**XXII Российская научная конференция школьников**

**«Программа открытия»**

**Секция психология**

***Исследовательская работа***

***ЛИЧНОСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ И МЕТАКОГНИТИВНЫЕ СПОСОБНОСТИ У СТАРШЕКЛАССНИКОВ***

Выполнила работу Котова Мария Максимовна.

МОУ «Провинциальный колледж» 10 естественнонаучный класс

Научный руководитель: к.пс.н. Серафимович И.В.

Ярославль,

2019

**Оглавление**

Введение…………………………………………………………………...3

Теоретическая часть………………………….…………………………...4

Практическая часть…………………………...…………………………..6

Выводы…………………………………..………………………………..12

### Заключение…………………………...…………………………………..12

Список литературы………………………………..…………………….13

Приложения…………………………………...………………………....14

**Введение**

**Актуальность.**  Жизнь любого старшеклассника в современном мире полна самой разнообразной информации и отличается довольно высоким уровнем стресса. Понимание своих метакогнитивных способностей помогает лучше воспринимать, запоминать и обрабатывать поступающую информацию, отделяя главное от ненужного. Осознание своих смысложизненных ориентаций является ключевым в понимании себя, специфики своего характера и мотивации многих поступков. Чувство юмора же позволяет бороться со стрессом и с большей гибкостью относиться к жизненным трудностям. А. Кестлер считал, что чувство юмора связано с креативностью, умением разрешать житейские противоречия с помощью эмоций и интеллекта.

В рамках нашего исследования мы будем изучать, как некоторые личностные особенности (смысложизненные ориентации и чувство юмора у старшеклассников) связаны с метакогнитивными способностями. Существует множество современных исследований каждого из явлений в отдельности, но исследования взаимосвязи метакогнитивных способностей со смысложизненными ориентациями и чувством юмора опубликовано не было.

Таким образом, **научная новизна** нашей работы заключается в установлении ранее не изученных взаимосвязей между смысложизненными ориентациями, метакогнитивными способностями и чувством юмора у старшеклассников.

**Целью** нашего исследования является выявление взаимосвязей между личностными особенностями и метакогнитивными способностями у старших школьников.

**Практическая значимость:** старшеклассники лучше понимают себя и специфику своего характера, осознают свои жизненные ценности, особенности юмора и уровень метакогнитивных способностей, а так же узнают новые методы запоминания информации.

**Теоретическая часть.**

**Смысложизненные ориентации.** Это целостная система сознательных и избирательных связей, отражающая направленность личности, наличие жизненных целей, осмысленность выборов и оценок, удовлетворенность жизнью (самореализацией) и способность брать за нее ответственность, влияя на ее ход. Гончар С.Н. считает, что смысложизненные ориентации формируются в социокультурной среде при усвоении социального опыта и позволяют судить об осмысленности, насыщенности жизни, а Жучкова С.Н. рассматривает их как регуляторы или механизмы направленной деятельности человека как субъекта и как личности. Методика СЖО Д.А. Леонтьева, используемая нами в работе, оценивает следующие шкалы:

* *Осмысленность жизни* ─ наиболее общий показатель, то, как жизнь оценивается в-целом; обобщает и дополняет другие шкалы.
* *Цели в жизни ─* наличие или отсутствие у респондента целей в будущем, придающих жизни осмысленность, направленность и временную перспективу.
* *Процесс жизни ─* интерес и эмоциональная насыщенность жизни. Показывает, считает ли респондент свою жизнь интересной, насыщенной эмоциями и смыслом.
* *Результат жизни ─* удовлетворенность самореализацией. Оценка пройденного этапа жизни, ощущение его осмысленности и продуктивности.
* *Локус контроля-я ─* уровень уверенности в себе, своих силах и способности контролировать события собственной жизни.
* *Локус контроля-жизнь ─* жизнь или управляемость жизни. Показывает, считает респондент жизнь человека подвластной или нет его контролю; верит ли он в свободу выбора и принятия решений или же является сторонником фатализма.

**Метакогнитивные способности.** Знания второго порядка, т.е. знания субъекта о своей познавательной системе и умение управлять ею. Дж. Флейвелл, впервые применивший термин метапознания, выделил четыре его компонента: метакогнитивные знания, метакогнитивный опыт, цели и стратегии.

А. Браун же разделила метапознание на две более широкие категории: знание о познании (совокупность видов деятельности, включающих сознательную рефлексию над когнитивными действиями и способностями) и регуляция познания (совокупность видов деятельностей, требующих механизмов саморегуляции на протяжении обучения или решения проблем). Современные исследования подтверждают, что развитие метакогнитивных способностей непосредственно влияет на успешность учебной и профессиональной деятельности, так как они выполняют важные функции: организация и контроль собственной интеллектуальной деятельности.

Кашапов и Скворцова в своей методике диагностируют:

* *Метакогнитивные знания ─* знания своих индивидуальных интеллектуальных способностей и умение их оценивать.
* *Метакогнитивная активность ─* сознательное управление и регуляция своего интеллектуального поведения.
* Такие метакогнитивные характеристики, как *концентрация, приобретение информации, выбор главных идей и управление временем.*

**Чувство юмора.** М.Г. Ярошевский и А.В. Петровский определяют чувство юмора как способность человека подмечать в явлениях их комические стороны, эмоционально на них откликаясь. Р. Мартин выделяет 4 типа юмора по 2 критериям: направленный на себя или на других; поддерживающий или насмешливый.

* *Аффилиативный юмор ─* поддерживающий; направленный на других. Связан с экстраверсией, открытостью новому опыту, оптимизмом, жизнерадостностью, самопринятием и самоценностью, с успешностью установления и поддержания межличностных отношений, удовлетворенностью качеством жизни, преобладанием положительных эмоций и хорошего настроения. Люди c аффилиативным чувством юмора часто шутят, спонтанно вовлекаются в добродушный обмен шутливыми замечаниями. Этот мягкий, доброжелательный и толерантный стиль юмора способствует укреплению межличностных отношений и росту взаимной привлекательности.
* *Самоподдерживающий юмор ─* поддерживающий, направленный на себя. Стиль юмора подразумевает оптимистичный взгляд на жизнь, умение сохранять чувство юмора перед лицом трудностей и проблем, т.е. является регулятором эмоций и механизмом совладания со стрессом. Он имеет отрицательную связь с нейротизмом и положительно коррелирует с оптимизмом, открытостью новому опыту, самоценностью и удовлетворенностью качеством жизни, с успешностью установления и поддержания межличностных отношений.
* *Агрессивный юмор ─* деструктивный, направленный на других. Включает в себя сарказм, насмешку, подтрунивание, он может быть использован в целях манипуляции другим. Люди с агрессивным стилем юмора часто не могут справиться с желанием сострить, даже если шутка может кого-то обидеть. Этот стиль юмора положительно связан с нейротизмом, враждебностью, гневом и агрессией и отрицательно – с удовлетворенностью межличностными отношениями, дружелюбием и совестливостью, социальной компетентностью, способностью оказывать эмоциональную поддержку другому человеку.
* *Самоуничижительный юмор ─* деструктивный, направленный на себя. Означает использование юмора, направленного против самого себя, с целью снискания расположения значимых других. Такие люди, заискивая перед окружающими, позволяют им делать себя объектом шуток и готовы разделить с ними этот смех. Хотя они могут восприниматься как остроумные и веселые, за этим стоят низкая самооценка и обостренная потребность в принятии. Они испытывают трудности в отстаивании своих прав. Самоуничижительный стиль юмора положительно связывается с нейротизмом, депрессией, тревогой и отрицательно – с удовлетворенностью межличностными отношениями, качеством жизни, психологическим благополучием, самоценностью.

**Теоретические выводы:**

1. В чувстве юмора выделяются 4 стиля: аффилиативный, самоподдерживающий, агрессивный и самоуничижительный.
2. Между метакогнитивными способностями и смысложизненными ориентациями существует неоднозначная связь. Метакогнитивные процессы позволяют регулировать и контролировать процесс обучения.

**Практическая часть.**

**Цель:** выявление взаимосвязей между личностными особенностями и метакогнитивными способностями у старших школьников.

**Задачи:**

1. Провести эмпирическое исследование.
2. Провести тестирование среди учеников старших классов с целью определения их смысло-жизненных ориентаций, метакогнитивных способностей и особенностей чувства юмора.
3. Установить отличия у мальчиков и девочек в личностных особенностях и метакогнитивных способностях.

**Выборка:** В исследовании приняли участие 50 человек: 25 девочек и 25 мальчиков в возрасте от 14 до 17 лет.

**Методы исследования:**

1. Опросник «Стили юмора» Р. Мартина
2. Тест «Смысложизненные ориентации», адаптированный Д.А. Леонтьевым
3. Методика самооценки метакогнитивных знаний и метакогнитивной активности М.М. Кашапова и Ю.В. Скворцовой
4. Задание «Проблемная ситуация»

**Предмет исследования –** метакогнитивные способности старшеклассников.

**Объект исследования –** метакогнитивные способности старшеклассников.

**Гипотезы исследования:**

1. Метакогнитивные способности положительно связаны с ценностными ориентациями старшеклассников.
2. Метакогнитивные способности положительно связаны с аффилиативным и самоподдерживающим юмором и отрицательно с агрессивым и самоуничижительным юмором.
3. Отличий в таких личностных особенностях как чувство юмора и смысложизненные ориентации у мальчиков и девочек не наблюдается, имеются отличия в метакогнитивных способностях.

**Полученные результаты и их интерпретация.**

1. **Анализ личностных особенностей: результаты по методике «Смысложизненные ориентации»**

Таблица 1. Средние значения по смысложизненным ориентациям

*Диаграмма 1. Средние значения по смысло-жизненным ориентациям*

*Критическое значение при p≤0,05 составляет 2,01, а при p≤0,01-2,68.*

Из результатов опроса видно, что наибольшие различия в результатах у мальчиков и девочек проявляются в осмысленности жизни и целях в жизни: у мальчиков эти показатели выше.

Вывод: Достоверные различия по смысложизненным ориентациям у мальчиков и девочек не обнаружены.

1. **Анализ личностных особенностей: результаты по методике «Стили юмора».**

*Таблица 2. Средние значения по стилям юмора*

*Диаграмма 2. Средние значения по стилям юмора*

*Критическое значение при p≤0,05 составляет 2,01, а при p≤0,01-2,68.*

По результатам опросника видно, что у мальчиков в большей степени, чем у девочек, развит самоподдерживающий и агрессивный юмор.

Вывод: Достоверные различия по стилям юмора у мальчиков и девочек не обнаружены.

1. **Анализ результатов по методике «Метакогнитивные способности»**

Таблица 3. Средние значения по метакогнитивным способностям

*Диаграмма 3. Средние значения по метакогнитивным способностям*

*Критическое значение при p≤0,05 составляет 2,01, а при p≤0,01-2,68.*

Наибольшие отличия тест показал в выборе главных идей и метакогнитивной активности: у девочек результат выше. В метакогнитивных знаниях различия не проявились.

Вывод: Достоверные различия по метакогнитивным способностям у мальчиков и девочек не обнаружены.

1. **Анализ практического мышления и метакогнитивных составляющих обучающихся (задания «Проблемная ситуация»).**

Таблица 4. Средние значения по проблемной ситуации

*Диаграмма 4. Средние значения по проблемной ситуации*

*Критическое значение при p≤0,05 составляет 2,01, а при p≤0,01-2,68.*

В задании «Проблемная ситуация» большее мальчиков, чем девочек, написало, что проблемной ситуации не возникло. Так же девочки давали более развернутые ответы на поставленные вопросы.

Вывод: Значительные различия выявлены по всем критериям; ответы девочек в-целом более полные и развернутые, у большего количества мальчиков, чем девочек, проблемной ситуации не возникло.

**Корреляции:**

*Осмысленность жизни* *связана с метакогнитивными способностями,* а именно с метакогнитивными знаниями положительно (r=0,596, p≤0,01), с метакогнитивной активностью положительно (r=0,555, p≤0,01), с концентрацией положительно (r=0,448, p≤0,01), с приобретением информации положительно (r=0,506, p≤0,01), с управлением временем положительно (r=0,445, p≤0,01), с выбором главных идей положительно (r=0,304, p≤0,05), т.е мы можем предположить, что чем выше знания своих интеллектуальных способностей, тем выше осмысленность жизни, т.е. чем выше осмысленность жизни, тем выше регуляция своего интеллектуального поведения, за счет концентрации, умения воспринимать новую информацию, распределять свое время, выделять главные для себя мысли и идеи. Осмысленность жизни связана с самоуничижительным юмором отрицательно (r=-0,495, p≤0,01), т.е. чем выше осмысленность жизни, тем меньше шутки направлены на принижение себя.

*Цели в жизни связаны с метакогнитивными способностями,* а именно с метакогнитивными знаниями положительно (r=0,514, p≤0,01), с метакогнитивной активностью положительно (r=0,463, p≤0,01), с приобретением информации положительно (r=0,421, p≤0,01), с концентрацией положительно (r=0,361, p≤0,05), с управлением временем положительно (r=0,358, p≤0,05), с выбором главных идей положительно (r=0,304, p≤0,05), т.е мы можем предположить, что чем выше знания своих интеллектуальных способностей, тем выше понимание своих жизненных целей, т.е. чем выше цели в жизни, тем выше регуляция своего интеллектуального поведения, за счет концентрации, умения воспринимать новую информацию, распределять свое время, выделять главные для себя мысли и идеи.

*Процесс жизни* *связан с метакогнитивными способностями,* а именно с метакогнитивными знаниями положительно (r=0,514, p≤0,01), с метакогнитивной активностью положительно (r=0,549, p≤0,01), с концентрацией положительно (r=0,429, p≤0,01), с приобретением информации положительно (r=0,442, p≤0,01), с управлением временем положительно (r=0,403, p≤0,01), с выбором главных идей положительно (r=0,316, p≤0,05), т.е мы можем предположить, что чем выше знания своих интеллектуальных способностей, тем выше оценивается эмоциональная насыщенность жизни, т.е. чем выше процесс жизни, тем выше регуляция своего интеллектуального поведения, за счет концентрации, умения воспринимать новую информацию, распределять свое время, выделять главные для себя мысли и идеи.

*Результат жизни* *связан с метакогнитивными способностями,* а именно с метакогнитивными знаниями положительно (r=0,540, p≤0,01), с метакогнитивной активностью положительно (r=0,423, p≤0,01), с концентрацией положительно (r=0,393, p≤0,01), с приобретением информации положительно (r=0,373, p≤0,01), с управлением временем положительно (r=0,404, p≤0,01), т.е мы можем предположить, что чем выше знания своих интеллектуальных способностей, тем выше удовлетворенность самореализацией, т.е. чем выше результат жизни, тем выше регуляция своего интеллектуального поведения, за счет концентрации, умения воспринимать новую информацию, распределять свое время.

*Локус контроля-я* *связан с метакогнитивными способностями,* а именно с метакогнитивными знаниями положительно (r=0,589, p≤0,01), с метакогнитивной активностью положительно (r=0,541, p≤0,01), с концентрацией положительно (r=0,411, p≤0,01), с приобретением информации положительно (r=0,533, p≤0,01), с управлением временем положительно (r=0,398, p≤0,01), с выбором главных идей положительно (r=0,311, p≤0,05), т.е мы можем предположить, что чем выше знания своих интеллектуальных способностей, тем выше уверенность в себе и своих силах, т.е. чем выше локус контроля-я, тем выше регуляция своего интеллектуального поведения, за счет концентрации, умения воспринимать новую информацию, распределять свое время, выделять главные для себя мысли и идеи.

*Локус контроля-жизнь связана с метакогнитивными способностями,* а именно с метакогнитивными знаниями положительно (r=0,585, p≤0,01), с метакогнитивной активностью положительно (r=0,592, p≤0,01), с концентрацией положительно (r=0,481, p≤0,01), с приобретением информации положительно (r=0,474, p≤0,01), с управлением временем положительно (r=0,484, p≤0,01), с выбором главных идей положительно (r=0,403, p≤0,01), т.е мы можем предположить, что чем выше знания своих интеллектуальных способностей, тем выше уверенность в управляемости жизни, т.е. чем выше локус контроля-жизнь, тем выше регуляция своего интеллектуального поведения, за счет концентрации, умения воспринимать новую информацию, распределять свое время, выделять главные для себя мысли и идеи.

*Количество прилагательных и причастий связано с выбором главных идей* положительно (r=0,310, p≤0,05), т.е. мы можем предположить, что чем больше человек уверен в себе, тем больше он использует прилагательные и причастия.

*Самоуничижительный юмор связан с* *метакогнитивными способностями*, а именно с количеством существительных и местоимений положительно (r=0,338, p≤0,05), количеством глаголов и деепричастий положительно (r=0,337, p≤0,05) положительно т.е. мы можем предположить, что чем больше человек склонен принижать себя в шутках, тем больше он использует существительные, местоимения, глаголы и деепричастия.

*Самоуничижительный юмор связан со смысложизненными ориентациями и метакогнитивными способностями*, а именно с осмысленностью жизни отрицательно (r=-0,495, p≤0,01), с целями в жизни отрицательно (r=-0,392, p≤0,01), с процессом жизни отрицательно (r=-0,511, p≤0,01), с результатом жизни отрицательно (r=-0,391, p≤0,01), локусом контроля-я отрицательно (r=-0,440, p≤0,01), локусом контроля-жизнь отрицательно (r=-0,614, p≤0,01), метакогнитивной активностью отрицательно (r=-0,352, p≤0,05), концентрацией отрицательно (r=-0,282, p≤0,05), с управлением временем отрицательно (r=-0,352, p≤0,05), т.е. мы можем предположить, что чем выше осмысленность жизни, цели в жизни, эмоциональная насыщенность жизни, удовлетворенность самореализацией, уверенность в себе, своих силах и управляемости жизни, тем ниже направленность шуток на принижение себя.

**Условные обозначения:**

Корреляция положительная, p≤0,01

Корреляция положительная, p≤0,05

Корреляция отрицательная, p≤0,01

Корреляция отрицательная, p≤0,05

**Выводы**

1. Установлено, что метакогнитивные способности положительно связаны с ценностными ориентациями старшеклассников, а именно с осмысленностью, целями в жизни, с результатом жизни, с локус контроля-жизнь.
2. Выявлено, что отличий в таких личностных особенностях как чувство юмора и смысложизненные ориентации у мальчиков и девочек не наблюдается, имеются отличия в метакогнитивных способностях при решении проблемных ситуаций.
3. Метакогнитивные способности связаны с видом чувства юмора, а именно- отрицательно с самоуничижительным юмором.

**Заключение**

В рамках нашего исследования мы изучили метакогнитивные процессы и личностные особенности (смысложизненные ценности и чувство юмора) старшеклассников на примере 50 испытуемых и установили, как они связаны между собой.

Гипотезы частично подтвердились: нам удалось установить, что метакогнитивные способности связаны со смысложизненными ориентациями положительно и с самоуничижительным юмором отрицательно

Нам пока не удалось выявить отличия в чувстве юмора и смысложизненных ориентациях у мальчиков и девочек, а так же связь между поддерживающим юмором и метакогнитивными способностями, смысложизненными ориентациями.

В следующей работе мы планируем увеличить выборку и провести дополнительные тестирования.

**Список литературы**

1. Гончар С.Н. Особенности развития смысложизненных ориентаций современных студентов-первокурсников // Современная психология: материалы Междунар. науч. конф. (г. Пермь, июнь 2012г.). — Пермь: Меркурий, 2012. — С. 17-19. — URL https://moluch.ru/conf/psy/archive/34/2495/ (дата обращения: 03.02.2019).
2. Жучкова С.М. Смысложизненные ориентации как субъективные составляющие феномена смысла жизни // Личность, семья и общество: вопросы педагогики и психологии: сб. ст. по матер. VII междунар. науч.-практ. конф. Часть III. – Новосибирск: СибАК, 2011. — URL https://sibac.info/conf/pedagog/vii/36740/ (дата обращения: 01.02.2019).
3. Иванова Е.М., Митина О.В., Зайцева А.С., Стефаненко Е.А., Еникопов С.Н. Русскоязычная адаптация опросника стилей юмора Р. Мартина // Теоретическая и экспериментальная психология Т. 6/№ 2, 2013.— URL https://www.eztests.xyz/tests/social\_hsq/ (дата обращения: 26.01.2019).
4. Карпов А.А. Взаимосвязи обучаемости и метакогнитивных качеств личности // Ярославский педагогический вестник – 2012 – № 3 – Том II (Психологопедагогические науки). С.228-225 — URL https://cyberleninka.ru/article/v/vzaimosvyazi-obuchaemosti-i-metakognitivnyh-kachestv-lichnosti (дата обращения: 25.12.2018).
5. Касавин И.Т. Энциклопедия эпистемологии и философии науки. М.: «Канон+», РООИ «Реабилитация», 2009 — URL http://journal.iph.ras.ru/sites/default/files/2009\_4.pdf (дата обращения: 04.02.2019).
6. Каунова Н.Г. Исследование смысложизненных ориентаций и значимости смысла жизни современной молодежи (на материале Молдовы). М., 2006.
7. Кашапов М.М. Когнитивное и метакогнитивное понимание структурно-динамических характеристик профессионального мышления // Творческая деятельность профессионала в контексте когнитивного и метакогнитивного подходов: монография; под науч. ред. проф. М. М. Кашапова, доц. Ю. В. Пошехоновой. - Ярославль, 2012. -С. 35-121
8. Краткий психологический словарь / под ред. А.В. Петровского, М.Г. Ярошевского. М.:Политиздат, 1985. 431 с.
9. Рожкова Ю.А., Токмакова А.А. Метакогнитивные способности в контексте учебной деятельности: психолого-педагогический анализ // IX Международная студенческая научная конференция: Студенческий научный форум - 2017- Академия Естествознания - 2017 — URL https://scienceforum.ru/2017/article/2017036158 (дата обращения: 22.01.2019).
10. Холодная М. А. Когнитивные стили. О природе индивидуального ума. 2-е изд. — СПб.: Питер, 2004. — 384 с. — URL <http://lbz.ru/metodist/lections/2/files/ks.pdf> (дата обращения: 15.01.2019).

**Приложения**

*Таблица 5.Средние значения у девочек*



*Таблица 6. Средние значения у мальчиков*



*Таблица 7. Средние значения у всей выборки*



# Методика самооценки метакогнитивных знаний и метакогнитивной активности

(авторы М.М. Кашапов,Ю.В. Скворцова)

Инструкция: Вам предстоит ответить на несколько утверждений опросника. Если Вы согласны с утверждением, поставьте знак «+» на бланке рядом с номером утверждения, если не согласны – «-».

1. Пожалуй, в целом мои знания можно охарактеризовать как глубокие.
2. Довольно часто при чтении нового материала у меня возникают вопросы по содержанию.
3. Обычно я изучаю материал довольно основательно.
4. Если в материале изложены подробности, не относящиеся прямо к делу, то мне бывает трудно отделить главное от второстепенного.
5. Я могу сосредоточиться, невзирая на помехи.
6. Обычно я готовлюсь к занятию в последний момент.
7. Я владею, по меньшей мере, несколькими способами заучивания материала.
8. Для лучшего понимания материала я нередко составляю схемы, графики, таблицы и т.д.
9. Изучая новый материал, я довольно часто про себя полемизирую с автором.
10. Я учусь стихийно, нерегулярно.
11. Часто я начинаю действовать, не дочитав (или не дослушав) инструкцию до конца.
12. Для того, чтобы усвоить новый материал, мне требуется слишком много времени.
13. При чтении сложного для понимания материала меня обычно начинает клонить в сон.
14. В сложном научном тексте мне трудно выделить главную мысль.
15. Я могу учиться долго, без перерывов, не отвлекаясь.
16. Я ложусь спать, лишь уверившись, что у меня все готово на завтрашний день.
17. Читая сложный текст, я невольно начинаю думать о посторонних вещах.
18. Мои конспекты обычно состоят из сплошного текста.
19. Обо мне вполне можно сказать, что я – настойчивый человек.
20. Я умею отключаться от всего, кроме стоящей передо мной задачи.
21. Обычно в библиотеке мне бывает трудно сконцентрироваться.
22. Если мне нужно выучить материал, который я не понял с первого раза, то я скорее его вызубрю, чем буду терять время на попытки его понять.
23. Слушая новости, я с трудом вникаю в то, что говорит диктор.
24. На мой взгляд, мне не хватает самодисциплины.
25. Я привык выделять главную мысль главы или параграфа.
26. Я не люблю писать конспекты, так как приходится переписывать слишком большой объем информации.
27. Чтобы запомнить смысловой материал, я механически читаю его несколько раз подряд.
28. В целом, я могу утверждать, что я уверен в своих силах.
29. Я использую приемы мнемотехники (например, запоминание по первым буквам и т.д.).
30. Я регулярно усовершенствую (или приобретаю) профессиональные навыки.
31. Мои знания в основном представляют собой целостную, упорядоченную, понятную мне систему.
32. Читая научный текст, я пропускаю в нем непонятные мне места.
33. Я работаю более эффективно, когда мне точно говорят, что я должен сделать, чем когда я планирую свою деятельность самостоятельно.
34. Часто во время лекции я не могу вникнуть в то, о чем говорит лектор.
35. Я не очень люблю разбираться в новом материале, хотя знание его мне необходимо.
36. В годы учебы я с нетерпением дожидался того момента, когда я стану квалифицированным специалистом, чтобы перестать, наконец, учиться.
37. На мой взгляд, большинство студентов учится только для того, чтобы не «завалить» экзамены.
38. Я эффективно использую свое время для приобретения новых знаний.
39. Обычно я планирую каждый следующий день.

Ключ: Шкала «метакогнитивные знания» (МЗ): прямые утверждения: 1, 5, 7, 15, 16, 20, 25, 28, 29, 30, 31, 38, 39; обратные утверждения: 2, 4, 10, 12, 14, 18, 21, 24, 33.

Шкала «метакогнитивная активность» (МА): прямые утверждения: 3, 8, 9, 19; обратные утверждения: 6, 11, 13, 17, 22, 23, 26, 27, 32, 34, 35, 36, 37.

Ориентировочные нормы: низкие значения оценок по шкале МЗ для мужчин находятся в диапазоне 0 до 10, средние – от 10 до 15, а высокие – от 15 до 22, у женщин, соответственно, от 0 до 9, от 9 до 14 и от 14 до 22; низкие значения оценок по шкале МА как для мужчин, так и для женщин находятся в диапазоне от 0 до 7, средние – от 7 до 11, высокие – от 11 до 17.

**Шкала МЗ** диагностирует оценку испытуемым общего уровня функционирования собственных познавательных психических процессов (внимание, память, мышление), степени легкости приобретения новых знаний и своей способности справляться с различными ситуациями. Данная шкала изучает часть ментальной структуры, обозначенной М.А.Холодной как метакогнитивная осведомленность (знание своих индивидуальных интеллектуальных качеств и умение их оценивать), позволяющая просматривать и отслеживать ход своей интеллектуальной деятельности с коррекцией по мере необходимости отдельных ее сторон.

**Шкала «МА»** позволяет описать испытуемого со стороны использования им различных приемов структурирования информации, планирования своей когнитивной деятельности, навыков управления собственными когнитивными процессами. В область изучения данной шкалы попадают те компоненты метакогнитивного опыта, которые отвечают за сознательное управление и регуляцию собственного интеллектуального поведения, - то, что М.А.Холодная относит к произвольному интеллектуальному контролю.

В рамках уже указанных двух шкал данная методика позволяет оценить следующие метакогнитивные характеристики (знаки ответов см. в соответствии с ключом): 1) ***концентрация*** (вопросы 5, 13, 15, 17, 20, 21) – умение управлять собственным вниманием, концентрироваться на задании, уменьшать влияние отвлекающих стимулов на процесс выполнения задания; 5+, 13-, 15+, 17-, 20+, 21-

2) ***приобретение информации*** (вопросы 1, 2, 3, 7, 8, 9, 12, 27, 29, 31, 36, 37) – приобретение и сохранение знаний, использование опорных материалов, составление собственных графиков, схем и т.д.; 1+, 2-, 3+, 7+, 8+, 9+, 12-, 27-, 29+, 31+, 36-, 37-

3) ***выбор главных идей*** (вопросы 4, 14, 18, 22, 23, 25, 26, 32, 34, 35) – навыки определения информации, важной для дальнейшего изучения, способность отделить более важное от второстепенного; 4-, 14-, 18-, 22-, 23-, 25+, 26+, 32-, 34-, 35-

4) ***управление временем*** (вопросы 6, 10, 11, 16, 24, 30, 33, 38, 39) – организация и распределение собственного времени. 6-, 10-, 11-, 16+, 24-, 30+, 33-, 38+, 39+

**Тест «Смысло-жизненные ориентации» адаптирован Д.А. Леонтьевым, СЖО**

http://testoteka.narod.ru/0.pngТест смысложизненных ориентации является адаптирован­ной версией теста «Цель в жизни» Джеймса Крамбо и Леонарда Махолика.  С помощью этого теста исследуются представления старшеклассников о будущей жизни по таким характеристикам, как наличие или отсутствие целей в будущем, осмысленность жизненной перспективы, интерес к жизни, удовлетворенность жизнью, представления о себе как об активной и сильной личности, самостоятельно принимающей решения и контролирующей свою жизнь.

**Инструкция.** «Вам будут предложены пары противоположных утверждений. Ваша задача – выбрать одно из двух утверждений, которое по вашему мнению, больше соответствует действительности, и отметить одну из цифр 1,2,3, в зависимости от того, насколько вы уверены в выборе (или 0, если оба утверждения, на ваш взгляд, одинаково верны)».

**Таблица**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1. | Обычно мне очень скучно | 3210123 | Обычно я полон энергии |
| 2. | Жизнь кажется мне всегда волнующей и захватывающей | 3210123 | Жизнь кажется мне совершенно спокойной и рутинной |
| 3. | В жизни я не имею определенных целей и намерений. | 3210123 | В жизни я имею очень ясные цели и намерения. |
| 4. | Моя жизнь представляется мне крайне бессмысленной и бесцельной. | 3210123 | Моя жизнь представляется мне вполне осмысленной и целеустремленной. |
| 5. | Каждый день кажется мне всегда новым и непохожим на другие. | 3210123 | Каждый день кажется мне совершенно похожим на другие. |
| 6. | Когда я уйду на пенсию, я займусь интересными вещами, которыми всегда мечтал заняться. | 3210123 | Когда я уйду на пенсию, я постараюсь не обременять себя никакими заботами. |
| 7. | Моя жизнь сложилась именно так, как я мечтал. | 3210123 | Моя жизни сложилась совсем не так, как я мечтал. |
| 8. | Я не добился успехов в осуществлении своих жизненных планов. | 3210123 | Я осуществил многое из того, что было мною запланировано. |
| 9. | Моя жизнь пуста и неинтересна. | 3210123 | Моя жизнь наполнена интересными делами. |
| 10. | Если бы мне пришлось подводить сегодня итог моей жизни, то я бы сказал, что она была вполне осмысленной. | 3210123 | Если бы мне пришлось подводить сегодня итог моей жизни, то я бы сказал, что она не имела смысла. |
| 11. | Если бы я мог выбирать, то я бы построил свою жизнь совершенно иначе. | 3210123 | Если бы я мог выбирать, то я бы прожил жизнь еще раз так же, как живу сейчас. |
| 12. | Когда я смотрю на окружающий меня мир, он часто приводит меня с растерянность и беспокойство. | 3210123 | Когда я смотрю на окружающий меня мир, он совсем не вызывает у меня беспокойства и растерянности. |
| 13. | Я человек очень обязательный. | 3210123 | Я человек совсем не обязательный. |
| 14. | Я полагаю, что человек имеет возможность осуществить свой жизненный выбор по своему желанию. | 3210123 | Я полагаю, что человек лишен возможности выбирать из-за влияния природных способностей и обстоятельств |
| 15. | Я определенно могу назвать себя целеустремленным человеком. | 3210123 | Я не могу назвать себя целеустремленным человеком. |
| 16. | В жизни я еще не нашел своего призвания и ясных целей. | 3210123 | В жизни я нашел свое призвание и цели. |
| 17. | Мои жизненные взгляды еще не определились. | 3210123 | Мои жизненные взгляды вполне определились. |
| 18. | Я считаю, что мне удалось найти призвание и интересные цели в жизни. | 3210123 | Я едва ли способен найти призвание и интересные цели в жизни. |
| 19. | Моя жизнь в моих руках, и я сам управляю ею. | 3210123 | Моя жизнь не подвластна мне, и она управляется внешними событиями. |
| 20. | Мои повседневные дела приносят мне удовольствие и удовлетворение. | 3210123 | Мои повседневные дела приносят мне сплошные неприятности и переживания. |

Ключ к тесту СЖО Обработка результатов сводится к суммированию числовых значений для всех 20 шкал и переводу суммарного балла в стандартные значения (процентили). Для подсчета баллов необходимо перевести отмеченные испытуемым позиции на симметричной шкале 3210123 в оценки по восходящей или нисходящей ассиметричной шкале. Восходящая последовательность градаций (от 1 до 7) чередуется в случайном порядке с нисходящей (от 7 до 1), причем максимальный балл (7) всегда соответствует полюсу наличия цели в жизни, а минимальный балл (1) - полюсу ее отсутствия. При подсчете баллов по ключу придерживаются следующего правила: — в восходящую шкалу 1 2 3 4 5 6 7 переводятся пункты 1, 3, 4, 8, 9, 11, 12, 16, 17. — в нисходящую шкалу 7 6 5 4 3 2 1 переводятся пункты 2, 5, 6, 7, 10, 13, 14, 15, 18, 19, 20. После этого суммируются баллы ассиметричных шкал, соответствующие позициям, отмеченных испытуемым. Субшкала 1 (цели в жизни) - 3, 4, 10, 16, 17, 18. Субшкала 2 (процесс жизни) — 1, 2, 4, 5, 7, 9. Субшкала З (результат жизни) — 8, 9, 10, 12, 20. Субшкала 4 (локус контроля — Я) — 1, 15, 16, 19. Субшкала 5 (локус контроля — жизнь) — 7, 10, 11, 14, 18, 19. Общий показатель — осмысленность жизни (ОЖ) — все 20 пунктов.

**Опросник стилей юмора Мартина** **(Humor Styles Questionnaire, HSQ)**

Разработан Родом Мартином и Патришей Дорис (Rod A. Martin, Patricia Doris) в 2001 году. Методика предназначен для диагностики предпочтительного использования разных видов или стилей юмора, различающихся по своей адаптивности и направленности. Авторы опросника выделяют четыре стиля чувства юмора: аффилиативный, самоподдерживающий, агрессивный и самоуничижительный.

Русскоязычная адаптация опросника сделана в 2013 году группой авторов: Е. М. Иванова, О. В. Митина, А. С. Зайцева, Е. А. Стефаненко, С. Н. Ениколопов.

Методика проведения теста :

Опросник стилей юмора [16] включает 32 утверждения, которые предлагается оценить по шкале от 1 до 7, где 1 (а)– полностью не согласен, 7(g) – полностью согласен. Утверждения описывают различные ситуации использования юмора . Часть из них сформулированы в утвердительной форме, часть – в отрицательной.

1. Я не склонен постоянно шутить и смеяться с другими людьми.

2. Обычно, когда я один и чувствую себя подавленным, юмор поднимает мне настроение.

3. Если кто-то допускает ошибку, я часто подшучиваю над этим.

4. Я позволяю людям смеяться, подшучивать над собой больше, чем следовало бы.

5. Мне нетрудно рассмешить других — мне кажется, у меня от природы хорошее чувство юмора.

6. Когда я подавлен, меня не смешат нелепости жизни.

7. Мой юмор никогда не обижает и не задевает других людей.

8. Я могу увлечься самокритикой или принижением самого себя, если это смешит мою семью или друзей.

9. Мне редко удается рассмешить людей, когда я рассказываю смешные истории.

10. Если я расстроен или чувствую себя несчастным, я стараюсь найти нечто смешное в ситуации, чтобы почувствовать себя лучше.

11. Когда я шучу или рассказываю нечто смешное, меня мало волнует, обидит ли это кого-то.

12. Я часто стараюсь расположить к себе людей, понравиться им, рассказывая что-нибудь смешное о своих слабостях, промахах или неудачах.

13. Близкие друзья считают, что я много шучу и смеюсь.

14. Если я расстроен чем-то, мое чувство юмора помогает мне не впадать в отчаяние.

15. Мне не нравится, когда кто-то использует юмор с целью критики или унижения других.

16. Я не склонен шутить над собой, делая себя объектом юмора.

17. Обычно мне не нравится рассказывать анекдоты и развлекать людей.

18. Если я один и чувствую себя несчастным, я стараюсь подумать о чем-нибудь смешном, чтобы поднять себе настроение.

19. Если мне приходит в голову нечто остроумное, я не могу сдержаться и не рассказать, даже если это кого-то обидит.

20. Я часто перегибаю палку, иронизируя над собой, чтобы рассмешить окружающих.

21. Мне доставляет удовольствие веселить других.

22. Мне трудно сохранять чувство юмора, если я расстроен или мне грустно.

23. Я никогда не смеюсь над другими, даже если все мои друзья делают это.

24. В компании друзей или в кругу семьи надо мной часто подшучивают.

25. В компании друзей я шучу реже, чем другие.

26. Даже если найти нечто смешное в ситуации, от трудностей это не избавит.

27. Если мне кто-то не нравится, я часто шучу или подтруниваю над этим человеком.

28. Я использую свои жизненные проблемы и слабости для того, чтобы повеселить других.

29. Обычно в присутствии других людей я могу придумать гораздо более остроумные вещи, чем другие.

30. Мне не всегда нужна компания для того, чтобы развеселиться – я найду над чем посмеяться, даже будучи в одиночестве.

31. Даже если что-то кажется мне очень смешным, я не буду смеяться или шутить по этому поводу, если это кого-то обидит.

32. Позволять другим смеяться надо мной – мой способ поддерживать друзей и семью в хорошем расположении духа.

**Интерпретация**

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

**Подсчёт сырых баллов**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Шкала** | **Прямые утверждения** | **Обратные утверждения** |
| Аффилиативный юмор | 1, 5, 9, 13, 21, 25, 29 | 17 |
| Самоподдерживающий юмор | 2, 10, 14, 18, 30 | 6, 22, 26 |
| Агрессивный юмор | 3, 11, 19, 27 | 7, 15, 23, 31 |
| Самоуничижительный юмор | 4, 8, 12, 20, 24, 28, 32 | 16 |

**ЗАДАНИЕ «Проблемная ситуация»**

Вы пришли учиться в новый профильный класс (или в старшую школу).

С какими проблемными ситуациями вы встретились в школе? (затруднения в

действиях, мыслях, рассогласования с одноклассниками, учителями, родителями,

непонимание идей, неприятие требований и т.д., которые возникли неожиданно).

Коротко опишите ситуацию (что произошло, ваша реакция на случившееся, условия

происходящего).

Какое решение вы для себя нашли? Довольны ли Вы этим решением? Делились ли

вы своими проблемными ситуациями с кем-нибудь?