>Характеризуя типичного экстраверта, можно отметить его общительность и обращенность вовне, широкий круг знакомств, необходимость в контактах. Типичный экстраверт действует под влиянием момента, импульсивен, вспыльчив. Он беззаботен, оптимистичен, добродушен, весел. Предпочитает движения и действия, может быть несколько агрессивен. Чувства и эмоции не имеют строгого контроля, склонен к рискованным поступкам. На него не всегда можно положиться.</p> <p>Типичный интроверт – это спокойный, застенчивый человек, склонный к самоанализу. Сдержан и отдален от всех, кроме близких друзей. Планирует и обдумывает свои действия заранее, не доверяет внезапным побуждениям, серьезно относится к принятию решений, любит во всем порядок. Контролирует свои чувства, его нелегко вывести из себя.</p>

«Психологический тест Беннета»

Методика состоит из 70 заданий, которые представлены в виде рисунков. После текста вопроса (рисунка) следует три варианта ответа на него, только один из них является правильным. На выполнение всех заданий отводится 25 мин. Допускается выполнение заданий в любой последовательности.

Наименование шкал	Краткая аннотация
Уровень развития технических способностей	<p>Чем выше количество набранных баллов, что свидетельствует о правильно выполненных заданиях, тем выше развиты технические способности. При наличии высоких показателей (для юношей – в диапазоне 39-47 баллов и выше, а для девушек – от 28 и выше) рекомендуется выбор профессии типа «человек – техника», так как в этой сфере человек будет скорее всего очень успешен.</p>

«Опросник Меграбяна – Эпштейна»

Опросник применяют для выявления индивидуально – психологических особенностей человека, склонности к занятию профессиональной деятельностью, связанной с профессиями типа «человек – человек».

В опроснике 25 суждений, в отношении которых следует отметить степень своего согласия – несогласия. В ходе тестирования не возникает утомления, время выполнения заданий не ограничивается и обычно не превышает 15-20 минут. Применяется в ходе оказания услуг по профориентации взрослых, учащихся школ и молодежи. Обработка результатов тестирования проводится в соответствии с ключом. За каждый ответ присваивается 1,2,3 или 4 балла, затем, путем суммирования, подсчитывается общий балл по свойству эмпатии. Степень выраженности эмпатии определяется по таблице пересчета «сырых» баллов в стандартные оценки шкалы стенов с учетом возраста и пола тестируемых.

Наименование шкал

Краткая аннотация

Уровень развития эмпатии

Люди со средним (нормальным) уровнем развития эмпатии в межличностных отношениях более склонны судить о других по поступкам, чем доверять своим личным впечатлениям. Как правило, они хорошо контролируют собственные эмоциональные проявления, но при этом часто затрудняются прогнозировать развитие отношений между людьми.

Люди с низким уровнем развития эмпатии в межличностных отношениях испытывают затруднения в установлении контактов с людьми, некомфортно чувствуют себя в большой компании, не понимают эмоциональных проявлений и поступков, часто не находят взаимопонимания с окружающими. Они гораздо более продуктивны при индивидуальной работе, чем при групповой, склонны к рациональным решениям, больше ценят других за деловые качества и ясный ум, чем за чуткость и отзывчивость.

Высокие показатели по способности к эмпатии характерны для человека покладистого, уступчивого, готового прощать других (но не себя).

«Методика диагностики уровня эмпатических способностей»

Методика предназначена для диагностики уровня эмпатических способностей для выявления индивидуально-психологических свойств личности.

В опроснике 36 вопросов, относящихся к шести шкалам. В ходе тестирования не возникает утомления, время выполнения заданий не ограничивается и обычно не превышает 15-20 минут. Применяется в ходе оказания услуг по профориентации взрослых. При обработке результатов тестирования исходят, что суммарный показатель находится в диапазоне

от 0 до 36 баллов, при этом: 30-36 баллов – очень высокий уровень эмпатии; 22-29 баллов – средний (умеренный) уровень эмпатии; 15-21 баллов – сниженный уровень эмпатии; 0-14 баллов – очень низкий уровень эмпатии.

Наименование шкал	Краткая аннотация
Рациональный канал эмпатии	Характеризует направленность внимания, восприятия и мышления эмпатирующего на сущность любого другого человека – на его состояние, проблемы, поведение. Это спонтанный интерес к другому, открывающий шлюзы эмоционального и интуитивного отражения партнера. В рациональном компоненте эмпатии не следует искать логику или мотивацию интереса к другому.
Эмоциональный канал эмпатии	Фиксируется способность эмпатирующего входить в эмоциональный резонанс с окружающими – сопереживать, соучаствовать, оказывать деятельную помощь и поддержку.
Интуитивный канал эмпатии	Балльная оценка свидетельствует о способности человека не только видеть, но правильно понимать поведение окружающих, действовать в условиях дефицита исходной информации о них, опираясь на свой жизненный опыт.
Установки, способствующие или препятствующие эмпатии	Эффективность эмпатии, вероятно, снижается, если человек старается избегать личных контактов, считает неуместным проявлять любопытство к другой личности, убедил себя спокойно относиться к переживаниям и проблемам окружающих. Подобные умонастроения резко ограничивают диапазон эмоциональной отзывчивости и эмпатического восприятия. Напротив, различные каналы эмпатии действуют активнее и надежнее, если нет препятствий со стороны установок личности.
Проникающая способность	Оценивается как важное коммуникативное свойство человека, позволяющее создавать атмосферу открытости, доверительности, душевности. Каждый из нас своим поведением и отношением к окружающим или способствует установлению доверительных отношений, или препятствует (блокирует контакты).
Идентификация	Это одно из неперенных условий успешной эмпатии – умение понять другого на основе сопереживаний, способности поставить себя на место другого человека. В основе идентификации легкость, подвижность и гибкость эмоций, способность к подражанию. Шкальные оценки выполняют вспомогательную роль в интерпретации основного показателя – уровня эмпатии.

«Опросник личностной креативности»

Методика предназначена для выявления некоторых индивидуально-психологических свойств, присущих творческим личностям. Применяют в целях профконсультирования и профориентации взрослых, учащихся школ и молодежи.

В ходе тестирования не возникает утомления, так как вопросы не вызывают затруднений. Время тестирования не ограничивается и обычно не превышает 25-30 минут. При оценке данных опросника используются четыре фактора (шкалы), тесно коррелирующие с творческими проявлениями личности, также рассчитывается суммарный общий показатель.

Наименование шкал	Краткая аннотация
Любознательность	Для тех, кто действительно любознателен, нет неинтересных явлений. Они стремятся к познанию нового, ищут различные решения задач, изучают книги, осваивают технику.
Развитое воображение	Человек с развитым воображением легко и просто придумывает рассказы о тех местах, где никогда не был. При этом настолько интересно для окружающих, что трудно представить, что это только фантазии автора. Любит думать и размышлять о явлениях, с которыми никогда не сталкивался сам. Видит то, что изображено на картинах, необычно, не так, как другие. Часто испытывает удивление по поводу различных идей и событий, даже если другим они представляются повседневными, обычными.
Склонность к риску	Проявляется в том, что человек с высокими показателями, характеризующими его склонность к риску, способен отстаивать свои идеи и подходы, не обращая внимания на реакции окружающих. Ставит для себя труднодостижимые цели и ищет пути их реализации, хотя допускает возможность ошибок и провалов. Ему нравится изучать новые вещи или явления, при этом в большей степени полагается на собственные оценки, не поддается чужому мнению.
Способность к познанию сложных явлений	Для человека с высокими показателями, характеризующими его склонность к познанию сложных явлений, свойственно не отступать перед трудностями. Проявляет настойчивость в достижении своих целей, предлагает довольно сложные пути решения проблем, если нет очевидных и простых вариантов. Ему нравится ставить перед собой трудные задачи и находить пути их решения.

Опросник «Стиль саморегуляции поведения»

Опросник «Стиль саморегуляции поведения» широко востребован и позволяет получить информацию, например, о возможностях адаптации человека к изменяющимся условиям обучения, о выраженности темперамента и характера при выборе тех или иных моделей поведения, о возможностях человека компенсировать слабые стороны своего характера средствами осознанной саморегуляции.

В ходе тестирования не возникает утомления, так как количество вопросов невелико. Время тестирования не ограничивается и обычно не превышает 15-20 минут. Применяется в ходе оказания услуг по профориентации взрослых, учащихся школ и молодежи.

Наименование шкал	Краткая аннотация
Планирование	<p><i>Высокие показатели (более 7 баллов)</i> по этой шкале указывают на сформированность у человека потребности в осознанном планировании деятельности. Планы в этом случае реалистичны, детализированы, иерархичны и устойчивы, цели деятельности выдвигаются самостоятельно.</p> <p>При <i>низких показателях (менее 3 баллов)</i> потребность в планировании развита слабо, цели подвержены частой смене, поставленная цель редко бывает достигнута, таким людям не удается составить реальные планы. Они зачастую предпочитают не задумываться о своем будущем, цели выдвигают ситуативно и обычно несамостоятельно.</p> <p><i>Высокие показатели (более 7 баллов)</i> по этой шкале присуще тем, кто способен выделять значимые условия достижения целей как в текущей ситуации, так и в перспективном будущем, что проявляется в соответствии программ действий планам деятельности, соответствии получаемых результатов принятым целям.</p>
Моделирование	<p>При <i>низких показателях (менее 3 баллов)</i> таким людям характерна слабая сформированность процессов моделирования, а как следствие - неадекватная оценка значимых внутренних условий и внешних обстоятельств, что может также сопровождаться резкими перепадами отношения к развитию ситуации, последствиям своих действий. Часто сталкиваются с трудностями в определении цели и программы действий, адекватных текущей ситуации, они не всегда замечают изменение ситуации, что является одной из причин их неудач.</p> <p><i>Высокие показатели (более 8 баллов)</i> свидетельствуют о сформировавшейся у человека потребности продумывать способы своих действий и поведения для достижения намеченных целей, о детализированности и развернутости разрабатываемых программ. Программы разрабатываются самостоятельно, они гибко изменяются в новых обстоятельствах и устойчивы в ситуации помех. При несоответствии полученных результатов целям производится коррекция программы действий до получения приемлемого для человека результата.</p>
Программирование	<p><i>Низкие показатели (менее 4 баллов)</i> свидетельствуют о неумении и нежелании человека продумывать последовательность своих действий. Такие люди предпочитают действовать импульсивно, они не могут самостоятельно сформировать программу действий, часто сталкиваются с неадекватностью полученных результатов целям деятельности и при этом не вносят изменений в программу действий, действуют путем проб и ошибок.</p> <p><i>Высокие показатели (более 7 баллов)</i> по этой шкале свидетельствуют о развитости и адекватности самооценки, сформированности и устойчивости субъективных критериев оценки результатов. Человек адекватно оценивает как сам факт рассогласования полученных результатов с целью</p>
Оценивание результатов	<p><i>Высокие показатели (более 7 баллов)</i> по этой шкале свидетельствуют о развитости и адекватности самооценки, сформированности и устойчивости субъективных критериев оценки результатов. Человек адекватно оценивает как сам факт рассогласования полученных результатов с целью</p>

деятельности, так и приведшие к нему причины, гибко адаптируясь к изменению условий.

При *низких показателях (менее 3 баллов)* человек зачастую не замечает своих ошибок, не критичен к своим действиям. Субъективные критерии успешности недостаточно устойчивы, что ведет к резкому ухудшению качества результатов при увеличении объема работы, ухудшении состояния или возникновении внешних трудностей.

Для тех, кому характерны *высокие показатели (более 8 баллов)*, при возникновении непредвиденных обстоятельств существенно меняют установленный порядок действий. Такие люди способны быстро оценить изменение значимых условий и заново сформировать программу своих действий. При возникновении рассогласования полученных результатов с принятой целью своевременно оценивают сам факт рассогласования и вносят соответствующую коррекцию.

Гибкость

Для тех, кому характерны *низкие показатели (менее 4 баллов)*, в динамичной, быстро меняющейся обстановке чувствуют себя неуверенно, с трудом привыкают к переменам в жизни, к смене обстановки и образа жизни. Они не способны адекватно реагировать на ситуацию, быстро и своевременно планировать деятельность и поведение, разработать программу действий, выделить значимые условия, оценить рассогласование полученных результатов с целью деятельности и внести коррекцию. В результате у таких испытуемых неизбежно возникают регуляторные сбои и, как следствие, неудачи в выполнении деятельности.

Высокие показатели свидетельствует об автономности в организации активности человека, его способности самостоятельно планировать деятельность и поведение, организовывать работу по достижению выдвинутой цели, контролировать ход ее выполнения, анализировать и оценивать как промежуточные, так и конечные результаты деятельности.

Самостоятельность

Низкие показатели присущи для тех, кто серьезно зависим от мнений и оценок окружающих. Планы и программы действий разрабатываются несамостоятельно, такие люди часто и некритично следуют чужим советам. При отсутствии посторонней помощи у них неизбежно возникают регуляторные сбои.

«Тест интеллекта Г.Айзенка (Тест IQ)»

Методика предназначена для оценки общих интеллектуальных способностей с использованием словесного, цифрового и графического материала, различными способами формулировки задач. Состоит из сорока заданий, на выполнение которых отводится ровно 30 минут.

Наименование шкал

Краткая аннотация

Уровень интеллекта (IQ)

Наиболее достоверные и надежные результаты, свидетельствующие об интеллектуальных способностях человека, представлены в диапазоне от 100 до 130 баллов, вне этих пределов оценка результатов является недостаточно надежна. Показатели от 100 и выше баллов характеризуют интеллектуально развитого человека, являются показателями нормативного и высокого коэффициента интеллекта.

Методика «Установление закономерностей»

Методика применяется в целях диагностики интеллектуального развития учащихся, а также в ходе профессионального отбора на отдельные профессии (например, спасатель, авиадиспетчер, брокер и др.)

Тестовые задания просты и понятны, поэтому методику широко применяют для диагностики особенностей познавательных процессов учащихся школ, молодежи и взрослых с учетом установленных нормативных значений. Время на выполнение 25 заданий не ограничено, но обычно у взрослого человека занимает не более 10 минут.

Наименование шкал

Краткая аннотация

Активность,
гибкость мышления

Результаты психологического тестирования позволяют выявить особенности мыслительных процессов человека (активности, гибкости, сообразительности) и оперативной памяти. При подведении итогов количество ошибочных ответов влияют на величину коэффициента успешности.

Принято считать, что коэффициент успешности менее 65 является неудовлетворительным результатом; в диапазоне 65—80 — результаты удовлетворительны. Если удалось завершить выполнение теста с коэффициентом успешности свыше 81— это хорошие и достаточно высокие показатели.

Методика «Количественные отношения»

Методика предназначена для оценки логического мышления взрослого человека и подростков. Применяют в целях диагностики интеллектуального развития учащихся, а также в ходе профессионального отбора на отдельные профессии.

Тестовые задания просты и понятны, поэтому методику широко применяют для диагностики особенностей познавательных процессов учащихся школ, молодежи и взрослых с учетом установленных нормативных значений. Продолжительность сеанса тестирования взрослого ориентировочно 10 минут.

Наименование
шкал

Краткая аннотация

Способности к
логическим
умозаключениям

Результаты психологического тестирования позволяют выявить способности человека к логическим умозаключениям. По количеству верно решенных логических заданий и в зависимости от продолжительности сеанса тестирования можно охарактеризовать полученные

индивидуальные данные. Нормативным значением для взрослых является показатели от 10 и выше баллов.

Методика «Сложные аналогии»

Методика применяется в целях диагностики интеллектуального развития учащихся, т.к. умение устанавливать логические связи необходимо и в учебном процессе, и на рабочем месте.

Тестовые задания просты и понятны, поэтому методику широко применяют для диагностики особенностей познавательных процессов учащихся школ, молодежи и взрослых с учетом установленных нормативных значений. Время на выполнение заданий не ограничено, но обычно у взрослого человека занимает не более 15 минут. Методику применяют в целях профконсультирования, в ходе профотбора и профориентации.

Наименование
шкал

Краткая аннотация

Логическое
мышление

Результаты психологического тестирования позволяют выявить, насколько человеку доступно понимание сложных логических отношений и выделение абстрактных связей. Чем больше верно решено предложенных тестовых заданий, тем лучше результаты. Если человек с трудом понимает содержание инструкции, выполнил менее половины заданий и (или) допустил значительное количество ошибок, скорее всего, он обладает в недостаточной степени пониманием существующих логических связей, требуется развивать логическое мышление.

Методика «Таблицы Шульте»

Методику применяют для проведения психологического тестирования взрослых, а также детей школьного возраста с целью диагностики особенностей познавательных процессов. Тестовые задания просты и понятны. Непродолжительное время тестирования не вызывает утомления. По результатам выполнения тестовых заданий строится "кривая истощаемости (утомляемости)", отражающая устойчивость внимания и работоспособность в динамике. Методику применяют в целях профконсультирования, в ходе профотбора и профориентации.

Наименование шкал

Краткая аннотация

Уровень развития
произвольного
внимания

По результатам выполнения этого теста возможны следующие заключения по характеристикам внимания:

Внимание концентрируется достаточно – в случае, если на выполнение тестовых заданий затрачивается время, соответствующее нормативному.

Внимание концентрируется недостаточно - в случае, если на выполнение тестовых заданий затрачивает время, превышающее нормативное.

Внимание неустойчиво – если при выполнении повторно тестовых заданий увеличивается продолжительность сеанса тестирования при отсутствии фактора утомления.

Методика «Память на числа»

Методика применяется в целях диагностики интеллектуального развития учащихся, т.к. развитая память способствует успешному обучению, освоению значительных объемов информации.

Тестовые задания просты и понятны, поэтому методику широко применяют для диагностики особенностей познавательных процессов учащихся школ, молодежи и взрослых с учетом установленных нормативных значений.

Наименование шкал

Краткая аннотация

Объем
кратковременной
памяти

Результаты психологического тестирования позволяют оценить точность и объем кратковременной зрительной памяти. Оценка результатов тестирования проводится по количеству правильно воспроизведенных чисел. Чем больше запомненных чисел, тем лучше результаты. Нормативные показатели для взрослых – от 7 баллов и выше. Методика удобна для проведения группового тестирования.

Методика «Отыскивание чисел с переключением»

Методика применяется в целях диагностики интеллектуального развития учащихся, т.к. умение концентрировать и переключать внимание требуется постоянно в ходе учебного процесса, а также на рабочем месте.

Тестовые задания просты и понятны, поэтому методику широко применяют для диагностики особенностей познавательных процессов учащихся школ, молодежи и взрослых с учетом установленных нормативных значений. Время на выполнение заданий не ограничено, но обычно у взрослого человека занимает не более 5-10 минут. Методику применяют в целях профконсультирования, в ходе профотбора и профориентации.

Наименование шкал

Краткая аннотация

Переключение и
объем оперативной
памяти

Результаты психологического тестирования позволяют выявить скорость произвольного переключения внимания в зависимости от времени выполнения предложенных тестовых заданий.

Скорость выполнения заданий в пределах 3 мин (если результаты безошибочны) следует считать отличным показателем (высокий уровень), до 4 мин — хорошим показателем (достаточно высокий уровень), до 5 мин — удовлетворительным показателем (средний уровень). Если на выполнение задания уходит более 5 мин, есть основания предполагать о значительных затруднениях в распределении и переключении внимания и о сужении его объема.

«Опросник Брунера»

Данный тест направлен на изучение индивидуального типа (профиля) мышления и уровня креативности. Методика используется для проведения психологического тестирования взрослых, а также детей школьного возраста с целью диагностики особенностей познавательных процессов.

В опроснике содержится 75 высказываний, на которые требуется дать положительный либо отрицательный ответ. В ходе тестирования не возникает утомления, время выполнения заданий не ограничивается и обычно не превышает 25 минут. Применяется в ходе оказания услуг по профориентации взрослых, учащихся школ и молодежи. При обработке (суммированию полученных баллов) результатов выявляется преобладающий тип мышления.

Наименование шкал	Краткая аннотация
Предметное мышление	Если по результатам проведенного тестирования, у человека преобладает предметное мышление (диапазон 6-8 баллов и более) , то преобразование информации осуществляется с помощью предметных действий, для которых существуют физические ограничения. Все мыслительные операции выполняются только последовательно. Этим типом мышления обладают люди с практическим складом ума.
Символьное мышление	Если по результатам проведенного тестирования, у человека преобладает символьное мышление, это значит, что преобразование информации осуществляется с помощью определенных правил и формул. Этим типом мышления обладают люди с математическим складом ума.
Знаковое мышление	Если по результатам проведенного тестирования, у человека преобладает знаковое мышление, то преобразование информации осуществляется на основе умозаключений. Этим типом мышления обладают люди с гуманитарным складом ума.
Образное мышление	Если по результатам проведенного тестирования, у человека преобладает образное мышление, то преобразование информации осуществляется посредством действий с образами, для него нет физических ограничений. Операции можно осуществлять

последовательно и одновременно. Этим типом мышления обладают люди с художественным складом ума.

Креативность

Если по результатам проведенного тестирования показатели по шкале креативности ниже 5 баллов, то это характеризует человека практического склада. В случае, если показатели находятся в диапазоне от 5 до 10 баллов, то это свидетельствует о среднем уровне выраженности креативности, тогда как превышение показателя в 10 баллов присуще личностям творческого склада.

«Тест Бурдона»

Методика используется для проведения психологического тестирования взрослых, а также детей школьного возраста с целью диагностики особенностей познавательных процессов.

Тестовые задания просты и понятны. Непродолжительное время тестирования не вызывает утомления, а скорость выполнения заданий влияет на оценку результатов, как и качество (точность) действий тестируемого. Методику применяют в целях профконсультирования, в ходе профотбора и профориентации.

Наименование шкал

Краткая аннотация

Концентрация
внимания

Результаты психологического тестирования позволяют выявить устойчивость и концентрацию внимания на основе проведения корректурной пробы. Результаты оцениваются по количеству пропущенных незачеркнутых знаков, по времени выполнения или по количеству просмотренных знаков. Важным показателем является характеристика качества и темпа выполнения тестовых заданий. Чем больше количество проработанных строк и меньше допущенных при этом пропусков, тем лучше результаты. Показатели успешности работы соотнесены с нормативными данными. Индивидуальные результаты тестирования отражены в графическом виде.

«Опросник 16 типов личности Майерс-Бриггс»

В России преимущественно используется версия опросника Майерс-Бриггс, адаптированная известным психологом Ю.Б.Гиппенрейтер; существуют и другие варианты адаптации этого диагностического инструмента. Также широко применяется адаптированный вариант опросника Кейрси (адаптация: Б. В. Овчинников, К. В. Павлов, И. М. Владимирова, Е. П Ильин).

Несмотря на значительное количество вопросов, сеанс тестирования не вызывает утомления, так как четкие формулировки вопросов доступны и не вызывают никаких затруднений. Продолжительность сеанса тестирования, в среднем, 45 минут, применяют в целях профконсультирования взрослых. Обработка результатов тестирования проводится по специальному ключу.

Наименование шкал	Краткая аннотация
Тип личности ISTP	Такие люди реалистичны, прибегают к различным приемам и доводам, для того чтобы справиться с ситуацией и разрешить ее. Следят за происходящим вокруг и способны быстро реагировать на реально возникающие события, будучи уверенными в том, что успех на их стороне. Не любят ощущения скованности и чувствуют себя не в своей тарелке, когда необходимо действовать в соответствии с жесткими схемами или планом. Способны предвидеть прямые практические нужды в ситуациях и предоставлять логичный и простой план действия, для того чтобы удовлетворить эти потребности. Лучше всего справляются с ситуациями, требующими непосредственного внимания.
Тип личности ESTP	Такие люди ориентированы на действие, прагматичны, легки на подъем и реалистичны. В нестандартных ситуациях находят быстрые и гибкие решения. Жизнерадостны, любят развлечения и получают от них удовольствие. Им нравится быть в гуще событий и принимать активное участие в происходящем. Прямолинейны и говорят без обиняков. Лучше всего справляются с ситуациями, требующими действия здесь и сейчас, а также прямого, выверенного, прагматичного подхода.
Тип личности ESTJ	Такие люди буквально погружаются в работу с головой. Логика и анализ — основополагающие принципы в их жизни. Быстро принимают решения и разрабатывают план действий. Сначала обдумывают, как правильно расходовать энергию, и затем стараются придерживаться намеченного плана. Им нравится испытывать чувство завершенности. Делают акцент на выполнении задач и могут просчитывать шаги, которые предстоит сделать, чтобы справиться с задачей. Планируя «на шаг вперед», они имеют возможность вовремя заметить, что идет не совсем так, как нужно, и принять все необходимые меры предосторожности. Постоянно контролируют события и удостоверяются, что обязательства, как свои, так и чужие, выполняются и работа доводится до конца. Лучше всего справляются с ситуациями, представляющими собой некую схему, в которых требуются действия, а не размышления, и важен конечный результат.
Тип личности ISFJ	Такие люди всегда сочувствуют другим, лояльны, тактичны и добросовестны. Пойдут на все, когда в этом есть необходимость, только бы помочь другим в беде. Лучше всего справляются с ситуациями, в которых четко определены правила игры и необходимо следовать сложившимся традициям. Делают акцент на оказании реальной помощи другим людям, а также организациям, в штате которых они состоят. Зачастую остаются в тени, чтобы выполнить работу, и готовы пойти на любые жертвы, особенно если речь заходит о семье. Лучше всего справляются с ситуациями, в которых требуется помощь, а также необходимо подтверждение того, что все идет как нужно.
Тип личности ISFP	Это мягкие и сочувствующие, открытые и гибкие люди. Внимательны к другим и не навязывают им свои мнения и

понятия. Им зачастую очень важно оказывать помощь другим, особенно менее успешным людям. Придерживаясь спокойного, скромного ненавязчивого стиля, они избегают разногласий и стремятся к гармонии как с людьми, так и с окружающей природой. Ценят каждое мгновение жизни; им часто удается внести свою неповторимую лепту в окружающую действительность. Лучше всего умеют подстраховывать других.

Тип личности ESFP

Такие люди доброжелательны, легки на подъем, любят развлечения и по природе своей привязаны к окружающим. Энтузиазм и бьющая через край энергия — вот их отличительные черты; окружающие обычно в них души не чают. Хорошо сходятся с людьми и помогают им в организации досуга. С состраданием относятся к людям и щедро распоряжаются своим временем, а также средствами. Стремятся быть в гуще событий и зачастую вносят в них свои коррективы. Лучше всего им удается оказывать реальную помощь людям и справляться с текущими проблемами легко и непринужденно.

Тип личности ESFJ

Такие люди очень ценят гармоничные отношения и всегда приходят на помощь другим. Они хорошо срабатываются с коллегами, обращая внимание на пожелания других людей и их нужды, и выполняют задания тщательно и в срок. Отличаются обязательностью. Доводят работу до конца, предпочитают ситуации, в которых прослеживаются некая схема и структура, и проявляют в этих ситуациях теплоту и сочувствие. Сотрудничают с другими, предвосхищая всевозможные недоразумения, а если они все-таки возникают, улаживают их спокойно и эффективно. Лучше всего им удается организовывать сотрудников для осуществления проектов.

Тип личности INFJ

Такие люди ориентированы на будущее и направляют все свои силы и вдохновение на понимание других. В их работе отражаются целостность и внутренние ценности, которыми они руководствуются. Предпочитают уединение и возможность сконцентрироваться на том, что наиболее важно для них. Осторожны в оказании какого-либо воздействия. С состраданием относятся к другим и стремятся к гармонии с окружающими. Понимают всю сложность процесса взаимодействия между людьми. Стараются не слишком обращать на себя внимание, предпочитая, чтобы их действия говорили сами за себя.

Тип личности INFP

Делают акцент на претворении в жизнь своих ценностей. Часто объединяют людей какой-то общей целью и предоставляют поле деятельности каждому в группе. Люди творческие, всегда занятые поиском новых идей и возможностей. Осторожно продвигаются к намеченной цели и редко отказываются от нее. Поскольку их отличает мягкость и тонкое чувство юмора, иногда бывает трудно понять, что у них на уме, и окружение смотрит на них свысока. Самая сильная их черта состоит в том, что они всегда живут в согласии со своими внутренними ценностями.

Тип личности ENFP

Такие люди выступают инициаторами изменений, очень восприимчивы к разным точкам зрения, вдохновляют и

стимулируют других своим энтузиазмом. Отдают предпочтение начальной стадии проекта или налаживанию взаимоотношений; неуютимы в поисках новых интересов. Способны предвосхищать потребности других; выражают свое понимание и предлагают им необходимую помощь. Привносят некую «изюминку», жизнерадостность и юмор во все сферы жизни. Лучше всего действуют в неопределенных ситуациях, позволяющих им показывать все свои творческие способности и обаяние.

Тип личности ENFJ

Такие люди жизнерадостны и полны энтузиазма, своей теплотой и пронизательностью помогают окружающим в выполнении задач. Понимают стремления людей и разрабатывают планы действий, чтобы претворить их в жизнь. Им нравится идея организации и чувство завершенности. Лучше всего справляются с ситуациями, в которых требуется некая чувствительность. Окружающие ценят их, стремясь оказаться с ними «в одной упряжке». Их отличительными чертами являются хорошие коммуникативные навыки и либеральные взгляды по отношению к другим.

Тип личности INTJ

Это большие индивидуалисты, ищущие новые или нетрадиционные подходы. Им нравится приходить к иному пониманию вещей. Обладают хорошо развитой интуицией; отличаются гибкостью мыслительных процессов, однако для других это не всегда очевидно, поскольку обычно они этого не показывают. Такие люди очень решительны, они полагаются на свои возможности, невзирая на общественное мнение. Этот тип можно считать одним из наиболее независимых из всех шестнадцати типов личности. Представители данного типа лучше всего справляются с ситуациями, в которых требуется спокойно и уверенно развивать свои идеи, теории и принципы.

Тип личности INTP

Такие люди пытаются всему найти логическое обоснование и подвергают сомнению прописные истины. Постоянно задают себе и другим вопросы типа: «Почему?» и «Почему бы и нет?». Их отличает трезвость и ясность суждений, а также способность ставить во главу угла свои интересы. Стараются осторожно и тщательно обдумывать все, что им необходимо в процессе коммуникации. Иногда не желают соглашаться с тем, что другие считают общеизвестным фактом. Предпочитают не выпячиваться. Это «железные люди», когда речь заходит об отстаивании правого дела. Им не нравится сталкиваться с очевидным. Лучше всего им удастся разрабатывать концептуальные модели и развивать нетрадиционные и сложные идеи.

Тип личности ENTP

Такие люди любят необычные и сложные ситуации. Доверяют своей способности к импровизации в преодолении всех трудностей, с которыми им приходится сталкиваться. В высшей степени независимы и легко адаптируются к нововведениям. Опережают других там, где необходимо выразить поддержку и одобрение. Ненавидят рутину и оказывают сопротивление нефункциональным иерархическим и бюрократическим структурам. Им необходима свобода действий. Благодаря предпринимательскому подходу и широте взглядов им удастся преодолеть все преграды, для того чтобы

реализовать свои проекты. Лучше всего они действуют в неопределенных ситуациях, когда есть возможность развивать свои концепции и разрабатывать новые стратегии, для того чтобы эффективно справиться с изменениями.

Тип личности ENTJ

Эти люди способны быстро принимать на себя руководство и решать проблемы, особенно в трудных ситуациях. Разрабатывают план действий как для организаций, в которых работают, так и для достижения личных и профессиональных целей. Представляют развернутые планы действий и направляют все силы и энергию на реализацию этих планов. Берут на себя ответственность и организуют внешнее пространство — как свое собственное, так и окружающих. Никогда не отвечают «нет», вместо этого используют все свои ресурсы, чтобы справиться со сложными задачами. Их самая сильная сторона — аналитическое и оперативное мышление.

«Методика определения стрессоустойчивости и социальной адаптации Холмса и Раге»

Методика предназначена для выявления степени стрессоустойчивости, т.е. способности человека сопротивляться влиянию стрессорных факторов, сохранять баланс физических и эмоциональных сил, быть в уравновешенном состоянии. При подведении итогов суммируются баллы для каждого из событий в жизни человека, а затем полученные данные интерпретируются следующим образом:

Общая сумма баллов	Степень сопротивляемости стрессу
150-199	Высокая
200-299	Пороговая
300 и более	Низкая (ранимость)

В методике приведены 43 утверждения, время тестирования не займет свыше 15-20 минут, при выполнении задания не возникает утомления. Применяется в ходе оказания услуг по профориентации взрослых.

Наименование шкал

Краткая аннотация

Степень сопротивляемости стрессу

По результатам психологического тестирования возможно выявить степень стрессовой нагрузки, которую перенес человек. Если количество набранных баллов значительно выше нормативных значений, обратите внимание – это очень сильные переживания, способствующие истощению нервной системы, значительные перегрузки и в этом случае крайне необходима помощь специалистов. В иных случаях наблюдается способность высокой сопротивляемости человека стрессовым факторам и (или) незначительное количество негативных ситуаций, которые обычно вызывают сильные эмоциональные переживания и стресс.

Копинг-тест Лазаруса

Методика «Копинг-тест», разработанная Р.Лазарусом и адаптированная Т. Л.Крюковой, Е. В. Куфтяк, М.С.Замышляевой, направлена на выявление присущей человеку стратегии поведения, когда необходимо совладать с жизненными трудностями. Данный опросник считается первой стандартной методикой в области измерения копинга.

Опросник содержит 50 утверждений, тестируемый должен оценить, как часто данный вариант поведения проявляется у него в трудной ситуации. Применяют в ходе профконсультирования, а также в ходе оказания услуг по социальной адаптации, психологической поддержки.

Наименование шкал

Краткая аннотация

Позитивные копинг-стратегии

Задача совладания с негативными жизненными обстоятельствами в том, чтобы либо преодолеть трудности, либо уменьшить их отрицательные последствия, либо избежать этих трудностей, либо вытерпеть их. Совладающее поведение - целенаправленное социальное поведение, позволяющее справиться с трудной жизненной ситуацией (или стрессом) способами, адекватными личностным особенностям и ситуации, - через осознанные стратегии действий. Это сознательное поведение направлено на активное изменение, преобразование ситуации, поддающейся контролю, или на приспособление к ней, если ситуация не поддается контролю.

Если по результатам тестирования человек стремится к поиску социальной поддержки, способен принимать на себя ответственность за свой выбор и осуществлять поиск путей решения проблем, то он способен самостоятельно преодолевать трудности в различных сферах деятельности, социально адаптирован и адекватен в оценках своих неудач и успехов.

Негативные копинг-стратегии

Задача совладания с негативными жизненными обстоятельствами в том, чтобы либо преодолеть трудности, либо уменьшить их отрицательные последствия, либо избежать этих трудностей, либо вытерпеть их. Совладающее поведение - целенаправленное социальное поведение, позволяющее справиться с трудной жизненной ситуацией (или стрессом) способами, адекватными личностным особенностям и ситуации, - через осознанные стратегии действий. Это сознательное поведение направлено на активное изменение, преобразование ситуации, поддающейся контролю, или на приспособление к ней, если ситуация не поддается контролю.

Если по результатам тестирования установлено, что человек стремится дистанцироваться от проблем, не хочет рисковать, чтобы не испытывать негативных эмоций от возможных неудач, даже мысленно избегает поиска возможных путей их разрешения, то скорее всего

социальная дезадаптация тестируемого существенна, возможно требуется психологическая поддержка и помощь специалистов.

Методика «Уровень субъективного контроля» (УСК)

Методика «Уровень субъективного контроля» (УСК) – это модифицированный вариант опросника Дж. Роттера, его авторами являются Е.Ф.Бажин, Е.А.Голынкина, Л.М.Эткинд. Разработчики опросника УСК выявили интернальность-экстернальность в области достижений, в области неудач, в производственных и семейных отношениях, а также в области здоровья.

В ходе тестирования не возникает утомления, время выполнения заданий не ограничивается и обычно не превышает 20 минут. Применяется в ходе оказания услуг по профориентации взрослых, учащихся школ и молодежи. Обработка результатов тестирования проводится в несколько этапов. Цифра, соответствующая выбору, определяет количество баллов, полученных за каждый ответ. Сначала с помощью ключей производится подсчет баллов по каждой шкале (по соответствующим процедурам суммирования). В результате подсчета баллов по каждой из шкал получают так называемые «сырые» баллы, которые переводят в стандартные оценки (стены) с помощью специальной таблицы. Выраженные в стенах результаты сопоставляются с нормой (5,5 стенов). Показатель выше 5,5 стенов свидетельствует об интернальном типе контроля в данной области, ниже 5,5 — об экстернальном.

Наименование шкал

Краткая аннотация

Общая интернальность

Высокие показатели соответствует высокому уровню субъективного контроля над любыми значимыми ситуациями. Такие люди считают, что большинство важных событий в их жизни является результатом их собственных действий, что они могут ими управлять, и, таким образом, они чувствуют свою собственную ответственность за эти события и за то, как складывается их жизнь в целом.

Низкие показатели соответствует низкому уровню субъективного контроля. Такие люди не видят связи между своими действиями и значимыми для них событиями жизни, не считают себя способными контролировать эту связь и полагают, что большинство событий и поступков являются результатом случая или действий других людей.

Интернальность в области достижений

Высокие показатели соответствуют высокому уровню субъективного контроля над эмоционально положительными событиями и ситуациями. Такие люди считают, что они сами добились всего того хорошего, что было и есть в их жизни, и, что они способны с успехом преследовать свои цели в будущем.

Низкие показатели свидетельствуют о том, что человек приписывает свои успехи, достижения и радости внешним

Интернальность в области неудач	<p>обстоятельствам — везению, счастливой судьбе или помощи других людей.</p> <p>Высокие показатели говорят о развитом чувстве субъективного контроля по отношению к отрицательным событиям и ситуациям, что проявляется в склонности обвинять самого себя в разнообразных неприятностях и страданиях.</p>
Интернальность в семейных отношениях	<p>Низкие показатели свидетельствуют о том, что человек склонен приписывать ответственность за подобные события другим людям или считать эти события результатом невезения.</p> <p>Высокие показатели означают, что человек считает себя ответственным за события, происходящие в его семейной жизни.</p>
Интернальность в производственных отношениях	<p>Низкие показатели характерны для тех, кто считает своих партнеров причиной значимых и (или) конфликтных ситуаций, возникающих в его семье.</p> <p>Высокие показатели свидетельствует о том, что человек считает свои действия важным фактором организации собственной профессиональной деятельности, в складывающихся отношениях в коллективе, в своем продвижении и т. д.</p>
Интернальность в межличностных отношениях	<p>Низкие показатели указывает на то, что человек склонен приписывать более важное значение внешним обстоятельствам -руководству, сослуживцам, а также удаче, связям и др.</p> <p>Высокие показатели свидетельствуют о том, что человек считает себя в силах контролировать свои формальные и неформальные отношения с другими людьми, вызывать к себе уважение и симпатию.</p>
Интернальность в области здоровья	<p>Низкие показатели, напротив, указывает на то, что человек не может активно формировать свой круг общения и склонен считать свои межличностные отношения результатом активности окружающих его людей.</p> <p>Высокие показатели свидетельствуют о том, что человек считает себя во многом ответственным за свое здоровье: если он болен, то обвиняет в этом самого себя и полагает, что выздоровление во многом зависит от его действий.</p> <p>Другие считают здоровье и болезнь результатом случая и надеются на то, что выздоровление придет в результате действий других людей, прежде всего врачей.</p>

Индекс жизненной удовлетворенности

Методика разработана группой американских ученых и получила широкое распространение. В 1993 году переведена и адаптирована доктором социологических наук Н. В. Паниной. Результаты применения методики отражают общее психологическое состояние человека, степень его

психологического комфорта и социально-психологической адаптированности. Предназначена для тестирования взрослых в ходе консультирования и проведения различных опросов. Тестовые задания не вызывают затруднений, а время тестирования не превысит 5-10 минут.

Наименование шкал	Краткая аннотация
Интерес к жизни как противоположность апатии	степень энтузиазма, увлечённого отношения человека к повседневной жизни
Последовательность в достижении целей	решительность, стойкость, направленность на достижение своих целей
Согласованность между поставленными и реально достигнутыми целями	убеждённость человека в том, что он достиг или способен достичь тех целей, которые считает для себя важными
Положительная оценка собственных качеств и поступков	самооценка человека своих внутренних и внешних качеств
Общий фон настроения	степень оптимизма, удовлетворения от жизни

Индикатор копинг-стратегий

Разработана Дж.Амирханом, адаптирована Н.А. Сиротой, В.М. Ялтонским, специалистами научно-исследовательского института им. В. М. Бехтерева. Методику применяют для психологического тестирования взрослых с целью диагностики стратегии "совладающего" поведения, характерной для поведения человека в стрессовой ситуации. Автором выделены три наиболее распространенные стратегии поведения.

Тестовые задания просты и понятны, следует выделить наиболее характерный вариант поведения среди предложенных утверждений. Время тестирования не превысит 10-15 минут, методику широко применяют в целях психологического консультирования.

Наименование шкал	Краткая аннотация
Стратегия разрешения проблем	активная поведенческая стратегия, при которой человек старается использовать все имеющиеся у него личностные ресурсы для поиска возможных способов конструктивного решения проблемы

Стратегия поиска социальной поддержки	активная поведенческая стратегия, при которой человек для эффективного разрешения проблемы, как правило, обращается за помощью и поддержкой к окружающей его среде: семье, друзьям, авторитетным для него людям
Стратегия избегания проблем	поведенческая стратегия, при которой человек старается избежать контакта с окружающей его действительностью, устранившись от решения проблем

«Ориентационная анкета» Басса

Методика предназначена для выявления предпочтений личности при выборе профессии. Это одна из самых востребованных методик, в которой четко сформулированные задания позволяют быстро обработать результаты, так как количество заданий невелико. В ходе тестирования не возникает утомления, время выполнения заданий не ограничивается и обычно не превышает 15-20 минут. Анкета состоит из 27 суждений, по каждому из которых возможны три варианта ответов. Методику применяют в целях профконсультирования, в ходе профотбора и профориентации.

Наименование шкал	Краткая аннотация
«Направленность на себя»	По данным психологического тестирования, такому человеку свойственна ориентация на прямое, скорее всего, материальное вознаграждение и удовлетворение безотносительно содержания выполняемой работы и собственно коллектива, в котором он работает. Может проявлять агрессивность в достижении желаемого статуса, присуще властность, склонность к соперничеству, раздражительность, тревожность. О таком человеке обычно говорят, что он очень закрытый, «погруженный в себя».
«Направленность на общение»	По данным психологического тестирования, такой человек стремится при любых условиях поддерживать отношения с людьми. Явно выраженная ориентация на совместную деятельность, однако, желание общаться может противоречить выполнению конкретных рабочих заданий. Готовность к оказанию искренней помощи людям, в то же время социально зависим от группы, испытывает потребность в привязанности и эмоциональных отношениях с окружающими, стремится к социально одобряемому поведению.
«Направленность на дело»	По данным психологического тестирования, такой человек проявляет высокую заинтересованность в решении деловых проблем. Мотивирован на выполнение работы наилучшим образом, способен в интересах дела отстаивать собственное мнение, если оно полезно для достижения общей цели. Однако, при этом склонен к деловому сотрудничеству, а не конкуренции с окружающими.

«Краткий ориентировочный тест (КОТ)»

Методика предназначена для общей оценки интеллектуальных способностей. Одна из самых широко применяемых методик. Краткий Ориентировочный Тест В.Н.Бузина (Wonderlic personnel test, КОТ) представляет собой адаптированный русскоязычный вариант теста Вандерлика, иногда его называют - краткий ориентировочный или отборочный тест (КОТ).

В тесте содержится 50 вопросов, на которые нужно ответить для получения итоговых результатов. Тест ограничен по времени. Поэтому следует максимально сконцентрироваться на вопросах и не искать ответов в других источниках. Вопросы теста отображаются в случайном порядке.

Наименование шкал	Краткая аннотация
Уровень развития интеллектуальных способностей	<p>В случае высоких оценок (выше 24 баллов) можно говорить, что уровень развития интеллектуальных способностей у человека значительно выше среднего. Способен освоить любую профессию и решить любую профессиональную задачу. Однако рекомендуется выбрать одну из профессий творческого класса, поскольку профессии исполнительского класса могут быть для него недостаточно интересными. При этом оценка выше 30 баллов свидетельствует об очень высоком уровне интеллектуального развития, который встречается очень редко.</p> <p>При оценке от 16 до 24 баллов уровень развития интеллектуальных способностей может считаться средним. Это означает, что при достаточной подготовке, затратах времени и сил человек способен освоить большинство профессий, в том числе и определенное количество профессий творческого класса, а также в состоянии решать широкий круг стандартных профессиональных задач. Обучение и работа в сфере профессий творческого класса могут вызывать у него затруднения, которые, тем не менее, не являются для него непреодолимыми.</p>

«Шкала оценки уровня реактивной (ситуативной) и личностной тревожности»

Методика предназначена для выявления некоторых индивидуально-психологических особенностей – устойчивых характеристик человека (личностная тревожность) и самооценки уровня тревожности в текущий момент (реактивная тревожность) как состояние.

Шкала оценки состоит из 2-х частей, отдельно оценивающих реактивную (суждения 1- 20) и личностную (суждения 21-40) тревожности. Сеанс тестирования не вызывает утомления, так как четкие формулировки вопросов доступны и не вызывают никаких затруднений. Продолжительность сеанса тестирования, в среднем, 20-25 минут, применяют в целях профконсультирования молодежи и взрослых. При интерпретации результат можно оценивать, исходя из следующих параметров: до 30 баллов - низкие значения тревожности, в диапазоне

31-45 баллов - умеренная тревожность, а более 46 баллов - высокие значения показателя.

Наименование шкал	Краткая аннотация
Шкала самооценки реактивной тревожности	<p>Значительные отклонения от уровня умеренной тревожности требуют особого внимания со стороны специалистов. Высокая тревожность полагает склонность к появлению состояния тревоги у человека, например, 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.</p>
Шкала самооценки личностной тревожности	<p>Низкая тревожность, наоборот, требует повышения чувства ответственности и внимания к мотивам деятельности.</p> <p>Высокая личностная тревожность может оказывать влияние на изменение уровня притязаний, решительность, формировать неуверенности человека в своих силах. У каждого человека существует свой оптимальный или желательный уровень тревожности – так называемая «полезная тревожность». Оценка человеком своего состояния в этом плане является существенным компонентом самоконтроля и самовоспитания.</p> <p>Низкая тревожность требует повышения чувства ответственности и внимания к мотивам деятельности.</p>



Программно-методический комплекс «ЦЗН-Эксперт»

ПРЕСС – РЕЛИЗ

Решение кадровых вопросов в условиях дефицита финансовых ресурсов дается руководителям территориальных органов занятости не просто. И сегодня среди штатных сотрудников служб занятости немало молодых специалистов без опыта работы, и большинство из числа работающих не имеют базового психологического образования. Кто и как выполнит тестирование соискателей, в сжатые сроки освоит необходимые навыки?

Программный комплекс «ЦЗН-Эксперт» разработан для служб занятости с целью автоматизации процедур в ходе проведения тестирования в ходе оказания госуслуг по профориентации, самозанятости, социализации и психологической поддержке. Специалисты городских и районных центров занятости 57 регионов РФ уверенно применяют именно это программное обеспечение для выполнения задач тестирования.

Процедура тестирования и обработки полученных данных автоматизирована. В автоматическом режиме формируются готовые отчеты с текстовой и наглядной интерпретацией результатов тестирования. Они выводятся на печать, а при необходимости их можно редактировать. Продолжительность тестирования зависит от выбора специалистов ЦЗН. Модуль «Методики и тесты» рекомендуется для проведения экспресс-тестирования.

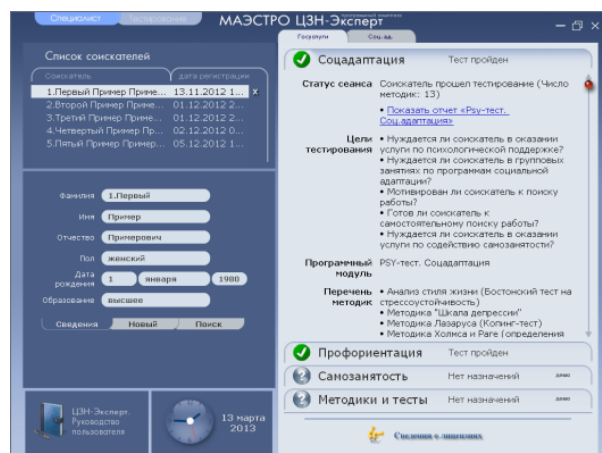
В составе программно-методического комплекса - более 200 современных профессиограмм по востребованным на региональных рынках труда профессиям рабочих и служащих. В модуле «Методическая поддержка» содержатся методические материалы и аннотации применяемых методик, методические рекомендации по наиболее эффективному применению программно-методического комплекса.

Подробности на сайтах:

www.цзн-эксперт.рф
www.maestroklass.ru

Состав программных модулей в программном комплексе «ЦЗН- Эксперт»:

- «ЦЗН-Эксперт. Профориентация»
Встроенные профессиограммы.
Взрослые и обучающиеся
- «ЦЗН-Эксперт. Социализация»
- «ЦЗН-Эксперт. Самозанятость». с обновлением 2017 года
- «ЦЗН-Эксперт. Методики и тесты»
- «ЦЗН-Эксперт. Психподдержка». Конструктор заключений.
Разработка 2017 года
- Раздел Методической поддержки





Настройтесь на лучшее!

Более 20 лет опыта разработки учебных мультимедиа и видеопрограмм

С 1993 года специализацией компании ЗАО «Маэстро класс» оставалось создание неигровых, прежде всего образовательных мультимедиа энциклопедических и культурно-познавательных изданий. За эти годы выполнено много ярких, запоминающихся разработок и проектов.

Современные разработки компании – это в первую очередь программно-методический инструментарий, мультимедиа пособия, обучающие программы и интернет-решения для нужд государственных учреждений – школ, ЦЗН, медицинских ВУЗов и публичных библиотек.

Сегодня у компании «Маэстро класс» устойчивые позиции. Интерес к нашим проектам стабилен, методики и разработки востребованы и успешно применяются в разных сферах профессиональной деятельности.

www.maestroclass.ru