

**Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа (далее ДООП)

«Профориентация» имеет **социально-гуманитарная направленность**.

ДООП «Профориентация» разработана на основе следующих нормативно-правовых документов: Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ,

Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 №1726-р), Сан-Пин к устройству, содержанию и организации деятельности образовательных организаций дополнительного образования детей (утверждено постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 №41), Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден приказом Министерства образования и науки РФ от 29.08.2013 №1008), Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Приложение к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 №09-3242.

Актуальность программы:

Формирование полноценных граждан своей страны во многом зависит от того, чем будут заниматься повзрослевшие школьники, какую профессию они выберут, и где будут работать. Правильно построенная профориентационная работа позволяет решать и многие насущные проблемы воспитания. Давно известно, что оптимистичная перспектива жизни (и прежде всего реальная и привлекательная профессиональная перспектива) уберегает многих подростков от необдуманных шагов. Таким образом**,** профориентационная работа с детьми школьного возраста — это вклад в решение острых социальных проблем.

Новизна программы:

В школьном возрасте, когда учебно-познавательная деятельность становится ведущей, важно расширять его представления об огромном разнообразии сфер деятельности**,** где он сможет найти применение своим знаниям, умениям и личным предпочтениям. Некоторые особенности профессиональной деятельности ему еще трудно понять, но в каждой профессии есть сферы**,** которые можно представить на основе наглядных образов**,** конкретных ситуаций из жизни, историй, впечатлений работника. На этой стадии создается определенная наглядная основа, являющаяся базой для дальнейшего развития профессионального самосознания**.** Поэтому очень важно создать максимально разнообразную палитру впечатлений о мире профессий, чтобы затем маленький человек мог анализировать профессиональное разнообразие более осмысленно и чувствовать себя более уверенно. Получив определенные представления о профессиях**,** школьнику необходимо их как-то использовать. Предлагаемая программа профориентации помогает сделать оптимальный выбор через ситуации профессионального самоопределения**.** Профориентационные занятия могут содействовать осмысленному выбору подростком своего профессионального пути**.**

**Цель программы**: формирование у учащихся конкретно-наглядных представлений о существующих профессиях**.**

Задачи программы:

* формирование и закрепление первых умений и навыков общего труда.
* расширение знаний о производственной деятельности людей, о технике,
* воспитание уважения к людям труда,
* способствование осознание подростками собственных жизненных целей, ценностей и ценностей труда.

Планируемые результаты.

* Сформированы и закреплены знания о мире профессий, первых умений и навыков общего труда.
* Расширен кругозор о мире профессий, расширены знания о производственной деятельности людей, о технике.
* Развита способность добывать новую информацию из различных источников; самостоятельно определять цель деятельности на занятии, добывать новую информацию из различных источников.
* Развит интерес в развитии своих способностей; осознание собственных жизненных целей.
* **Направленность:** дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Профориентация »

относится к социально - педагогической направленности.

**Уровень программы**: стартовый. Рассчитан, как правило, на учащихся 14- 18 лет.

**Состав группы**: 12 – 15 человек.

**Форма обучения:** очная

**Объем программы:** рассчитан на 1 год, в период с сентября по май месяц учебного года.

**Сроки реализации**: освоения программы определяются содержанием программы и обеспечивают достижение планируемых результатов при режиме занятий: 1 год обучения,1 раз в неделю, по 1 академическому часу в неделю, 36 недель.

**Обоснованность комплектования учебных групп:**

Данная программа является интегративной. Разнообразие организационных форм и расширение интеллектуальной сферы каждого учащегося обеспечивает рост творческого потенциала, познавательных мотивов, обогащение формы взаимодействия со сверстниками и взрослыми в познавательной деятельности.

Отличительные особенности:

Каждое занятие имеет тематическое наполнение, связанное с рассмотрением определенной профессии. Учащиеся имеют возможность расширить свой кругозор, представления о мире профессий, а также исследовать свои способности применительно к рассматриваемой профессии. Работа в объединении построена таким образом, что представляет возможность учащимся тренировать различные виды своих способностей. Ребенок становится заинтересованным субъектом в развитии своих способностей.

Учебный план:

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| п\ | Название раздела, темы | Количество часов | | | фФ Формы аттестации, контроля |
| Всего | Теория | Практика |
| 1 | **Вв Водное занятие.** | 1 | 1 | **-** | Тест на определение  уровня знаний. |
| 2 | **Ха Характеристика профессий .** | 5 | 1 | 2 | Опрос. |
| 3 | **Ли Личностные особенности** | 6 | 3 | 3 | Тест |
| 4 | **Тр Труд в почете любой, мир профессий**  **Бо большой!** | 6 | 3 | 3 | Опрос |
| 5 | **Раз Разнообразие мира медицинских профессий.** | 4 | 2 | 3,5 | Анкетирование |
| 6 | **Уд Удивительный мир педагогических профессий.** | 1 | 1 | 0,5 | Опрос |
| 7 | **Пр Профессии XXI века** | 6 | 3 | 3 | Опрос , анкетирование |
| 8 | **Пр Профессии нашего региона.** | 6 | 3 | 3 | Зачет |
| 9 | **Ит Итоговое занятия** | 1 | 0 | 1 | Зачет |
|  | **И Итого** | **36** | **17** | **19** |  |

Содержание общеобразовательной программы

Раздел 1. Вводное занятие (1 час).

**Теория:** Правила поведения обучающихся . Вводный инструктаж. Инструкция по ТБ, ПБ.

Раздел 2. Характеристика профессий (5 часов).

**Теория:** Что такое предмет труда, цель труда. Какими средствами пользуется трудящийся. Кто создает условия труда. Что такое характер и отрасль труда. Что такое профессия, специальность, дорлжность. Личностный смыл труда.

**Практика:** Создание ситуаций, обсуждение недочетов, игры в профессии.

Раздел 3. Личностные особенности (6 часа).

**Теория:** Что такое темперамент. Как влияют особенности характера при выборе профессии. Что такое IQ. Что такое эмоциональный интеллект.

**Практика:** Тестирование. Обсуждение.

**Раздел 4. Труд в почете любой, мир профессий большой! (6 часов). Теория:** Разнообразие мира профессий, профессии устаревшие, будущие.

**Практика:** Работа по сайту «Атлас новых профессий», рассказ «Профессии моих родителей», эссе

«Кем я хочу стать».

Раздел 5. Разнообразие мира медицинских профессий (4 часов).

**Теория:** Медицинский работник, функции и обязанности. Направления в медицине. Особенности профессии – ветеринар.

**Практика:** Экскурсия в медицинский колледж, тестирование, создание тематических презентаций.

Раздел 6. Удивительный мир педагогических профессий (1 час).

**Теория:** Профессия педагог, функции и обязанности. Направления в педагогической деятельности. Учитель, преподаватель, методист, педагог-организатор, воспитатель, педагог дополнительного образования – особенности и различия в специальностях.

**Практика:** Презентации «Лучшие учителя г. Сарапула», «Мой любимый учитель».

**Раздел 7. Профессии нашего региона 6 часов).**

**Теория:** Нефтяная отрасль. Лесная промышленность. Сфера обслуживания. Частное предпринимательство. Фермерство. Мир рабочих профессий.

**Практика:** Экскурсии, игры «Я – предприниматель», «Устройство на работу», «Продай мне ручку».

Раздел 8. Профессии XXI века (6 часов).

**Теория:** Информационные и компьютерные технологии, рекламный бизнес, менеджер, логистик, коучер, мерчандайзер, девелопер, фондовая биржа, промоутер, сейлзменеджер.

**Раздел 9. Итоговое занятие**.

**Практика:** ответы на заданные вопросы.

**Календарный учебный график**

Начало учебного года – 01.09.2022г., окончание 30.05.2023г. Продолжительность учебного года – 36 недели.

Занятия по программам дополнительного образования проводятся не раньше чем через 45 минут после окончания уроков.

В каникулярный период занятия по программам дополнительного образования проходят в том же режиме, что и в течение четверти.

Занятия по ДООП «Профориентация» проводятся 1раз в неделю.

Формы аттестации (контроля).

промежуточная *-* проводится по итогам обучения за полугодие. К промежуточной аттестации допускаются все учащиеся, вне зависимости от того, насколько систематично они посещали занятия. Сроки проведения промежуточной аттестации – **декабрь.**

итоговая *-* представляет собой оценку качества усвоения учащимися содержания дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по итогам учебного года. К итоговой аттестации допускаются все учащиеся, закончившие обучение по программе и успешно прошедшие промежуточную аттестацию. Сроки проведения итоговой аттестации **– май**  **Методические материалы.**

Методическое обеспечение дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Профориентация» включает в себя обеспечение образовательного процесса согласно учебно-тематическому плану различными методическими материалами.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Раздел | Материалы и инструменты, оборудование. | Дидактический материал | Методы обучения и  формы занятий, подведения итогов | Контрольно-  Измерительные материалы |
| 1 | Водное занятие | Мультимедийн ый проектор, персональные компьютеры, глобальная сеть Интернет | Инструкция по технике  безопасности и противопожарной безопасности.  Специальная литература. | Лекция, инструктаж, беседа | Онлайн тесты на определение уровня знаний по профориентации. |
| 2 | Ха Хактеристи ка профессий. | Мультимедийн ый проектор, персональные компьютеры,  глобальная | специальная литература,  видеоролики по теме | Лекция, беседа, круглый стол, тесты | Вопросы по теме |
| 3 | Ли Личностные особенности | Мультимедийн ый проектор, персональные компьютеры, глобальная сеть Интернет | специальная литература,  видеоролики,  Тесты (ДДО, Карта интересов,  Опросник Холланда, Художник или мыслитель, Психогеометриче  ский и др.) | Лекция, беседа, интерактивное занятие, тесты, игры.  Творческие работы ( опиши темперамент друга) | Тесты |
| 4 | Труд всегда в почете любой, мир профессий большой! | Мультимедийн ый проектор, персональные компьютеры, глобальная  сеть Интернет | специальная литература,  видеоролики,  - Тесты. | Вс Встречи с представителями рабочих профессий, лекции, практические занятия, беседы,  тесты. | Тесты, викторина |
| 5 | Раз Разнообразие мира медицинских профессий. | Мультимедийн ый проектор, персональные компьютеры, глобальная  сеть Интернет | * специальная литература, * видеоролики,   - Тесты. | Встречи с представителями медицинских профессий, лекции, практические занятия,  беседы, тесты. | Тесты |
| 6 | Удивительный мир педагогически х профессий. | Мультимедийн ый проектор, персональные компьютеры, глобальная  сеть Интернет | специальная литература,  видеоролики,  - Тесты. | Встречи с представителями педагогических профессий, лекции, практические занятия,  беседы, тесты. | Тесты |
| 7 | Профессии нашего региона. | Мультимедийн ый проектор, персональные компьютеры,  глобальная | специальная литература,  видеоролики,  - Тесты. | Встречи с представителями профессий нашего региона, лекции,  практические занятия, | Тесты |
| 8 | Профессии  XXI века | Мультимедийн ый проектор, персональные компьютеры, глобальная  сеть Интернет | специальная литература,  видеоролики,  - Тесты. | Лекции, практические занятия, беседы, тесты. | Тесты |
| 9 | Итоговое занятие. |  | Результаты тестирования | Практическая работа | Зачет |

На занятиях используются инструкции по ТБ, бланки анкет, теоретический материал по ведению занятий, интернет-ресурсы по темам занятий, дидактические игры.

Педагогические технологии, используемые на занятиях - технология группового обучения,

технология игровой деятельности, технология коллективного взаимообучения.

Календарный учебный график

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N п/п | | Месяц | Число | | Время проведения занятий | Форма занятия | | Кол-во часов | Тема занятия | Место проведения | | Форма контроля |
| **Водное занятие 1 час.** | | | | | | | | | | | | |
| 1 | |  |  | | 14.00-15.00 | Лекция | | 1 | Водное занятие | Кабинет информатики | | Тест на определение  уровня знаний |
| **Характеристи ка профессий – 5 часов** | | | | | | | | | | | | |
| 2 |  | | |  | 14.00-15.00 | Комбинированное занятие | 1 | | Предмет труда | Кабинет информатики | | Опрос |
| 3 |  | | |  | 14.00-15.00 | Комбинированное занятие | 1 | | Цель труда | Кабинет информатики | |
| 4 |  | | |  | 14.00-15.00 | Комбинированное занятие | 1 | | Средства труда | Кабинет информатики | |
| 5 |  | | |  | 14.00-15.00 | Комбинированное занятие | 1 | | Условия труда | Кабинет информатики | |
| 6 |  | | |  | 14.00-15.00 | Комбинированное занятие | 1 | | Профессия, специальность, должность. | Кабинет информатики | |
| Личностные особенности – 6 часов | | | | | | | | | | | | |
| 7 |  | | |  | 14.00-15.00 | Комбинированное занятие | 1 | | Темперамент. | Кабинет информатики | | Тестирование |
| 8 |  | | |  | 14.00-15.00 | Комбинированное занятие | 1 | | Самооценка | Кабинет информатики | |
| 9 |  | | |  | 14.00-15.00 | Комбинированное занятие | 1 | | Характер | Кабинет информатики | |
| 10 |  | | |  | 14.00-15.00 | Комбинированное занятие | 1 | | Воля. Волевые качества. | Кабиет информатики | |
| 11 |  | | |  | 14.00-15.00 | Комбинированное занятие | 1 | | Наши эмоции и чувства | Кабинет информатики | |
| 12 |  | | |  | 14.00- 15.00 | Комбинированное занятие | 1 | | Тип мышления | Кабинет информатики | |
| **Труд в почете любой, мир профессий большой !– 6 часов** | | | | | | | | | | | | |
| 13 |  | | |  | 14.00-15.00 | Комбинированное занятие | 1 | | Что такое профессия | | Кабинет информатики | Анкетирование  Опрос |
| 14 |  | | |  | 14.00-15.00 | Комбинированное занятие | 1 | | Какие бывают профессия | | Кабинет информатики |
| 15 |  | | |  | 14.00-15.00 | Комбинированное занятие | 1 | | Профессия моих родителей | | Кабинет информатики |
| 16 |  | | |  | 14.00-15.00 | Комбинированное занятие | 1 | | Профессия моих родителей | | Кабинет информатики |
| 17 |  | | |  | 14.00-15.00 | Комбинированное занятие | 1 | | Кем я хочу стать | | Кабинет информатики |
| 18 |  | | |  | 14.00-15.00 | Комбинированное занятие | 1 | | Моя будущая профессия | | Кабинет информатики |
| **Разнообразие мира медицинских профессий – 4 часа** | | | | | | | | | | | | |
| 19 |  | | |  | 14.00-15.00 | Самостоятельная работа | 1 | | Кто и как сохраняет наше здоровье.  Профессия врач. | | Кабинет информатики | Тестирование  Беседа |
| 20 |  | | |  | 14.00-15.00 | Комбинированное занятие | 1 | | Люди в белых халатах. Разнообразие врачебных специальностей. | | Кабинет информатики |
| 21 |  | | |  | 14.00-15.00 | Комбинированное занятие | 1 | | Главный помощник врача медицинская сестра. | | Кабинет информатики |
| 22 |  | | |  | 14.00-15.00 | Комбинированное занятие | 1 | | Добрый доктор Айболит! Профессия ветеренар! | | Кабинет информатики |
| **Удивительный мир педагогически х профессий.- 1 час** | | | | | | | | | | | | |
| 23 |  | | |  | 14.00-15.00 | Комбинированное занятие | 1 | | Профессия педагог. Плюсы и минусы профессии. | Кабинет информатики | | Беседа |
| **Профессии XXI века- 6 часов** | | | | | | | | | | | | |
| 24 |  | | |  | 14.00-15.00 | Комбинированное занятие | 1 | | Информационные и компьютерные технологии | Кабинет информатики | | Беседа  Опрос |
| 25 |  | | |  | 14.00-15.00 | Комбинированное занятие | 1 | | Рекламный бизнес | Кабинет информатики | |
| 26 |  | | |  | 14.00-15.00 | Самостоятельная работа | 1 | | Менеджер | Кабинет информатики | |
| 27 |  | | |  | 14.00-15.00 | Комбинированное занятие | 1 | | Логистик | Кабинет информатики | |
| 28 |  | | |  | 14.00-15.00 | Комбинированное занятие | 1 | | Коучер | Кабинет информатики | |
| 29 |  | | |  | 14.00-15.00 | Комбинированное занятие | 1 | | Промоутер | Кабинет информатики | |
| **Профессии нашего региона – 6 часов** | | | | | | | | | | | | |
| 30 |  | | |  | 14.00-15.00 | Комбинированное занятие | 1 | | Нефтяная отрасль. | Кабинет информатики | |  |
| 31 |  | | |  | 14.00-15.00 | Комбинированное занятие | 1 | | Лесная промышленность. | Кабинет информатики | |  |
| 32 |  | | |  | 14.00-15.00 | Самостоятельная раюбта | 1 | | Сфера обслуживания. | Кабинет информатики | |  |
| 33 |  | | |  | 14.00-15.00 | Комбинированное занятие | 1 | | Частное предпринимательство. | Кабинет информатики | |  |
| 34 |  | | |  | 14.00-15.00 | Комбинированное занятие | 1 | | Фермерство. | Кабинет информатики | |  |
| 35 |  | | |  | 14.00-15.00 | Комбинированное занятие |  | | Мир рабочих профессий | Кабинет информатики | |  |
| **Итоговое занятия – 1 час** | | | | | | | | | | | | |
| 36 |  | | |  | 14.00- 15.00 | Самостоятельная работа | 1 | | Итоговое занятия за год. | Кабинет информатики | | Тест |

**Список использованной литературы**

Литература для педагога

1. Антонова Е.Ю., Киршина Л.Н., Колчина Л.П. Социально-психологический климат: от изучения к управлению. – Ижевск: Издательство ИПК и ПРО, 2006.
2. Битянова, М.Р. Социальная психология. – М.: Международная педагогическая академия, 1994
3. Климов, Е.М. Как выбирать профессию. - М.: Просвещение, 1990.
4. Рабочая книга практического психолога/ под ред. А.А. Бодалева, А.А. Деркача, Л.Г. Лаптева. – М,: Изд-во Института Психотерапии, 2001.
5. Рязанова, Д.В. Тренинг с подростками: С чего начать? Пособие для психолога и педагога.

– М.: Генезис, 2003.

1. Тестируем детей/ составитель Т.Г. Макеева. – Ростов н/Д: Феникс, 2006.

Литература для учащихся

1. Большая детская энциклопедия.- М.: ЗАО «РОСМЭН-ПРЕСС», 2007
2. Все обо всем: Популярная энциклопедия для детей. Том 1.- М.: Компания «Ключ-С», филологическое общество «Слово», 1995
3. Все обо всем: Популярная энциклопедия для детей. Том 2.- М.: Компания «Ключ-С», филологическое общество «Слово», 1994
4. Все обо всем: Популярная энциклопедия для детей. Том 7.- М.: Компания «Ключ-С», филологическое общество «Слово», 1994
5. Дитрих А., Юрмин Г., Кошурникова Р. Почемучка. – М.: Педагогика, 1988 Что такое. Кто такой: В 3 т. – 3-е

**Приложение 1**

**Контрольно-измерительные материалы.**

1. ОПРЕДЕЛЕНИЕ ТЕМПЕРАМЕНТА

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. Вы неусидчивы, суетливы | Да | Нет |
| 2. Невыдержанны, вспыльчивы | Да | Нет |
| 3. Нетерпеливы | Да | Нет |
| 4. Резки, прямолинейны в обращении с людьми | Да | Нет |
| 5. Решительны и инициативны | Да | Нет |
| 6. Упрямы | Да | Нет |
| 7. Находчивы в споре | Да | Нет |
| 8. Работаете рывками | Да | Нет |
| 9. Злопамятны и обидчивы | Да | Нет |
| 10. Обладаете быстрой, страстной, сбивчивой речью | Да | Нет |
| 11. Неуравновешенны, склонны к горячности | Да | Нет |
| 12. Агрессивны | Да | Нет |
| 13. Склонны к риску | Да | Нет |
| 14. Нетерпимы к недостаткам | Да | Нет |
| 15. Обладаете выразительной мимикой | Да | Нет |
| 16. Способны быстро действовать и решать | Да | Нет |
| 17. Неустанно стремитесь к новому | Да | Нет |
| 18. Обладаете резкими, порывистыми движениями | Да | Нет |
| 19. Настойчивы в достижении поставленной цели | Да | Нет |
| 20. Склонны к резким сменам настроения | Да | Нет |
| 21. Вы веселы и жизнерадостны | Да | Нет |
| 22. Энергичны и деловиты | Да | Нет |
| 23. Часто не доводите дело до конца | Да | Нет |
| 24. Склонны переоценивать себя | Да | Нет |
| 25. Способны быстро схватывать новое | Да | Нет |
| 26. Неустойчивы в интересах и склонностях | Да | Нет |
| 27. Легко переживаете неудачи и неприятности | Да | Нет |
| 28. Легко приспосабливаетесь к разным обстоятельствам | Да | Нет |
| 29. С увлечением беретесь за дело | Да | Нет |
| 30. Быстро остываете, если дело перестает Вас интересовать | Да | Нет |
| 31. Быстро включаетесь в новую работу, быстро переключаетесь с одной работы на другую | Да | Нет |
| 32. Тяготитесь однообразием будничной работы | Да | Нет |
| 33. Общительны, отзывчивы, не чувствуете скованности с новыми людьми | Да | Нет |
| 34. Сохраняете самообладание в неожиданно сложной обстановке | Да | Нет |
| 35. Выносливы и трудоспособны | Да | Нет |
| 36. Обладаете живой, громкой речью, с живыми жестами и мимикой | Да | Нет |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 37. Обладаете всегда бодрым настроением | Да | Нет |
| 38. Быстро засыпаете и просыпаетесь | Да | Нет |
| 39. Часто не собранны, поспешны в решениях | Да | Нет |
| 40. Склонны иногда скользить по поверхности в делах, отвлекаться | Да | Нет |
| 41. Вы спокойны и хладнокровны | Да | Нет |
| 42. Последовательны и обстоятельны в делах | Да | Нет |
| 43. Оcторожны и рассудительны | Да | Нет |
| 44. Умеете ждать | Да | Нет |
| 45. Молчаливы и не любите попусту болтать | Да | Нет |
| 46. Обладаете спокойной равномерной речью, без резко выраженных эмоций, жестикуляции и мимики | Да | Нет |
| 47. Сдержанны и терпеливы | Да | Нет |
| 48. Доводите начатое дело до конца | Да | Нет |
| 49. Не растрачиваете попусту сил | Да | Нет |
| 50. Строго придерживаетесь распорядка в жизни, системы в работе | Да | Нет |
| 51. Легко сдерживаете порывы | Да | Нет |
| 52. Мало восприимчивы к одобрению или порицанию | Да | Нет |
| 53. Незлобны, проявляете снисходительность | Да | Нет |
| 54. Постоянны в своих интересах и отношениях | Да | Нет |
| 55. Медленно включаетесь в работу и переключаетесь с одного дела на другое | Да | Нет |
| 56. Ровны в отношениях с людьми | Да | Нет |
| 57. Любите аккуратность и порядок во всем | Да | Нет |
| 58. С трудом приспосабливаетесь к новой обстановке | Да | Нет |
| 59. Инертны, малоподвижны, вялы | Да | Нет |
| 60. Обладаете выдержкой | Да | Нет |
| 61. Вы стеснительны и застенчивы | Да | Нет |
| 62. Теряетесь в новой обстановке | Да | Нет |
| 63. Затрудняетесь устанавливать контакт с незнакомыми | Да | Нет |
| 64. Не верите в свои силы | Да | Нет |
| 65. Легко переносите одиночество | Да | Нет |
| 66. Чувствуете подавленность и растерянность при неудаче | Да | Нет |
| 67. Склонны уходить в себя | Да | Нет |
| 68. Быстро утомляетесь | Да | Нет |
| 69. Обладаете слабой, тихой речью, иногда сниженной до шепота | Да | Нет |
| 70. Невольно приспосабливаетесь к характеру человека | Да | Нет |
| 71. Чрезвычайно восприимчивы к порицанию и одобрению | Да | Нет |
| 72. Предъявляете высокие требования к себе и окружающим | Да | Нет |
| 73. Склонны к подозрительности | Да | Нет |
| 74. Склонны к мечтательности | Да | Нет |
| 75. Болезненно-чувствительны и легко ранимы | Да | Нет |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 76. Впечатлительны до въедливости | Да | Нет |
| 77. Чрезмерно обидчивы | Да | Нет |
| 78. Скрытны и необщительны | Да | Нет |
| 79. Мало активны и робки | Да | Нет |
| 80. Стремитесь вызвать сочувствие и помощь окружающих | Да | Нет |

Результаты теста.

В тесте 4 группы вопросов, в каждой группе 14 утверждений. Первые 14 (с первого по четырнадцатое утверждение) описывают холерический темперамент. Вторая группа, с 15-го по 28-ое утверждение описывает сангвиника. Третья группа, с 29 по 42 – флегматический тип темперамента. И последняя группа, с 43 по 56 утверждение описывает меланхолический темперамент.

Если в какой-то из групп вы получили больше 10 плюсов, то этот тип темперамента у вас доминирующий. Если количество плюсов 5-9, то эти черты выражены у вас в значительной мере. И если положительных ответов меньше 4, то черты такого типа темперамента слабо выражены.