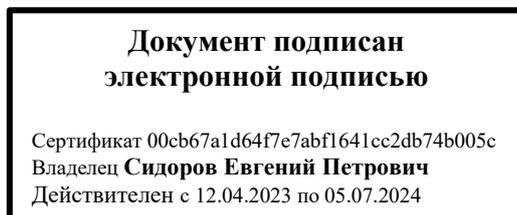


**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
гимназия № 157 Санкт-Петербурга имени принцессы Е.М.Ольденбургской**

**Принято**  
на Педагогическом  
совете  
ГБОУ гимназии № 157  
Протокол № 1  
от 29.08.2023 г.



**«УТВЕРЖДАЮ»**  
Директор  
ГБОУ гимназии № 157  
Е.П.Сидоров  
Приказ № 102  
от 29.08.2023

**ПРОГРАММА  
работы по выявлению, поддержке и развитию  
способностей и талантов у детей и молодежи,  
в том числе обучающихся с ОВЗ**

Санкт-Петербург  
2023

## ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Наименование Программы	Программа работы по выявлению, поддержке и развитию способностей и талантов у детей и молодежи, в том числе обучающихся с ОВЗ
Сроки реализации Программы	2023 – 2025 гг.
Этапы реализации	<p>I этап – проектный (2023 г.)</p> <p>II этап – практический, реализационный (2023-2024 гг.)</p> <p>III этап – аналитический (2025 г.)</p>
Разработчик Программы	Заместители директора по УВР, ВР
Исполнители Программы	Администрация ОО, педагогический коллектив ОО, ученический коллектив, родительская общественность.
Научно-методическая основа	Нормативно-правовые документы, приказы, программы муниципального уровня
Цели и задачи Программы	<p>Цель программы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выявление детей, проявляющих способности к определённой творческой деятельности, одарённых детей;</li> <li>- создание условий для их оптимального развития, самореализации таких обучающихся в соответствии со способностями через оптимальное сочетание основного, дополнительного и индивидуального образования.</li> </ul> <p>Задачи программы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- разработать систему педагогического наблюдения и диагностических исследований для определения интересов, способностей и наклонностей детей;</li> <li>- определить и использовать при организации образовательного процесса методы и приёмы, способствующие развитию возможностей самовыражения способных и одарённых детей;</li> <li>- стимулировать творческую деятельность педагогического коллектива по сопровождению и развитию одарённых детей;</li> <li>- совместно с родителями поддерживать талантливого ребёнка в реализации его интересов в школе и семье;</li> <li>- проводить внеурочные мероприятия, интеллектуальные игры, олимпиады, позволяющие учащимся обнаружить и проявить свои способности и возможности;</li> <li>- совершенствовать и развивать способности обучающихся в совместной деятельности со сверстниками, научным руководителем через самостоятельную, коллективную и индивидуальную работу;</li> <li>- внедрять современные технологии по выявлению и развитию способных и одарённых детей на всех этапах обучения;</li> <li>- включить большую часть учащихся в конкурсное и олимпиадное движение для возможности проявления широкого спектра различных видов одарённости учащихся.</li> </ul>
Ожидаемые результаты	<ul style="list-style-type: none"> <li>- выявление признаков одарённости и развитие способностей детей к определённым видам деятельности;</li> <li>- увеличение числа высокомотивированных детей, которым оказывается поддержка;</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- создание индивидуальных образовательных маршрутов;</li> <li>- обобщение и систематизация материалов педагогической практики;</li> <li>- повышение квалификации учителей, работающих с высокомотивированными детьми;</li> <li>- повышение ответственности учителей, социально-психологической службы школы при организации работы с высокомотивированными детьми;</li> <li>- активизация участия родителей и окружающего социума в работе со способными и одарёнными детьми;</li> <li>- создание и применение на практике комплексной программы работы с высокомотивированными обучающимися;</li> <li>- создание атмосферы заинтересованности и доброжелательного отношения к высокомотивированным детям, в том числе детям с ОВЗ;</li> <li>- повышение качественных показателей успеваемости учащихся;</li> <li>- увеличение числа призовых мест, занятых детьми на олимпиадах и конкурсах различного уровня и направления.</li> </ul>
<p>Показатели эффективности Программы</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- повышение уровня индивидуальных достижений детей в образовательных областях, к которым у них есть способности;</li> <li>- повышение мотивации и интереса детей к познавательной и творческой деятельности, увеличение числа участников и результативности исследовательской и проектной деятельности обучающихся через дополнительное образование;</li> <li>- положительная динамика качественных показателей олимпиадного движения разных уровней;</li> <li>- повышение профессиональной компетентности педагогов по актуальным вопросам педагогики наставничества, мотивации и сопровождения;</li> <li>- удовлетворенность детей своей деятельностью и увеличение числа таких детей.</li> </ul>

## **1. Пояснительная записка**

Проблема работы с высокомотивированными, способными, талантливыми и одарёнными учащимися чрезвычайно актуальна для современного российского общества. У каждого ребенка есть способности и таланты. Дети от природы любознательны и полны желания учиться. Все, что нужно для того, чтобы они могли проявить свои дарования — это умелое руководство со стороны взрослых.

Данная программа ставит своей целью выявление, обучение, воспитание и поддержку способных и одарённых детей, повышение социального статуса творческой личности. Программа направлена на развитие интеллектуальных умений учащихся на основе формирования у ребенка умений управлять процессами творчества: критическим мышлением, пониманием закономерностей, решением сложных проблемных ситуаций. Она дает школьнику возможность раскрыть многие качества, лежащие в основе творческого мышления. Программа призвана помочь учащимся стать более раскованными и свободными в своей познавательной деятельности.

### **Цели работы с одаренными детьми:**

- Выявление одаренных детей и создание условий для их оптимального развития, а также выявление способных детей, в отношении которых есть надежда на качественный скачок в развитии их способностей;
- Самореализация данной категории учащихся в соответствии со способностями через оптимальное сочетание основного, дополнительного и индивидуального образования, а также развитие и выработка социально ценных компетенций у учащихся.

### **Задачи программы:**

- разработать систему педагогического наблюдения и диагностических исследований для определения интересов, способностей и наклонностей детей;
- определить и использовать при организации образовательного процесса методы и приемы, способствующие развитию возможностей самовыражения способных и одарённых детей;
- стимулировать творческую деятельность педагогического коллектива по сопровождению и развитию способных детей;
- совместно с родителями поддерживать талантливого ребенка в реализации его интересов в школе и семье;
- проводить различные внеурочные конкурсы, интеллектуальные игры, олимпиады, позволяющие учащимся проявить свои способности и возможности;
- совершенствовать и развивать способности обучающихся в совместной деятельности со сверстниками, научным руководителем через самостоятельную, коллективную и индивидуальную работу;
- внедрять современные технологии по выявлению и развитию способных и одаренных детей на всех этапах обучения,
- включать учащихся в конкурсное и олимпиадное движение для проявления широкого спектра различных видов одаренности учащихся.
- сохранить и укрепить физическое и психическое здоровье детей, сформировать и сохранить высокую самооценку у детей.

### **Ожидаемые результаты:**

- выявление задатков и развитие способностей детей к определенным видам деятельности;
- увеличение числа высокомотивированных детей, которым оказывается поддержка;
- создание индивидуальных образовательных программ;
- обобщение и систематизация материалов педагогической практики;
- повышение квалификации учителей, работающих с высокомотивированными детьми;
- повышение ответственности учителей, социально-психологической службы школы при организации работы с высокомотивированными детьми;
- активизация участия родителей и окружающего социума в работе со способными и одаренными детьми;

- создание и применение на практике комплексной программы работы с высокомотивированными обучающимися;
- создание атмосферы заинтересованности и доброжелательного отношения к высокомотивированным детям, в том числе детям с ОВЗ;
- повышение качественных показателей успеваемости учащихся;
- увеличение числа призовых мест, занятых детьми на олимпиадах и конкурсах различного уровня и направления.

Под одаренностью понимается системное, развивающееся в течение жизни качество психики, которое определяет возможность достижения человеком более высоких результатов в одном или нескольких видах деятельности по сравнению с другими людьми.

*Одаренный ребенок* – это ребенок, который выделяется яркими, очевидными, иногда выдающимися достижениями (или имеет внутренние посылки для таких достижений) в том или ином виде деятельности.

Проблема одаренности в системе образования на организационном уровне обычно решается путем создания специальных школ для одаренных и талантливых детей или специальных классов. Но существует возможность и другого решения – не удалять одаренного ребенка из естественной для него среды, обучать и воспитывать, не выводя его из круга обычных сверстников, создав условия для развития и реализации его выдающихся возможностей.

Одаренность бывает художественной (музыкально-художественной), психомоторной (спортивная), академической (способность учиться), интеллектуальной (умение анализировать, мыслить), творческой (не шаблонное мышление).

Современные подходы к проблеме выявления и развития способных детей предполагают поиск новых форм работы с талантливыми детьми. Работу с одаренными детьми следует начинать с начальных классов школы. Все маленькие дети наделены с рождения определенными задатками и способностями. Однако не все они развиваются. Нераскрытые возможности постепенно угасают вследствие их невостребованности.

*Высокомотивированный ребенок* – ребенок, у которого высоко развиты внутренняя и внешняя потребности быть успешными в определенной области знаний и деятельности. Мотивированные (способные) дети имеют более высокие по сравнению с большинством интеллектуальные способности, восприимчивость к учению, творческие возможности и проявления; имеют доминирующую активную, ненасыщенную познавательную потребность; испытывают радость от добывания знаний, умственного труда. В начальную школу приходят дети, которых можно отнести к категории одаренных. Эти дети имеют более высокие по сравнению с большинством интеллектуальные способности, восприимчивость к учению, творческие возможности и проявления; доминирующую активную, познавательную потребность; испытывают радость от добывания знаний, умственного труда. Исходя из этого, выявление одаренных детей, развитие степени их одаренности должно начинаться уже в начальной школе. Поэтому, рассуждая о системе работы с одаренными детьми, хотелось бы подчеркнуть мысль о работе со всеми детьми, то есть о максимальном развитии умений, навыков, познавательных способностей. Способных детей условно делят (по Б.М. Теплову) на 4 группы:

1. Дети с высокими показателями интеллекта;
2. Дети с высоким уровнем творческих способностей;
3. Дети, достигшие успехов в каких-либо областях деятельности (юные музыканты, художники, спортсмены и т. д. Эту категорию чаще называют талантливыми);
4. Дети, хорошо обучающиеся в школе (академическая одаренность).

## **5. Концепция Программы**

### **Основные понятия и термины**

*Одаренный ребенок* — это ребенок, который выделяется яркими, очевидными, иногда выдающимися достижениями (или имеет внутренние предпосылки для таких достижений) в том или ином виде деятельности.

*Талант* – это выдающиеся врожденные качества, особые природные способности, обеспечивающие высокие успехи в деятельности.

*Талантливый ребенок* – обладающий талантом, проявляющий талант. Это ребенок с такими результатами выполнения деятельности, которые отвечают требованию объективной новизны и социальной значимости. Понятие «талантливый ребенок» очень часто употребляют как синоним к понятию «одаренный ребенок».

*Высокомотивированный ребенок* – ребенок, у которого высоко развиты внутренняя и внешняя потребности быть успешными в определенной области знаний и деятельности.

*Обучение* – целенаправленно организованный, планомерно и систематически осуществляемый процесс овладения детьми знаниями, умениями и навыками.

*Творческие способности* – оригинальность в решении познавательных вопросов и задач.

*Мышление* – познавательная деятельность личности, характеризующаяся обобщенным и опосредованным отражением действительности.

*Творческое мышление* – создание субъективно нового продукта и новообразований в ходе самой познавательной деятельности по его созданию.

*Эрудиция* – глубокое познание в какой-либо области знаний. Эрудиция свидетельствует о высоком интеллектуальном развитии.

*Интеллект* – умственные способности человека, ум. Индивидуальные особенности, относимые к познавательной сфере. Обеспечивает возможность приобретать новые знания и эффективно использовать в ходе жизнедеятельности.

### **Принципы выявления одаренных детей в образовательном учреждении**

1. Комплексность, системность, длительность отслеживания показателей психолого-педагогического статуса способного ребенка;
2. Принципиальное значение имеет разработка методов выявления «потенциальной» одарённости, это предварительное всестороннее психодиагностическое обследование;
3. Переплетение диагностических, психолого-коррекционных и развивающих методов в условиях групповой, тренинговой работы.

### **Принципы работы педагога с высокомотивированными и одаренными детьми:**

- принцип максимального разнообразия предоставленных возможностей для развития личности;
- принцип возрастания роли внеурочной деятельности и дополнительного образования;
- принцип создания условий для совместной работы учащихся при минимальном участии учителя;
- принцип свободы выбора учащимся дополнительных образовательных услуг, помощи, наставничества;
- принцип развивающей и воспитывающей среды;
- принцип обучения и воспитания на диагностической основе;
- принцип возрастания роли досугово-развивающей познавательной деятельности;
- принцип индивидуализации и дифференциации обучения (учитывается различие обучающихся; применяется как внутренняя, так и внешняя дифференциация; используются адаптивные разноуровневые формы обучения и контроля);
- принцип интеграции интеллектуального, морального, эстетического и физического развития;
- принцип научности;
- принцип гуманизации (ориентация учебно-воспитательного процесса на личность ребёнка как центра образовательного процесса, что проявляется в выборе содержания, методов, средств обучения и воспитания.);
- принцип индивидуализации (гибкое приспособление воспитательно-образовательной системы к уровню развития каждого обучающегося; психолого-педагогическая поддержка, разработка индивидуальных образовательных маршрутов, подбор педагогического

- инструментария для контроля и коррекции хода и результатов процесса обучения и воспитания);
- принцип максимального разнообразия предоставленных возможностей для развития личности;
  - принцип вариативности реализации содержания, форм, методов образовательного процесса;
  - принцип сотрудничества, сотворчества обучающихся и педагога при минимальном участии последнего;
  - принцип самопознания и самореализации одаренной личности;
  - принцип доступности услуг, направленных на выявление и развитие способностей и одарённости для всех детей независимо от их социального положения и состояния здоровья;
  - принцип открытости и информированности образовательного сообщества о системе работы с одарёнными детьми на разных уровнях.

### **Подходы к педагогической деятельности в работе с одаренными детьми**

В основу программы положены ведущие методологические принципы современной педагогики и психологии:

1. Системно-деятельностный подход, сущность которого заключается в том, что относительно самостоятельные компоненты рассматриваются не изолированно, а в системе их взаимосвязи с другими, а в основе организации учебного процесса лежит самостоятельная познавательная деятельность учащихся.
2. Личностно-ориентированный подход. Воспитание гуманизма, человеческого достоинства, гражданственности, гражданской активности личности связано с личностным подходом. Личность прежде всего характеризуется индивидуальностью, своим человеческим «Я». При личностном подходе необходимо учитывать, важнейшие стороны личности - интеллектуальную, связанную с познанием, развитием мышления, формированием познавательных потребностей; эмоциональную, отражающую отношения личности к различным явлениям социального и естественного характера; волевую, включающую формирование установки, принятие решений, усилия при их реализации, преодоление возникающих противоречий; наконец, действенно-практическую, связанную с предметно – практической деятельностью.
3. Дифференцированный подход предполагает выбор технологии обучения с учетом индивидуальных способностей детей и, прежде всего, с учетом доминирующего у них вида мышления, организацию обучения в соответствии с предпочитаемыми ребенком способами переработки материала. Дифференциация обучения и дифференцированный подход к обучению, по сути дела, являются основой реализации индивидуальности ученика.
4. Эколого-психологический подход, при котором индивидуальное развитие ребенка, ученика, понимается как процесс взаимодействия развивающейся личности со средой. Главная задача – активизировать социальный контекст жизни детей. Сущность воспитания на основе личностного эколого-психологического подхода заключается в открытии и реализации новых возможностей индивидуального и социального развития детей в условиях деятельности и общения друг с другом, событийно-ситуативной организации педагогического процесса, усилении аналитико-диагностической направленности деятельности воспитателя.
5. Исследовательский подход вовлекает учащихся в круговорот научного поиска, побуждает выдвигать идеи, альтернативные тем, которые уже известны, изучать и анализировать литературу, описывать и интерпретировать сведения и наблюдения, полученные в процессе исследования. Данный подход предполагает овладение культурой самоисследования, исследования собственной учебной и профессиональной деятельности, личной жизни, окружающего мира.

### **6. Направления и формы работы со способными, высокомотивированными и одарёнными детьми**

Программа разработана по трем направлениям:

- работа с учащимися;
- работа с родителями;
- работа с педагогическим коллективом.

### **Основные направления реализации программы.**

#### ***создание благоприятных условий для работы с детьми:***

- внедрение передовых образовательных технологий;
- укрепление материально-технической базы;
- нормативно-правовое обеспечение деятельности;
- формирование банка данных и диагностик по проблеме одарённости.

#### ***методическое обеспечение:***

- повышение профессионального мастерства педагогов;
- организация обмена опытом учителей, работающих с одарёнными детьми;
- научно-методическое и информационное обеспечение программы.

#### ***мероприятия по работе с детьми.***

предусматривается участие способных и одарённых детей в мероприятиях различного уровня (олимпиады, конкурсы, фестивали, соревнования, выставки).

### **Создание условий для самореализации одаренных детей и талантливых детей для проявления творческих и интеллектуальных способностей**

- создание для ученика ситуации успеха и уверенности, через индивидуальное обучение и воспитание, формирование личностных развивающих маршрутов одаренных детей;
- включение в учебный план школы факультативных и элективных курсов;
- формирование и развитие сети дополнительного образования;
- организация научно-исследовательской деятельности;
- организация и участие в интеллектуальных играх, творческих конкурсах, предметных олимпиадах, научно-практических конференциях;
- мониторинг формирования ключевых компетенций в рамках учебной деятельности;
- организация эффективного взаимодействия педагогов.

### **Направления деятельности:**

- организация и проведение как групповых занятий, так и индивидуальной работы с одаренными детьми на уроках и во внеурочной деятельности;
- подготовка учащихся к олимпиадам, конкурсам, викторинам школьного, районного, регионального, всероссийского уровня;
- проведение массовых мероприятий внутри объединения;
- обобщение и систематизация материалов и результатов работы с одаренными детьми.

### **Формы работы:**

- курсы по выбору, факультативы и элективные курсы;
- объединения дополнительного образования;
- внеурочная деятельность;
- конкурсы и конференции;
- интеллектуальные марафоны;
- участие в олимпиадах;
- индивидуальный подход на занятиях, задания повышенного уровня сложности;
- дополнительные занятия с одарёнными детьми в совместной деятельности;
- проектная и исследовательская деятельность;
- посещение интеллектуальных и творческих кружков;
- интеллектуальные игры, викторины;
- ведение детских портфолио.

### **Методическая работа педагога:**

- самообразование, повышение профессионального мастерства;
- подбор и применение программ педагогического наблюдения и методик диагностики способностей и одарённости детей;
- участие в семинарах, педсоветах, заседаниях МО;
- проведение открытых занятий;
- подготовка материалов и заданий к проведению школьных олимпиад;
- занимательно-познавательные мероприятия с учащимися.

#### Работа с родителями:

- Родительские собрания, индивидуальные консультации
- Психологическое и педагогическое сопровождение родителей ребенка;
- Совместная практическая деятельность ребенка и родителей;
- Поддержка и поощрение родителей высокомотивированных и талантливых детей.

#### . Методическое обеспечение системы работы с одаренными учащимися в школе

Направление деятельности	Содержание
Информационное обеспечение	1. Нормативно-правовое обеспечение: Положения: О проведении школьного тура предметных олимпиад О проведении предметной недели О школьной научно-практической конференции 2. Программное обеспечение (авторские программы, факультативов, курсов внеурочной деятельности и дополнительного образования) 3. Наличие комплекта информационно-методических и диагностических материалов (рекомендации, методики)
Организационно-методическое обеспечение	1.Повышение квалификации педагогов через систему школьных тематических семинаров и заседаний МО. 2. Разработка программ дополнительного образования 3. Изучение обобщения опыта работы педагогов. 4. Мониторинг работы и выполнения Программы.

#### Кадровое обеспечение программы

Группа	Функции	Состав
Административно-координационная	Осуществление общего контроля и руководства. Руководство деятельностью коллектива. Анализ ситуации и внесение корректив.	Директор школы.
Консультативная, Научно-методическая	Координация реализации программы. Проведение МО, семинаров, консультаций. Подготовка методических рекомендаций. Аналитическая деятельность.	Заместители директора по УВР, ВР
Педагоги школы	Осуществление программы в системе внеклассной работы и работы в рамках урока Использование новых педагогических технологий Организация исследовательской работы учащихся	Классные руководители Учителя

## 7. План мероприятий по выполнению Программы на 2023-2025 гг.

№	Мероприятия	Сроки
1.	Диагностика способностей и признаков одарённости среди детей	Сентябрь-октябрь ежегодно
2.	Проведение совещания (заседания МО) по результатам диагностирования способных учащихся	ежегодно
3.	Организация педагогического сопровождения способных учащихся учителями-предметниками	ежегодно
4.	Расширение сети факультативов, курсов по выбору и внеурочной деятельности с учётом способностей и запросов учащихся	ежегодно
5.	Организация и проведение школьного этапа ВСОШ	ежегодно
6.	Участие в районных, региональных, всероссийских олимпиадах, конкурсах, конференциях.	ежегодно
7.	Анализ и корректировка результативности и выполнения программы	ежегодно
8.	Пополнение банка педагогической информации по работе с одаренными детьми	регулярно
9.	Разработка системы поощрений победителей олимпиад, конкурсов, фестивалей.	Ежегодно
10	Школьная научно-практическая конференция, участие в районной научно-практической конференции	Апрель, ежегодно
11.	Проведение предметных недель и декад	По плану
12	Расширение системы дополнительного образования для развития творческих способностей высокомотивированных и талантливых детей, в том числе детей с ОВЗ	
13	Анализ возможностей школы для расширения и углубления работы со способными и одарёнными детьми.	постоянно
14	Обобщение опыта работы учителей, работающих с одаренными детьми. Распространение опыта работы с одаренными детьми	ежегодно

## 8. Ожидаемые результаты и показатели эффективности реализации Программы

- выявление задатков и развитие способностей детей к определенным видам деятельности;
- увеличение числа одаренных детей, которым оказывается поддержка;
- создание индивидуальных образовательных программ;
- обобщение и систематизация материалов педагогической практики;
- повышение квалификации учителей, работающих с одаренными детьми;
- повышение ответственности учителей, социально-психологической службы школы при организации работы с одаренными детьми;
- активизация участия родителей и окружающего социума в работе со способными и одаренными детьми;
- создание и применение на практике комплексной программы работы с одаренными детьми;
- создание атмосферы заинтересованности и доброжелательного отношения к одаренным детям;
- повышение качественных показателей успеваемости и творческого потенциала обучающихся,
- увеличение числа призовых мест, занятых детьми на олимпиадах и конкурсах различного уровня и направления.

### Показатели эффективности реализации Программы:

- повышение уровня индивидуальных достижений детей в образовательных областях, к которым у них есть способности;

- повышение мотивации и интереса детей к познавательной и творческой деятельности, увеличение числа участников и результативности исследовательской и проектной деятельности обучающихся через дополнительное образование;
- положительная динамика качественных показателей олимпиадного движения разных уровней
- повышение профессиональной компетентности педагогов по актуальным вопросам педагогики мотивации и сопровождения;
- успешная социализация детей с высоким уровнем актуализированной одаренности в социуме как основа развития их задатков, способностей, дарования. Социальная успешность выпускников школы;
- удовлетворенность детей своей деятельностью и увеличение числа таких детей.

## Приложение 1

### Опросник «Профиль»

(методика карты интересов А. Голомштока в модификации Г. Резапкиной)

**Инструкция.** Данные вопросы касаются вашего отношения к различным направлениям деятельности. Нравится ли вам делать то, о чем говорится в приведенных ниже утверждениях? Если да, то в бланке ответов справа рядом с номером вопроса поставьте плюс (+), если не нравится – минус (-).

1. Узнавать об открытиях в области физики и математики.
2. Смотреть фильмы о жизни растений и животных.
3. Выяснять устройство электроприборов.
4. Читать научно-популярные технические статьи.
5. Смотреть видео/передачи о жизни людей в разных странах.
6. Бывать на выставках, концертах, спектаклях.
7. Обсуждать и анализировать события в стране и за рубежом.
8. Наблюдать за работой медсестры, врача.
9. Создавать уют и порядок в доме, классе, школе.
10. Читать книги и смотреть фильмы о войнах и сражениях.
11. Заниматься математическими расчетами и вычислениями.
12. Узнавать об открытиях в области химии и биологии.
13. Ремонтировать бытовые электроприборы.
14. Посещать технические выставки, знакомиться с достижениями науки и техники.
15. Ходить в походы, бывать в новых неизведанных местах.
16. Читать отзывы и статьи о книгах, фильмах, концертах.
17. Участвовать в общественной жизни школы, города.
18. Объяснять одноклассникам учебный материал.
19. Самостоятельно выполнять работу по хозяйству.
20. Соблюдать режим, вести здоровый образ жизни.
21. Проводить опыты по физике.
22. Ухаживать за животными и растениями.
23. Читать статьи об электронике и радиотехнике.
24. Собирать и ремонтировать часы, замки, велосипеды.
25. Коллекционировать камни, минералы.
26. Вести дневник, сочинять стихи и рассказы.
27. Читать биографии известных политиков, книги по истории.
28. Играть с детьми, помогать делать уроки младшим.
29. Закупать продукты для дома, вести учет расходов.
30. Участвовать в военных играх, походах.
31. Заниматься физикой и математикой сверх школьной программы.
32. Замечать и объяснять природные явления.
33. Собирать и ремонтировать компьютеры.
34. Строить чертежи, схемы, графики, в том числе на компьютере.
35. Участвовать в географических, геологических экспедициях.
36. Рассказывать друзьям о прочитанных книгах, увиденных фильмах и спектаклях.
37. Следить за политической жизнью в стране и за рубежом.
38. Ухаживать за маленькими детьми или близкими, если они заболели.
39. Искать и находить способы зарабатывания денег.
40. Заниматься физической культурой и спортом.
41. Участвовать в физико-математических олимпиадах.

42. Выполнять лабораторные опыты по химии и биологии.
43. Разбираться в принципах работы электроприборов.
44. Разбираться в принципах работы различных механизмов.
45. “Читать” географические и геологические карты.
46. Участвовать в спектаклях, концертах.
47. Изучать политику и экономику других стран.
48. Изучать причины поведения людей, строение человеческого организма.
49. Вкладывать заработанные деньги в домашний бюджет.
50. Участвовать в спортивных соревнованиях.

Класс: \_\_\_\_\_ Фамилия Имя: \_\_\_\_\_

**Бланк ответов**

Номера вопросов									Сумма баллов
1		11		21		31		41	
2		12		22		32		42	
3		13		23		33		43	
4		14		24		34		44	
5		15		25		35		45	
6		16		26		36		46	
7		17		27		37		47	
8		18		28		38		48	
9		19		29		39		49	
10		20		30		40		50	

**Обработка результатов.**

Десять горизонтальных строк с номерами вопросов в бланке – это десять возможных направлений профессиональной деятельности:

- 1 – физика и математика;
- 2 – химия и биология;
- 3 – радиотехника и электроника;
- 4 – механика и конструирование;
- 5 – география и геология;
- 6 – литература и искусство;
- 7 – история и политика;
- 8 – педагогика и медицина;
- 9 – предпринимательство и домоводство;
- 10 – спорт и военное дело.

Подсчитайте число плюсов в каждой строчке таблицы. Чем их больше, тем выше интерес к этим занятиям.

Пять баллов говорят о ярко выраженном интересе к предмету или виду деятельности. Если сумма баллов ни в одной строчке не превышает двух баллов, значит, интересы слабо выражены.

## Приложение 2

### Опросник «Шкала психологического благополучия»

**К. Рифф (адаптация Т.Д. Шевеленковой, П.П. Фесенко)**

Методика представляет собой адаптированный на русском языке вариант англоязычной методики The scales of psychological well-being, разработанный К. Рифф.

Данный опросник состоит из 84 пунктов и включает 6 шкал и интегральный показатель.

1. Шкала «Положительные отношения с другими».
2. Шкала «Автономия».
3. Шкала «Управление окружением».
4. Шкала «Личностный рост».
5. Шкала «Цель в жизни».
6. Шкала «Самопринятие».

### Текст опросника опросника психологического благополучия К. Рифф в адаптации Т.Д. Шевеленковой, П.П. Фесенко

Инструкция: Предлагаемые вам утверждения касаются того, как вы относитесь к себе и своей жизни. Мы предлагаем вам согласиться или не согласиться с каждым из предложенных утверждений. Обведите цифру, которая лучше всего отражает степень вашего согласия/несогласия с каждым утверждением. Помните, что правильных или не правильных ответов не существует.

Обведите цифру, которая лучше всего отражает степень Вашего согласия или несогласия с каждым утверждением.	Абсолютно не согласен	Не согласен	Скорее не согласен	Скорее согласен	Согласен	Абсолютно согласен
1. Большинство моих знакомых считает меня любящим и преданным человеком.	1	2	3	4	5	6
2. Иногда я меняю свое поведение или образ мышления, чтобы не выделяться.	1	2	3	4	5	6
3. Как правило, я считаю себя в ответе за то, как я живу.	1	2	3	4	5	6
4. Меня не интересуют занятия, которые принесут результат в отдаленном будущем.	1	2	3	4	5	6
5. Мне приятно думать о том, что я совершил в прошлом и надеюсь совершить в будущем.	1	2	3	4	5	6
6. Когда я оглядываюсь назад, мне нравится, как сложилась моя жизнь.	1	2	3	4	5	6
7. Поддержание близких отношений было связано для меня с трудностями и разочарованиями.	1	2	3	4	5	6
8. Я не боюсь высказывать свое мнение, даже если оно противоречит мнению большинства.	1	2	3	4	5	6
9. Требования повседневной жизни часто угнетают меня.	1	2	3	4	5	6

10. В принципе, я считаю, что со временем узнаю о себе все больше и больше.	1	2	3	4	5	6
11. Я живу сегодняшним днем и не особо задумываюсь о будущем.	1	2	3	4	5	6
12. В целом я уверен в себе.	1	2	3	4	5	6
13. Мне часто бывает одиноко из-за того, что у меня мало друзей, с кем я могу поделиться своими проблемами.	1	2	3	4	5	6
14. На мои решения обычно не влияет то, что делают другие.	1	2	3	4	5	6
15. Я не очень вписываюсь в сообщество окружающих меня людей.	1	2	3	4	5	6
16. Я отношусь к тем людям, которым нравится пробовать все новое.	1	2	3	4	5	6
17. Я стараюсь сосредоточиться на настоящем, потому что будущее почти всегда приносит какие-то проблемы.	1	2	3	4	5	6
18. Мне кажется, что многие из моих знакомых преуспели в жизни больше, чем я.	1	2	3	4	5	6
19. Я люблю душевные беседы с родными или друзьями.	1	2	3	4	5	6
20. Меня беспокоит то, что думают обо мне другие.	1	2	3	4	5	6
21. Я вполне справляюсь со своими повседневными заботами.	1	2	3	4	5	6
22. Я не хочу пробовать новые виды деятельности – моя жизнь и так меня устраивает.	1	2	3	4	5	6
23. Моя жизнь имеет смысл	1	2	3	4	5	6
24. Если бы у меня была такая возможность, я бы многое в себе изменил.	1	2	3	4	5	6
25. Мне кажется важным быть хорошим слушателем, когда близкие друзья делятся со мной своими проблемами.	1	2	3	4	5	6
26. Для меня важнее быть в согласии с самим собой, чем получать одобрение окружающих.	1	2	3	4	5	6
27. Я часто чувствую, что мои обязанности угнетают меня.	1	2	3	4	5	6
28. Мне кажется, что новый опыт, способный изменить мои представления о себе и об окружающем мире, очень важен.	1	2	3	4	5	6
29. Мои повседневные дела часто кажутся мне банальными и незначительными.	1	2	3	4	5	6

30. В целом, я себе нравлюсь.	1	2	3	4	5	6
31. У меня не так много знакомых, готовых выслушать меня, когда мне нужно выговориться.	1	2	3	4	5	6
32. На меня оказывают влияние сильные люди.	1	2	3	4	5	6
33. Если бы я был несчастен в жизни, я предпринял бы эффективные меры, чтобы изменить ситуацию.	1	2	3	4	5	6
34. Если задуматься, то с годами я не стал намного лучше.	1	2	3	4	5	6
35. Я не очень хорошо осознаю, чего хочу достичь в жизни.	1	2	3	4	5	6
36. Я совершал ошибки, но: «всё, что не делается, всё к лучшему».	1	2	3	4	5	6
37. Я считаю, что многое получаю от друзей.	1	2	3	4	5	6
38. Людям редко удается уговорить меня сделать то, чего я сам не хочу.	1	2	3	4	5	6
39. Я неплохо справляюсь со своими финансовыми делами.	1	2	3	4	5	6
40. На мой взгляд, человек способен расти и развиваться в любом возрасте.	1	2	3	4	5	6
41. Когда-то я ставил перед собой цели, но теперь это кажется мне пустой тратой времени.	1	2	3	4	5	6
42. Во многом я разочарован своими достижениями в жизни.	1	2	3	4	5	6
43. Мне кажется, что у большинства людей больше друзей, чем у меня.	1	2	3	4	5	6
44. Для меня важнее приспособиться к окружающим людям, чем в одиночку отстаивать свои принципы.	1	2	3	4	5	6
45. Я расстраиваюсь, когда не успеваю сделать все, что намечено на день.	1	2	3	4	5	6
46. Со временем я стал лучше разбираться в жизни, и это сделало меня более сильным и компетентным.	1	2	3	4	5	6
47. Мне доставляет удовольствие составлять планы на будущее и воплощать их в жизнь.	1	2	3	4	5	6
48. Как правило, я горжусь тем, какой я, и какой образ жизни я веду.	1	2	3	4	5	6
49. Окружающие считают меня отзывчивым человеком, у которого всегда найдется время для других.	1	2	3	4	5	6
50. Я уверен в своих суждениях, даже если они идут вразрез с общепринятым мнением.	1	2	3	4	5	6

51. Я умею рассчитывать свое время так, чтобы все делать в срок.	1	2	3	4	5	6
52. У меня есть ощущение, что с годами я стал лучше.	1	2	3	4	5	6
53. Я активно стараюсь осуществлять планы, которые составляю для себя.	1	2	3	4	5	6
54. Я завидую образу жизни многих людей.	1	2	3	4	5	6
55. У меня было мало теплых доверительных отношений с другими людьми.	1	2	3	4	5	6
56. Мне трудно высказывать свое мнение по спорным вопросам.	1	2	3	4	5	6
57. Я занятой человек, но я получаю удовольствие от того, что справляюсь с делами.	1	2	3	4	5	6
58. Я не люблю оказываться в новых ситуациях, когда нужно менять привычный для меня способ поведения.	1	2	3	4	5	6
59. Я не отношусь к людям, которые скитаются по жизни безо всякой цели.	1	2	3	4	5	6
60. Возможно, я отношусь к себе хуже, чем большинство людей.	1	2	3	4	5	6
61. Когда дело доходит до дружбы, я часто чувствую себя сторонним наблюдателем.	1	2	3	4	5	6
62. Я часто меняю свою точку зрения, если друзья или родные не согласны с ней.	1	2	3	4	5	6
63. Я не люблю строить планы на день, потому что никогда не успеваю сделать все запланированное.	1	2	3	4	5	6
64. Для меня жизнь – это непрерывный процесс познания и развития.	1	2	3	4	5	6
65. Мне иногда кажется, что я уже совершил в жизни все, что было можно.	1	2	3	4	5	6
66. Я часто просыпаюсь с мыслью о том, что жил неправильно.	1	2	3	4	5	6
67. Я знаю, что могу доверять моим друзьям, а они знают, что могут доверять мне.	1	2	3	4	5	6
68. Я не из тех, кто поддается давлению общества в том, как себя вести и как мыслить.	1	2	3	4	5	6
69. Мне удалось найти себе подходящее занятие и нужные мне отношения.	1	2	3	4	5	6
70. Мне нравится наблюдать, как с годами мои взгляды изменились и стали более зрелыми.	1	2	3	4	5	6

71. Цели, которые я ставил перед собой, чаще приносили мне радость, нежели разочарование.	1	2	3	4	5	6
72. В моем прошлом были взлеты и падения, но я не хотел бы ничего менять.	1	2	3	4	5	6
73. Мне трудно полностью раскрыться в общении с людьми.	1	2	3	4	5	6
74. Меня беспокоит, как окружающие оценивают то, что я выбираю в жизни.	1	2	3	4	5	6
75. Мне трудно обустроить свою жизнь так, как хотелось бы.	1	2	3	4	5	6
76. Я уже давно не пытаюсь изменить или улучшить свою жизнь.	1	2	3	4	5	6
77. Мне приятно думать о том, чего я достиг в жизни.	1	2	3	4	5	6
78. Когда я сравниваю себя со своими друзьями и знакомыми то понимаю, что я во многом лучше их.	1	2	3	4	5	6
79. Мы с моими друзьями относимся с сочувствием к проблемам друг друга.	1	2	3	4	5	6
80. Я сужу о себе исходя из того, что я считаю важным, а не из того, что считают важным другие.	1	2	3	4	5	6
81. Мне удалось создать себе такое жилище и такой образ жизни, которые мне очень нравятся.	1	2	3	4	5	6
82. Старого пса не научить новым трюкам.	1	2	3	4	5	6
83. Я не уверен, что мне стоит чего-то ждать от жизни.	1	2	3	4	5	6
84. Каждый имеет недостатки, но у меня их больше чем у других.	1	2	3	4	5	6

### Ключи к тесту психологического благополучия

Утверждениям приписывается значение в баллах, равное числовому значению ответа в бланке ответов. Часть пунктов интерпретируются в обратных значениях:

Вариант ответа	В прямых значениях	В обратных значениях
Абсолютно не согласен	1 балл	6 баллов
Не согласен	2 балла	5 баллов
Скорее не согласен	3 балла	4 балла
Скорее согласен	4 балла	3 балла
Согласен	5 баллов	2 балла
Абсолютно согласен	6 баллов	1 балл

### Подсчёт сырых баллов по основным шкалам

Шкала	Прямые утверждения	Обратные утверждения
<b>Позитивные отношения</b>	1, 19, 25, 37, 49, 67, 79	7, 13, 31, 43, 55, 61, 73
<b>Автономия</b>	8, 14, 26, 38, 50, 68, 80	2, 20, 32, 44, 56, 62, 74
<b>Управление средой</b>	3, 21, 33, 39, 51, 57, 69, 81	9, 15, 27, 45, 63, 75
<b>Личностный рост</b>	10, 16, 28, 40, 46, 52, 64, 70	4, 22, 34, 58, 76, 82
<b>Цели в жизни</b>	5, 23, 47, 53, 59, 71, 77	11, 17, 29, 35, 41, 65, 83
<b>Самопринятие</b>	6, 12, 30, 36, 48, 72, 78	18, 24, 42, 54, 60, 66, 84
<b>Психологическое благополучие</b>	1, 3, 5, 6, 8, 10, 12, 14, 16, 19, 21, 23, 25, 26, 28, 30, 33, 36, 37, 38, 39, 40, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53, 57, 59, 64, 67, 68, 69, 70, 72, 71, 77, 78, 79, 80, 81	2, 4, 7, 9, 11, 13, 15, 17, 20, 22, 27, 29, 31, 32, 34, 35, 18, 24, 41, 42, 43, 44, 45, 54, 55, 56, 58, 60, 61, 62, 63, 65, 66, 73, 74, 75, 76, 82, 83, 84

Выявляется также общий показатель психологического благополучия, который имеет следующие уровни выраженности:

0-323 баллов – низкий уровень психологического благополучия;

324-353 баллов – средний уровень психологического благополучия;

354 и выше баллов – высокий уровень психологического благополучия;

### **Содержательная интерпретация шкал опросника психологического благополучия**

- **Шкала «Положительные отношения с другими».**

Респондент, набравший наименьший балл, имеет лишь ограниченное количество доверительных отношений с окружающими: ему сложно быть открытым, проявлять теплоту и заботиться о других; в межличностных взаимоотношениях, как правило, он изолирован и фрустрирован; не желает идти на компромиссы для поддержания важных связей с окружающими.

Респондент, набравший наибольший балл, имеет удовлетворительные, доверительные отношения с окружающими; заботится о благополучии других; способен сопереживать, допускает привязанности и близкие отношения; понимает, что человеческие отношения строятся на взаимных уступках.

- **Шкала «Автономия».**

Высокий балл по данной шкале характеризует респондента как самостоятельного и независимого, способного противостоять попыткам общества заставить думать и действовать определенным образом; самостоятельно регулирует собственное поведение; оценивает себя в соответствии с личными критериями.

Респондент с наименьшим баллом - зависит от мнения и оценки окружающих; в принятии важных решений полагается на мнение других; поддается попыткам общества заставить думать и действовать определенным образом.

- **Шкала «Управление окружением».**

Высокий балл — респондент обладает властью и компетенцией в управлении окружением, контролирует всю внешнюю деятельность, эффективно использует предоставляющиеся возможности, способен улавливать или создавать условия и обстоятельства, подходящие для удовлетворения личных потребностей и достижения целей.

Низкий балл характеризует респондента как человека, который испытывает сложности в организации повседневной деятельности, чувствует себя неспособным изменить или улучшить складывающиеся обстоятельства, безрассудно относится к предоставляющимся возможностям, лишен чувства контроля над происходящим вокруг.

- **Шкала «Личностный рост».**

Респондент с наибольшим баллом - обладает чувством непрекращающегося развития, воспринимает себя «растущим» и самореализовывающимся, открыт новому опыту, испытывает

чувство реализации своего потенциала, наблюдает улучшения в себе и своих действиях с течением времени; изменяется в соответствии с собственными познаниями и достижениями. Респондент с наименьшим баллом - осознает отсутствие собственного развития, не испытывает чувства улучшения или самореализации, испытывает скуку и не имеет интереса к жизни, ощущает неспособность устанавливать новые отношения или изменить свое поведение.

- **Шкала «Цель в жизни».**

Испытуемый с высоким баллом по данной шкале имеет цель в жизни и чувство направленности; считает, что прошлая и настоящая жизнь имеет смысл; придерживается убеждений, которые являются источниками цели в жизни; имеет намерения и цели на всю жизнь.

Испытуемый с низким баллом - лишен смысла в жизни; имеет мало целей или намерений; отсутствует чувство направленности, не находит цели в своей прошлой жизни; не имеет перспектив или убеждений, определяющих смысл жизни.

- **Шкала «Самопринятие».**

Наибольший балл характеризует респондента как человека, который позитивно относится к себе, знает и принимает различные свои стороны, включая хорошие и плохие качества, положительно оценивает свое прошлое.

Респондент с наименьшим баллом - не доволен собой, разочарован событиями своего прошлого, испытывает беспокойство по поводу некоторых личных качеств, желает быть не тем, кем он или она является.