**Судьялыққа үміткерлерге арналған жадынама:**

**«Психологиялық тестілеуге қалай дайындалу керек»**

Тестілеу барысында қолданылатын психологиялық әдістер кешені судьялыққа үміткерлердің кәсіби-психологиялық қасиеттеріне қойылатын талаптар тізбесі (кәсіби стандарттар) негізінде әзірленді. Тиісінше, тесттер жинағы кандидаттардың кәсіби бағытталуын, олардың рухани-адамгершілік қасиеттерін, әдептің белгілі бір стандарттарын ұстана алуын, жылдам әрі дұрыс шешім қабылдай алу дағдыларын, қиындықтарды жеңуге дайындығын, стреске төзімділігін, кенеттен туындайтын импульсивті әрекеттерін басқара алуын, коммуникативтілігін анықтауға, сондай-ақ жүйке жүйесінің бейімделу қасиеттерін (байсалдылығын, ептілігін, белсенділігін, жүйкелік процестерінің динамикасы), талдамашылық қабілеттерін айқындауға бағытталған.

**Психологиялық тестілеуді тапсырудың қарсаңында кандидаттарға мынадай әрекет етуге кеңес беріледі:**

1. тестілеу кезінде сауалнама деректерін толтыруға қажет болатын жазу құралдарын (бірнеше қалам), сондай-ақ жеке басыңызды куәландыратын құжаттарды дайындап қою қажет;

2. тестілеу өткізілетін күні өзіңізді тыныққан және жақсы көңіл-күйде сезіну үшін ұйықтауға ерте жату қажет. Жақсы көңіл-күйде болу тестілеуден сәтті өтудің бастапқы қадамы болып  табылады;

3. тестуледен өтетін күні стрестік жағдайлардан (мысалы, ата-аналармен, достармен, жұмыстағы әріптестермен дау-жанжалдан) аулақ болу қажет;

4. әсері күшті седативті тыныштандырғыш препараттар мен энергетикалық «сергітетін» сусындар қабылдауға болмайды. Стресс, қобалжу жай-күйінде ондай заттардың ағзаңызға қалай әсер ететіні белгісіз. Мұндай жағдайда ойлау процесі пен әрекет баяу болуы мүмкін.  Сабырлы болу мақсатында аутогенді жаттығу жасаған жөн болады, яғни отырып, өзінді еркін ұстап, қандай да бір позитивті оқиғаны еске түсіру қажет. Сонымен қатар, тыныс алу жаттығулары (бір-екі-үш ретіне терең дем алып, төрт-бес ретіне дем шығару) сабырлы болу үшін тиімді. Дене бос, тыныс алу еркін болғанда миға, әдетте, адамның қалыпты, сабырлы жай-күйде болғаны туралы ақпарат түседі;

5. позитивті ойлап, ойыңызда өзіңіздің тестілеу кезінде сенімді көңіл-күйде болып, анық жауап беріп тұрғаныңызды суреттеп, бәрі сәтті өтетініне өзіңізді-өзіңіз сендіріп көріңіз. Жағдайды алдын ала егжей-тегжей «ойнап шыққан» жақсы болады, яғни аудиторияға кіріп, орныңызға жайғасып отырып, зейін қойып, тест тапсырмаларын орындауға кіріскеніңізді елестету қажет. Бұл жағдайда тестілеу соншалықты күтпеген оқиға болып көрінбейтін болады және артық алаңдаушылықты туғызбайды;

6. тікелей тестілеуден өтудің алдында өзіңізді еркін ұстап, жақсы нәтижеге жететініңізді күту қажет. Мысалы, ойыңызда «менде бәрі жақсы болады», «мен бәрін еске түсіремін» деп қайталау қажет. Бұл ретте «мен қорықпаймын», «мен өте алмай қалмаймын» және т.с.с. сөйлемдерді қолданбаған жөн. Адамның санасы «жоқ, болмайды, болмай қалады» сияқты болымсыз етістікті қабылдамайтынын ескерген жөн, тиісінше, бұл сөйлемдер санада керісінше сигнал: «мен қорқамын», «мен өте алмаймын» деп қабылданады.

**Психологиялық тестілеу кезінде өзінді-өзін ұстау ережелері**

1. Барынша зейін қою қажет! Тестілеудің алдында Сізге қажетті ақпарат (сауалнама деректерін қалай толтыру керектігін және тестілеуден өту нұсқаулығын) хабарланады.

2. Тестілеу кезінде қобалжымай, психологта қандай пікір тудыратыныңызды ойлап, уайымдамай, психологиялық тестілеуді осы жұмыстың Сізге қаншалықты лайықты екенін анықтайтын процедура ретінде ғана қабылдау қажет.

3. Сұрақтарға ұзақ ойланбай, шынайы жауап беруге тырысу қажет. Ұзақ ойланып жауап бергеннен гөрі, ойыңызға бірінші келген жауапты жазған дұрыс, себебі ұзақ ойланып жауап беру Сіздің бірдеңені  жасырғыңыз келетіні туралы негативті пікір қалдыруы мүмкін.

4. Тестілеу үстінде әдеп ережелерін сақтаңыз! Егер  сұрақ қойғыңыз келсе, орныңызда отырып айғайлап сұрай салмаңыз, қолыңызды көтеріңіз! Сіздің сұрақтарыңыз тапсырмалардың мазмұнына қатысты болмауға тиіс, Сізге бланкіні толтыруға қатысты сұрақтарға немесе техникалық ақаулықтарға байланысты жағдайда ғана жауап беріледі.

5. Зейін қойыңыз! Тіркеу бланкісін толтырғаннан кейін зейін қойып, бүкіл назарыңызды тапсырмаларды орындауға аударыңыз, айналадағы туралы  ұмытыңыз.

6. Жауапты жазудың алдында, сұрақты қайта оқып шығыңыз, Сізден талап етіліп отырғанды, дұрыс түсінгеніңізге көз жеткізіңіз.

7. Егер тестілеуден өту кезінде көздеріңіз шаршаған болса, шаршауды мынадай жаттығулар арқылы басуға болады:

• кезек-кезек жоғары-төмен (25 секунд), оңға-солға (15 секунд) қараңыз;

• кезек-кезек алыста орналасқан бір затқа (20 секунд), одан кейін көз алдыңыздағы қағазға көз салыңыз (5 секунд), сондай-ақ көздеріңізбен ойыңыздағы шаршыны, үшбұрышты алдымен сағат тілінің жүрісі бойынша, одан кейін кері бағытта «салыңыз».

8. Тестілеуден өту кезінде өзіңізді барынша бос, еркін ұстаңыз, бұл Сізге дұрыс ойлап, өзіңізді барынша жайлы сезіну үшін маңызды болып табылады. Өзіңізді барыңыздан жақсы етіп көрсетуге тырыспаңыз. Мамандар 10 жылдан астам уақыт дайындаған тестті алдаймын деп ойламаңыз, бұл қулығыңыз іске аспайды.

9. Егер Сіз қобалжыған болсаңыз, көздеріңізді жұмып, өзіңізді бос ұстаңыз, есіңізге жақсы оқиғаны түсіріңіз. Еркін тыныс алып, назарыңызды тыныс алуыңыздың сабырлы, бірқалыпты болуына аударыңыз (бұл Сізден көп уақытты талап етпейді). Жұмыс істей алатын жай-күйге түскеніңізді сезінген кезде, сұрақтарды мұқият оқыңыз.

Есіңізде болсын! Психологиялық тестілеуден сәтті өту Сіздің көңіл-күйіңізге, біліміңізге, ептіліктеріңіз бен дағдыларыңызға тікелей байланысты болып табылады!