



Методические рекомендации

Организация индивидуальной профилактической работы с обучающимися «группы риска», выявленными в результате проведения ЕМ СПТ

СОЦИАЛЬНО-
ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ
ТЕСТИРОВАНИЕ
ОБУЧАЮЩИХСЯ



Печатается по решению редакционно-издательского совета

Методические рекомендации. Организация индивидуальной профилактической работы с обучающимися «группы риска», выявленными в результате проведения ЕМ СПТ. Иркутск: - ЦПРК, 2021. – с.79

Авторы - составители: Бочило М.Г., Василенко Н.В., Добрынин В.Б., Калашникова А.С., Коврова И.Н., Зеленикина Н.Г.

Рецензенты: Галстян М.Н., Дичина Н.Ю., к.п.н., доцент

Методические рекомендации разработаны в рамках реализации подпрограммы *«Комплексные меры профилактики злоупотребления наркотическими средствами, токсическими и психотропными веществами» на 2019-2024 годы государственной программы Иркутской области «Молодежная политика» на 2019-2024 годы.*

Методические рекомендации предназначены для педагогов-психологов образовательных организаций, осуществляющих комплексное сопровождение обучающихся «группы риска», выявленных в результате проведения ЕМ СПТ.

В рекомендациях представлен комплекс психологических диагностик, позволяющих провести дополнительное обследование обучающихся и обоснованно разработать индивидуальную профилактическую работу, которая позволит минимизировать риск развития отклонений в поведении, а также психологическую готовность к аддиктивному (зависимому) поведению у лиц подросткового и юношеского возраста.

ЦПРК, 2021г

	Содержание	
Введение		4
I шкала: Потребность в одобрении (По1и По2)		6
II шкала: Подверженность влиянию группы		11
III шкала: Принятие асоциальных установок социума		20
IV шкала: Склонность к риску (СР)		29
V шкала: Импульсивность		31
VI шкала: Тревожность		36
VII шкала: Фрустрация		45
VIII шкала: Наркопотребление в социальном окружении		47
IX шкала: Принятие родителями		50
X шкала: Принятие одноклассниками		59
XI шкала: Социальная активность		61
XII Шкала: Самоконтроль поведения		65
XIII Шкала: Самоэффективность		73

Введение

Современное общество сталкивается с серьёзными трудностями и внутренними конфликтами, приводящими к многообразию форм, как аморальных поступков, преступности, так и других видов отклоняющегося поведения. Все это особенно сильно влияет на подрастающее поколение, имеющее еще неустойчивую психику. Тревожным симптомом является рост числа несовершеннолетних с отклонением в поведении, проявляющегося в асоциальных действиях (алкоголизм, наркомания, нарушение общественного порядка, хулиганство, вандализм и др.).

Организация работы в образовательных учреждениях по вопросам профилактики употребления обучающимися психоактивных веществ/зависимого поведения, являясь неотъемлемой частью ответственности образовательной организации нуждается в системном и непрерывном осмыслении ее результатов, оценке эффективности с точки зрения воспитывающего и развивающего потенциалов подростков.

При разработке данных методических рекомендаций учитывалось, что смысловое и содержательное наполнение профилактической работы заключается в формировании политики образовательной организации в области профилактики зависимостей, включающее всех субъектов образовательных отношений. Политика должна предусматривать наличие программ, обеспечивающих развитие различных ресурсов обучающихся (навыки уверенного и ответственного поведения, повышения самооценки, компетентности в сфере разрешения конфликтов, формирования просоциальной системы ценностей, «цифровой гигиены» и других), программ, предоставляющих возможности самореализации, в том числе по принципу замещения, программы повышения компетентности в сфере профилактики для администрации, педагогов и родителей. Такие программы, позволяют нивелировать стереотипные представления о том, что профилактикой зависимостей, как и в целом девиантного поведения, должны заниматься отдельно выделенные специалисты.

Педагогическое сообщество должно понимать, что каждая ситуация, в которую вовлечен обучающийся, в том числе в рамках реализации образовательного и воспитательного процесса школы/колледжа, имеет свое воспитательное/профилактическое воздействие и воспитательный потенциал. В связи с этим на первый план выходят результаты социально-психологического тестирования, являющиеся актуальными данными для организации профилактической работы с обучающимися.

Методика ЕМ СПТ, предназначена для выявления *латентной и явной рискогенности социально-психологических условий*, формирующих психологическую готовность к аддиктивному (зависимому) поведению у лиц подросткового и юношеского возраста, и *не может быть использована для формулировки заключения о наркотической или иной зависимости респондента.*

Результаты тестирования позволяют классифицировать респондентов по 4 группам на основе соотношения и выраженности показателей «Факторов риска» и «Факторов защиты»:

1. Благоприятное сочетание факторов риска и факторов защиты.

2. Актуализация (выраженность) факторов риска при достаточной выраженности факторов защиты.

3. Редукция (снижение) факторов защиты при допустимой выраженности факторов риска.

4. Неблагоприятное сочетание факторов риска и факторов защиты.¹

Итоговое заключение по результатам тестирования определяет респондентов *с повышенной вероятностью вовлечения* в зависимое поведение.

Также особого внимания требуют респонденты, отнесенные в группу с недостоверными ответами (резистентность выборки). Причиной резистентности (сопротивляемости) респондентов тестированию может быть комплекс факторов:

— нежелание обучающихся участвовать в тестировании. В таком случае следует усиливать мотивационную сторону при организации тестирования, нацеливать обучающихся на возможности самоисследования, самопознания.

— Желание показать себя с лучшей стороны, что влечет неискренность при ответах и отражается на результатах методики.

— Субъективные факторы, в том числе опосредованная вовлеченность в организационный процесс проведения СПТ в образовательных организациях, включая давление со стороны педагогов, ориентация на «положительные» ответы. Возможное запугивание, требование обязательного участия, неверная трактовка назначения самого тестирования для обучающихся.

— Региональные особенности, связанные с этнокультурным компонентом, в том числе с особенностями восприятия семантического значения диагностического инструментария методики.

Педагогу-психологу рекомендуется более подробно изучить ответы респондентов и сделать заключение о причинах недостоверных ответов на основе имеющихся данных. Кроме того, в дополнение к анализу ответов, с респондентами, имеющими недостоверные результаты, рекомендуется провести стандартизированное интервью. При работе с классами, группами, следует усилить мотивационную работу с обучающимися, с опорой на самоисследование и саморазвитие, выявление личностных адаптационных возможностей, уровня самоэффективности.

Социально-психологическое тестирование является *диагностическим компонентом воспитательной деятельности образовательной организации*². Полученные результаты определяют направленность и содержание профилактической работы с обучающимися, позволяют оказывать обучающимся своевременную адресную психолого-педагогическую помощь. На основании результатов методики для обучающихся с показателями повышенной вероятности вовлечения в зависимое поведение рекомендуется разрабатывать

¹ Использование результатов единой методики социально-психологического тестирования для организации профилактической работы с обучающимися образовательной организации. Методические рекомендации для специалистов в области профилактики, педагогических работников общеобразовательных организаций / Автор-составитель: Заева О.В. Под ред. Фальковской Л.П. – М.: ФГБНУ «Центр защиты прав и интересов детей», 2019.

² Там же.

индивидуальные или групповые профилактические программы.

Для разработки и эффективной реализации выше упомянутых профилактических программ необходимо проведение дополнительного исследования по шкалам, попадающим в зону повышенного риска.

Данные методические рекомендации позволят педагогам-психологам при необходимости в соответствии со шкалами провести обследование обучающихся и обоснованно разработать индивидуальную или групповую психокоррекционную программу, которая позволит минимизировать риск развития отклонений в поведении, а также психологическую готовность к аддиктивному (зависимому) поведению у лиц подросткового и юношеского возраста.

I шкала: Потребность в одобрении (По1и По2)

Потребность в одобрении — это желание получать позитивный отклик в ответ на свое поведение. В гипертрофированном виде переходит в неразборчивое стремление угождать и нравиться всем подряд, лгать, создавать о себе преувеличенно хорошее мнение с целью быть принятым (понравиться).

С помощью опросника аффилиации А. Мехрабиана можно оценить две мотивационные тенденции, функционально взаимосвязанные и соотносимые с потребностью человека в установлении, сохранении и упрочении добрых отношений с людьми (аффиляция): стремление к людям и боязнь быть отвергнутыми.

Тест на искренность ответов Д. Марлоу, и Д. Крауна позволяет оценить желание индивида получить одобрение окружающих в отношении своих слов и поступков. Высокая мотивация одобрения свидетельствует о высокой потребности в общении и наоборот. Проективная методика «Несуществующее животное» позволяет оценить самооценку испытуемого, уровень самовосприятия, а также зависимость от мнения окружающих.

Диагностические материалы	Примерные темы консультирования подростков	Примерные темы консультирования родителей
1. Опросник аффилиации А. Мехрабиана http://www.miu.by/kaf_new/mpp/018.pdf	Цель: консультаций: укрепление собственной идентичности, определение границ собственного «Я»	Цель консультаций родителей: познакомить родителей с понятием потребности и последствиями фрустрации
2. Диагностика самооценки мотивации одобрения Д. Марлоу, и Д. Крауна (адаптация Ханина) см. Приложение 1 http://testoteka.narod.ru/lichn/1/05.html	Темы консультаций: 1. В чем заключается моя ценность. 2. Мои сильные и слабые стороны или мой образ «Я».	актуальных потребностей у ребенка, в частности потребности в одобрении
3. Проективный рисунок «Несуществующее животное» https://nekrasovspb.ru/doc/18givotnoe.pdf см. Приложение 2	3. Мои личные границы, или как правильно сказать «НЕТ».	1. Что такое потребности. 2. Потребности подростков, о которых надо знать родителям 3. Особенности проявления

		потребности одобрении старшекласников	в у
--	--	---	--------

Приложение 1.

Диагностика самооценки мотивации одобрения (тест на искренность ответов Д. Марлоу, и Д. Крауна)

Для оценки правдивости высказываний испытуемых в опросники нередко включают так называемые шкалы лживости или шкалы стремления к одобрению. Ниже приводится один из вариантов такой шкалы, разработанной Д. Марлоу и Д. Крауном.

Данный тест позволяет оценить ваше желание получить одобрение окружающих в отношении своих слов и поступков. Высокая мотивация одобрения свидетельствует о высокой потребности в общении и наоборот.

Инструкция: внимательно прочитайте каждое из приведенных ниже утверждений. Если вы считаете, что оно верно и соответствует особенностям вашего поведения, то напишите рядом с ним «да», если же оно неверно, то – «нет».

Опросник

1. Я внимательно читаю каждую книгу, прежде чем вернуть ее в библиотеку.
2. Я не испытываю колебаний, когда кому-нибудь нужно помочь в беде.
3. Я всегда внимательно слежу за тем, как я одет.
4. Дома я веду себя за столом так же, как в столовой.
5. Я никогда ни к кому не испытывал антипатии.
6. Был случай, когда я бросил что-то делать, потому что не был уверен в своих силах.
7. Иногда я люблю позлословить об отсутствующих.
8. Я всегда внимательно слушаю собеседника, кто бы он ни был.
9. Был случай, когда я придумал "вескую" причину, чтобы оправдаться.
10. Случалось, я пользовался оплошностью человека.
11. Я всегда охотно признаю свои ошибки.
12. Иногда, вместо того чтобы простить человека, я стараюсь отплатить ему тем же.
13. Были случаи, когда я настаивал на том, чтобы делали, по-моему.
14. У меня не возникает внутреннего протеста, когда меня просят оказать услугу.
15. У меня никогда не возникает досады, когда высказывают мнение, противоположное моему.
16. Перед длительной поездкой я всегда тщательно продумываю, что взять с собой.
17. Были случаи, когда я завидовал удаче других.
18. Иногда меня раздражают люди, которые обращаются ко мне с просьбой.
19. Когда у людей неприятности, я иногда думаю, что они получили по заслугам.
20. Я никогда с улыбкой не говорил неприятных вещей.

Ключ

Вы получаете по 1 баллу за ответ «да» на вопросы: 1, 2, 3, 4, 5, 8, 11, 14, 15, 16, 20 и за ответ «нет» на вопросы: 6, 7, 9, 10, 12, 13, 17, 18, 19.

Сложите все полученные по двум позициям баллы. Итоговая сумма баллов является показателем «мотивации одобрения». Чем выше итоговый показатель, тем выше мотивация одобрения и тем, следовательно, выше готовность человека приукрасить себя, представить себя перед другими как полностью соответствующего социальным нормам (тем выше готовность человека в одобрении других, связанная с потребностью в общении). Низкие показатели могут свидетельствовать как о непринятии традиционных норм, так и о высокой требовательности к себе.

Приложение 2.

Опросник аффилиации А. Мехрабиана

Под аффилиацией понимается потребность человека в установлении, сохранении и упрочении добрых отношений с людьми. Индивид, обладающий этой потребностью, не только постоянно стремится к людям и испытывает удовлетворение от эмоционально положительного общения с ними, но в человеческих отношениях видит один из главных смыслов жизни. Иногда эта потребность становится для человека настолько значимой, что перевешивает остальные.

Испытуемые, проходящие тестирование по данной методике, перед началом исследования получают инструкцию следующего содержания:

«Вам предлагается несколько десятков суждений, ознакомившись с которыми необходимо выразить степень своего согласия с каждым из этих суждений при помощи следующей шкалы:

- +3 – полностью согласен,
- +2 – согласен,
- +1 – скорее согласен, чем не согласен,
- 0 – ни да, ни нет,
- -1 – скорее не согласен, чем согласен,
- -2 – не согласен,
- -3 – полностью не согласен.

Меру своего согласия с тем или иным утверждением можно выразить цифрой с соответствующим знаком, проставленной на листе бумаги рядом с номером данного суждения».

Предлагаемый опросник оценивает две мотивационные тенденции, функционально взаимосвязанные и соотносимые с потребностью аффилиации: стремление к людям и боязнь быть отвергнутыми. Соответственно, испытуемым предлагаются для ответов два разных опросника, один из которых предназначен для оценки первой мотивационной тенденции, а другой – второй.

Шкала теста для оценки силы стремления к людям

1. Я легко схожусь с людьми.
2. Когда я расстроен, то обычно больше предпочитаю быть среди людей, чем оставаться одному.
3. Если бы мне пришлось выбирать, то я предпочел бы, чтобы меня считали способным и сообразительным, а не дружелюбным и общительным.

4. Я нуждаюсь в близких друзьях меньше, чем большинство людей.
5. Я часто и охотно говорю с людьми о своих переживаниях.
6. От хорошего фильма или книги я получаю большее удовольствие, чем от хорошей компании.
7. Мне нравится иметь как можно больше друзей.
8. Я скорее предпочел бы провести свой отдых вдали от людей, чем на оживленном курорте.
9. Я думаю, что большинство людей славу и почет ценят больше, чем дружбу.
10. Я предпочел бы самостоятельную работу коллективной.
11. Излишняя откровенность с друзьями может повредить.
12. Когда я встречаю на улице знакомого, я всегда стараюсь перекинуться с ним парой слов, а не просто пройти мимо, поздоровавшись.
13. Независимость и свободу от личных привязанностей я предпочитаю прочным дружеским узам.
14. Я посещаю компании и вечеринки потому, что это хороший способ завести друзей.
15. Если мне нужно принять важное решение, то я скорее посоветуюсь с друзьями, чем стану обдумывать его один.
16. Я не доверяю слишком открытому проявлению чувств.
17. У меня много близких друзей.
18. Когда я нахожусь с незнакомыми людьми, мне совсем не важно, нравлюсь я им или нет.
19. Индивидуальные игры и развлечения я предпочитаю групповым.
20. Эмоционально открытые люди привлекают меня больше, чем сосредоточенные и серьезные.
21. Я скорее предпочту интересную книгу или схожу в кино, чем проведу время на вечеринке.
22. Путешествуя, я больше люблю общаться с людьми, чем просто наслаждаться видами и посещать достопримечательности одному.
23. Мне легче решить трудную проблему, когда я обдумываю ее один, чем тогда, когда я ее обсуждаю с друзьями.
24. Я считаю, что в трудных жизненных ситуациях скорее нужно рассчитывать на свои силы, чем надеяться на помощь друзей.
25. Даже в обществе друзей трудно полностью отвлечься от забот и срочных дел.
26. Оказавшись на новом месте, я быстро приобретаю новый круг знакомых.
27. Вечер, проведенный за любимым занятием, привлекает меня больше, чем общение с людьми.
28. Я избегаю слишком близких отношений с людьми, чтобы не потерять личную свободу.
29. Когда у меня плохое настроение, я скорее стараюсь не показывать окружающим свои чувства, чем пытаться с кем-нибудь поделиться ими.
30. Я люблю бывать в обществе и всегда рад провести время в хорошей компании.

Оценка результатов

По каждой из представленных выше шкал в отдельности определяется сумма баллов, полученных испытуемым. Для этого пользуются ключом и переводными оценочными шкалами, представленными ниже.

Ключ к шкале «**стремление к людям**»: +1, +2, -3, -4, +5, -6, +7, -8, -9, -10, -11, +12, -13, +14, +15, -16, +17, -18, -19, +20, -21, +22, -23, -24, -25, +26, -27, -28, -29, +30.

Ключ к шкале «**боязнь быть отвергнутым**»: +1, +2, +3, +4, -5, -6, +7, +8, +9, +10, -11, +12, -13, +14, +15, -16, +17, +18, +19, -20, -21, +22, +23, -24, +25, -26, +27, +28, -29, +30, -31, +32.

Для определения суммы баллов по каждой шкале используется следующая процедура. Пунктам опросника, помеченным в ключе знаками «+», приписываются баллы в соответствии со следующей переводной шкалой, где в числителе представлены оценки, данные испытуемыми соответствующим суждениям, а в знаменателе – те баллы, которые в конечном счете должны получить эти пункты шкалы, и которые суммируются:

3	2	1				

Пунктам опросника, помеченным в ключе знаком «-», точно так же приписываются баллы, но в соответствии с другим соотношением:

3	2	1				

Выводы об уровне развития

Для каждого из испытуемых отдельно устанавливаются уровень развития мотива «стремление к людям» и уровень развития мотива «боязнь быть отвергнутым». При этом пользуются следующей суммарной шкалой:

Сумма баллов **от 32 до 80** – низкий уровень развития мотива

Сумма баллов **от 81 до 176** – средний уровень развития мотива

Сумма баллов **от 177 до 224** – высокий уровень развития мотива.

1. Возможны следующие типичные сочетания двух обсуждаемых мотивов и способы их интерпретации: Высокий уровень развития мотива «стремление к людям», сочетаемый с высоким уровнем развития мотива «боязнь быть отвергнутым». Индивид, имеющий такое сочетание обоих мотивов, характеризуется сильно выраженным внутренним конфликтом между стремлением к людям и их избеганием, который возникает каждый раз, когда ему приходится встречаться с незнакомыми людьми.

2. Высокий уровень развития мотива «стремление к людям», сочетаемый с низким уровнем развития мотива «боязнь быть отвергнутым». Такой человек активно ищет контактов и общения с людьми, испытывая от этого в основном только положительные эмоции.

3. Высокий уровень развития мотива «боязнь быть отвергнутым» в совокупности с низким уровнем развития мотива «стремление к людям» Индивид, обладающий таким сочетанием обоих мотивов, напротив, активно избегает контактов с людьми, ищет одиночества.

4. Низкий уровень развития обоих мотивов. Такое сочетание данных мотивационных тенденций характеризует человека, который, живя среди людей, общаясь с ними, не испытывает от этого ни положительных, ни отрицательных эмоций и хорошо себя чувствует, как среди людей, так и без них.

II шкала: Подверженность влиянию группы

Повышенная восприимчивость воздействию группы или ее членов, приводящая к подчинению группе, готовности изменить свое поведение и установки, несомненно, является фактором, влияющим на принятие решения по совершению каких-либо социально-негативных поступков (в том числе, употребления ПАВ). При излишне высокой значимости референтной группы (либо напряженной неудовлетворенной потребности иметь таковую) личность готова проявлять повышенную лояльность к такому окружению, даже если установки, ценности и мотивация этого окружения вступают в противоречие с установками, ценностями и мотивацией самой личности.

Диагностические материалы	Примерные темы консультирования подростков	Примерные темы консультирования родителей
1. Автономность-зависимость. Опросник Прыгина Г.С https://smogendrr.ru/psybooks/rea-n-a-abordovskaya-n-vrozum-s-i-psixologiya-i-pedagogika-26-3	«Мой стиль общения с людьми, сильные и слабые стороны. Что можно улучшить» Цель: формирование мотивации у обучающихся к принятию более адаптивных стилей поведения.	«Результаты диагностики: что они означают» Цель: ознакомить родителей с результатами диагностики и выводами на основе диагностики.
2. Методика диагностики межличностных отношений Лири https://psylab.info/Методика_диагностики_межличностных_отношений_Лири	«Моя ценность/Моя индивидуальность: как повысить самооценку» Цель: повышение уровня самооценки у детей и подростком с негативным самовосприятием.	«Обратная сторона послушности ребенка». Цель: показать связь между послушным и зависимым поведением.
3. Опросник аффилиации А. Мехрабиана http://www.miu.by/kaf_new/mpp/018.pdf	«Конфликты с друзьями: способы решения» Цель: знакомство подростков со стратегиями поведения в конфликтных ситуациях» «Как отстаивать свое мнение» Цель: обучение подростков навыкам неконфликтного поведения.	«Как учить ребенка отстаивать свое мнение» Цель: дать рекомендации по формированию у ребенка личностных границ и их соблюдению.

Приложение 1.

Методика диагностики межличностных отношений Лири

Методика создана Т. Лири, Г. Лефоржем, Р. Сазеком в 1954 г. и предназначена для исследования представлений субъекта о себе и идеальном "Я",

а также для изучения взаимоотношений в малых группах. С помощью данной методики выявляется преобладающий тип отношений к людям в самооценке и взаимооценке.

При исследовании межличностных отношений наиболее часто выделяются два фактора: доминирование-подчинение и дружелюбие-агрессивность. Именно эти факторы определяют общее впечатление о человеке в процессах межличностного восприятия. Они названы М. Аргайлом в числе главных компонентов при анализе стиля межличностного поведения и по содержанию могут быть соотнесены с двумя из трех главных осей семантического дифференциала Ч. Осгуда: оценка и сила. В многолетнем исследовании, проводимом американскими психологами под руководством Б. Бейлза, поведение члена группы оценивается по двум переменным, анализ которых осуществляется в трехмерном пространстве, образованном тремя осями: доминирование-подчинение, дружелюбие-агрессивность, эмоциональность-аналитичность.

Для представления основных социальных ориентаций Т. Лири разработал условную схему в виде круга, разделенного на секторы. В этом круге по горизонтальной и вертикальной осям обозначены четыре ориентации: доминирование-подчинение, дружелюбие-враждебность. В свою очередь, эти секторы разделены на восемь – соответственно более частным отношениям. Для еще более тонкого описания круг делят на 16 секторов, но чаще используются октанты, определенным образом ориентированные относительно двух главных осей.

Схема Т. Лири основана на предположении, что чем ближе оказываются результаты испытуемого к центру окружности, тем сильнее взаимосвязь этих двух переменных. Сумма баллов каждой ориентации переводится в индекс, где доминируют вертикальная (доминирование-подчинение) и горизонтальная (дружелюбие-враждебность) оси. Расстояние полученных показателей от центра окружности указывает на адаптивность или экстремальность интерперсонального поведения (см. рис.1)

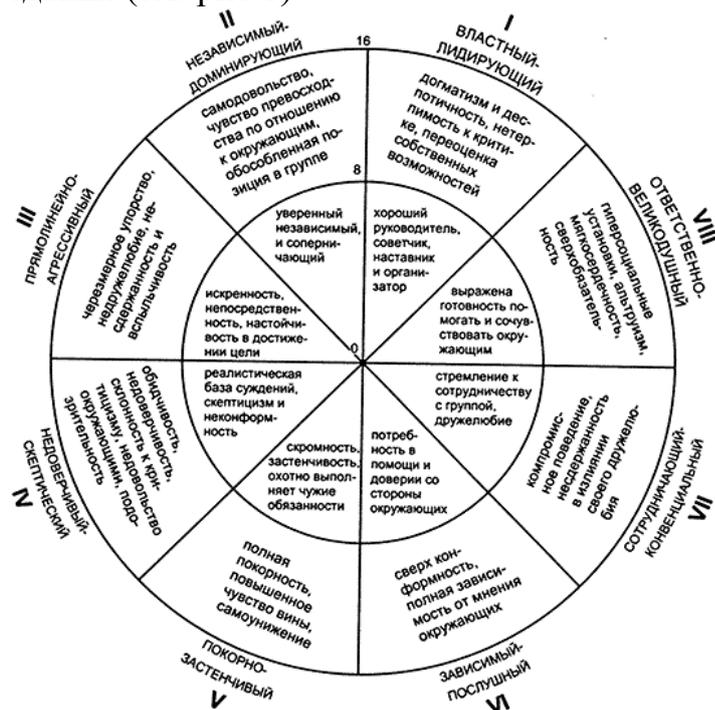


Рисунок 1

Опросник содержит 128 оценочных суждений, из которых в каждом из 8 типов отношений образуются 16 пунктов, упорядоченных по восходящей интенсивности. Методика построена так, что суждения, направленные на выяснение какого-либо типа отношений, расположены не подряд, а особым образом: они группируются по 4 и повторяются через равное количество определений. При обработке подсчитывается количество отношений каждого типа.

Т. Лири предлагал использовать методику для оценки наблюдаемого поведения людей, т.е. поведения в оценке окружающих ("со стороны"), для самооценки, оценки близких людей, для описания идеального "Я". В соответствии с этими уровнями диагностики меняется инструкция для ответа. Разные направления диагностики позволяют определить тип личности, а также сопоставлять данные по отдельным аспектам. Например, "социальное "Я", "реальное "Я"", "мои партнеры" и т.д.

Инструкция: Вам предлагается список характеристик. Следует внимательно прочесть каждую и решить, соответствует ли она вашему представлению о себе. Если соответствует, то пометьте её в протоколе крестиком, если не соответствует – ничего не ставьте. Если нет полной уверенности, крестик не ставьте. Старайтесь быть искренними.

Можно давать дополнительные инструкции в зависимости от цели и предмета изучения. Например: «После оценивания своего реального "Я" вновь прочтите все суждения и отметьте те из них, которые соответствуют Вашему представлению о том, каким Вам, по Вашему мнению, следовало бы быть в идеале".

Если необходимо оценить личность кого-то другого, то дается дополнительная инструкция: «Таким же образом, как и в первых двух вариантах, дайте оценку личности Вашего начальника (сослуживца, подчиненного: 1. "Мой начальник, такой, какой он есть на самом деле"; 2. "Мой идеал начальника")».

Методика может быть представлена респонденту либо списком (по алфавиту или в случайном порядке), либо на отдельных карточках. Ему предлагается указать те утверждения, которые соответствуют его представлению о себе, относятся к другому человеку или его идеалу.

Бланк ответов:

1. Другие думают о нем благосклонно.
2. Производит впечатление на окружающих.
3. Умеет распоряжаться, приказывать.
4. Умеет настоять на своем.
5. Обладает чувством достоинства.
6. Независимый.
7. Способен сам позаботиться о себе.
8. Может проявлять безразличие.
9. Способен быть суровым.
10. Строгий, но справедливый.
11. Может быть искренним.
12. Критичен к другим.
13. Любит поплакаться.

14. Часто печален.
15. Способен проявлять недоверие.
16. Часто разочаровывается.
17. Способен быть критичным к себе.
18. Способен признать свою неправоту.
19. Охотно подчиняется.
20. Уступчивый.
21. Благодарный.
22. Восхищающийся, склонный к подражанию.
23. Уважительный.
24. Ищущий одобрения.
25. Способный к сотрудничеству, взаимопомощи.
26. Стремится ужиться с другими.
27. Дружелюбный, доброжелательный.
28. Внимательный, ласковый.
29. Деликатный.
30. Ободряющий.
31. Отзывчивый на призывы о помощи.
32. Бескорыстный.
33. Способен вызывать восхищение.
34. Пользуется у других уважением.
35. Обладает талантом руководителя.
36. Любит ответственность.
37. Уверен в себе.
38. Самоуверен, напорист.
39. Деловитый, практичный.
40. Любит соревноваться.
41. Стойкий и упорный, где надо.
42. Неумолимый, но беспристрастный.
43. Раздражительный.
44. Открытый, прямолинейный.
45. Не терпит, чтобы им командовали.
46. Скептичен.
47. На него трудно произвести впечатление.
48. Обидчивый, щепетильный.
49. Легко смущается.
50. Неуверенный в себе.
51. Уступчивый.
52. Скромный.
53. Часто прибегает к помощи других.
54. Очень почитает авторитеты.
55. Охотно принимает советы.
56. Доверчив и стремится радовать других.
57. Всегда любезен в общении.
58. Дорожит мнением окружающих.
59. Общительный, уживчивый.

60. Добросердечный.
61. Добрый, вселяющий уверенность.
62. Нежный, мягкосердечный.
63. Любит заботиться о других.
64. Бескорыстный, щедрый.
65. Любит давать советы.
66. Производит впечатление значительного человека.
67. Начальственно повелительный.
68. Властный.
69. Хвастливый.
70. Надменный и самодовольный.
71. Думает только о себе.
72. Хитрый, расчетливый.
73. Нетерпим к ошибкам других.
74. Корыстный.
75. Откровенный.
76. Часто недружелюбен.
77. Озлобленный.
78. Жалобщик.
79. Ревнивый.
80. Долго помнит свои обиды.
81. Самобичующийся.
82. Застенчивый.
83. Безынициативный.
84. Кроткий.
85. Зависимый, несамостоятельный.
86. Любит подчиняться.
87. Предоставляет другим принимать решения.
88. Легко попадает впросак.
89. Легко поддается влиянию друзей.
90. Готов довериться любому.
91. Благорасположен ко всем без разбора.
92. Всем симпатизирует.
93. Прощает все.
94. Переполнен чрезмерным сочувствием.
95. Великодушен, терпим к недостаткам.
96. Стремится покровительствовать.
97. Стремится к успеху.
98. Ожидает восхищения от каждого.
99. Распоряжается другими.
100. Деспотичный.
101. Сноб, судит о людях лишь по рангу и достатку.
102. Тщеславный.
103. Эгоистичный.
104. Холодный, черствый.
105. Язвительный, насмешливый.

106. Злой, жестокий.
107. Часто гневлив.
108. Бесчувственный, равнодушный.
109. Злопамятный.
110. Проникнут духом противоречия.
111. Упрямый.
112. Недоверчивый, подозрительный.
113. Робкий.
114. Стыдливый.
115. Отличается чрезмерной готовностью подчиняться.
116. Мягкотельный.
117. Почти никогда никому не возражает.
118. Навязчивый.
119. Любит, чтобы его опекали.
120. Чрезмерно доверчив.
121. Стремится сыскать расположение каждого.
122. Со всеми соглашается.
123. Всегда дружелюбен.
124. Любит всех.
125. Слишком снисходителен к окружающим.
126. Старается утешить каждого.
127. Заботится о других в ущерб себе.
128. Портит людей чрезмерной добротой.

Обработка результатов

На первом этапе обработки данных производится подсчет баллов по каждой октанте с помощью ключа к опроснику.

Ключ

Авторитарный: 1 – 4, 33 – 36, 65 – 68, 97 – 100.

Эгоистичный: 5 – 8, 37 – 40, 69 – 72, 101 – 104.

Агрессивный: 9 – 12, 41 – 44, 73 – 76, 105 – 108.

Подозрительный: 13 – 16, 45 – 48, 77 – 80, 109 – 112.

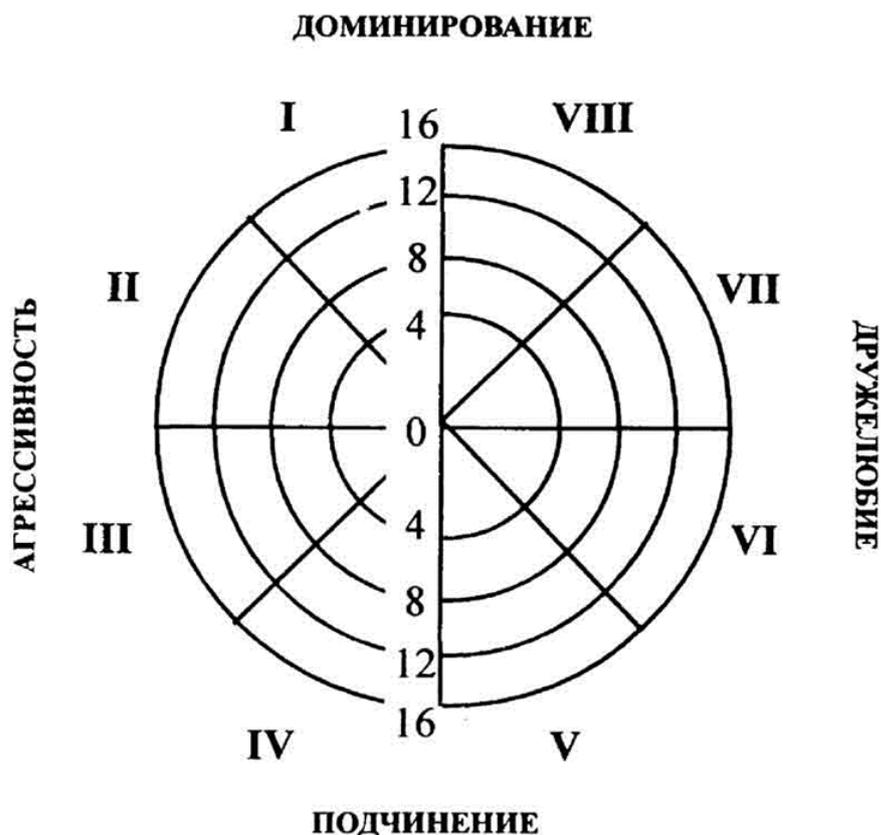
Подчиняемый: 17 – 20, 49 – 52, 81 – 84, 113 – 116.

Зависимый: 21 – 24, 53 – 56, 85 – 88, 117 – 120.

Дружелюбный: 25 – 28, 57 – 60, 89 – 92, 121 – 124.

Альтруистический: 29 – 32, 61 – 64, 93 – 96, 125 – 128.

На втором этапе полученные баллы переносятся на диаграмму, при этом расстояние от центра круга соответствует числу баллов по данной октанте (минимальное значение — 0, максимальное — 16). Концы таких векторов соединяются и образуют профиль, отражающий представление о личности данного человека. Очерченное пространство заштриховывается. Для каждого представления строится отдельная диаграмма, на которой оно характеризуется по выраженности признаков каждой октанты (рис. 2)



На **третьем этапе** с помощью формул определяются показатели по двум основным параметрам «Доминирование» и «Дружелюбие»:

$$\text{Доминирование} = (I - V) + 0,7 \times (VIII + II - IV - VI)$$

$$\text{Дружелюбие} = (VII - III) + 0,7 \times (VIII - II - IV + VI)$$

Таким образом, система баллов по 16 межличностным переменным превращается в два цифровых индекса, которые характеризуют представление субъекта по обозначенным параметрам.

В результате проводится анализ личностного профиля – определяются типы отношения к окружающим.

Интерпретация результатов:

Подсчет баллов ведется отдельно для каждой оцениваемой личности. Показателем нарушения отношений с определенным лицом является разница между представлениями человека о нем и желаемом его образе в качестве партнера по общению.

Максимальная оценка уровня – 16 баллов, но она разделена на четыре степени выраженности отношения:

0-4 балла – низкая:	адаптивное поведение
5-8 баллов – умеренная:	
9-12 баллов – высокая:	экстремальное поведение
13-16 баллов - экстремальная:	до патологии поведение

Положительное значение результата, полученного по формуле «доминирование», свидетельствует о выраженном стремлении человека к лидерству в общении, к доминированию. Отрицательное значение указывает на тенденцию к подчинению, отказу от ответственности и позиции лидерства.

Положительный результат по формуле «дружелюбие» является показателем стремления личности к установлению дружелюбных отношений и сотрудничеству с окружающими. Отрицательный результат указывает на проявление агрессивно-конкурентной позиции, препятствующей сотрудничеству и успешной совместной деятельности. Количественные результаты являются показателями степени выраженности этих характеристик.

Наиболее заштрихованные на профиле октанты соответствуют преобладающему стилю межличностных отношений данного индивида. Характеристики, не выходящие за пределы 8 баллов, свойственны гармоничным личностям. Показатели, превышающие 8 баллов, свидетельствуют об акцентуации свойств, выявляемых данным октантом. Баллы, достигающие уровня 14-16, свидетельствуют о трудностях социальной адаптации. Низкие показатели по всем октантам (0-3 балла) могут быть результатом скрытности и неоткровенности испытуемого. Если в психограмме нет октантов, заштрихованных выше 4-х баллов, то данные сомнительны в плане их достоверности: ситуация диагностики не расположила к откровенности.

Первые четыре типа межличностных отношений (октанты 1-4) характеризуются тенденцией к лидерству и доминированию, независимостью мнения, готовностью отстаивать собственную точку зрения в конфликте. Другие четыре октанта (5-8) – отражают преобладание конформных установок, неуверенность в себе, податливость мнению окружающих, склонность к компромиссам.

В целом интерпретация данных должна ориентироваться на преобладание одних показателей над другими и в меньшей степени - на абсолютные величины. В норме обычно не наблюдаются значительные расхождения между «Я» актуальным и идеальным. Умеренное расхождение может рассматриваться как необходимое условие самосовершенствования.

Неудовлетворенность собой чаще наблюдается у лиц с заниженной самооценкой (5,6,7 октанты), а также у лиц, находящихся в ситуации затянувшегося конфликта (4 октант). Преобладание одновременно 1 и 5 октанта свойственно лицам с проблемой болезненного самолюбия, авторитарности, 4 и 8 – конфликт между стремлением к признанию группой и враждебностью, т.е. проблема подавленной враждебности, 3 и 7 – борьба мотивов самоутверждения и аффилиации, 2 и 6 – проблема независимости-подчиняемости, возникающая в сложной служебной или иной ситуации, вынуждающей повиноваться вопреки внутреннему протесту.

Личности, у которых обнаруживаются доминантные, агрессивные и независимые черты поведения, значительно реже проявляют недовольство своим характером и межличностными отношениями, однако и у них может выявляться тенденция к совершенствованию своего стиля межличностного взаимодействия с окружением. При этом возрастание показателей того или иного октанта определит направление, по которому самостоятельно движется личность в целях

самосовершенствования, степень осознания имеющихся проблем, наличие внутриличностных ресурсов.

Типы межличностных отношений

I. Авторитарный

13 - 16 – диктаторский, властный, деспотический характер, тип сильной личности, которая лидирует во всех видах групповой деятельности. Всех наставляет, поучает, во всем стремится полагаться на свое мнение, не умеет принимать советы других. Окружающие отмечают эту властность, но признают ее.

9 - 12 – доминантный, энергичный, компетентный, авторитетный лидер, успешный в делах, любит давать советы, требует к себе уважения. 0-8 – уверенный в себе человек, но не обязательно лидер, упорный и настойчивый.

II. Эгоистичный

13 - 16 – стремится быть над всеми, но одновременно в стороне от всех, самовлюбленный, расчетливый, независимый, себялюбивый. Трудности перекладывает на окружающих, сам относится к ним несколько отчужденно, хвастливый, самодовольный, заносчивый.

0 - 12 – эгоистические черты, ориентация на себя, склонность к соперничеству.

III. Агрессивный

13 - 16 – жесткий и враждебный по отношению к окружающим, резкий, жесткий, агрессивность может доходить до асоциального поведения.

9 - 12 – требовательный, прямолинейный, откровенный, строгий и резкий в оценке других, непримиримый, склонный во всем обвинять окружающих, насмешливый, ироничный, раздражительный.

0 - 8 – упрямый, упорный, настойчивый и энергичный.

IV. Подозрительный

13 - 16 – отчужденный по отношению к враждебному и злобному миру, подозрительный, обидчивый, склонный к сомнению во всем, злопамятный, постоянно на всех жалуется, всем недоволен (шизоидный тип характера).

9 - 12 – критичный, необщительный, испытывает трудности в интерперсональных контактах из-за неуверенности в себе, подозрительности и боязни плохого отношения, замкнутый, скептический, разочарованный в людях, скрытный, свой негативизм проявляет в вербальной агрессии.

0 - 8 – критичный по отношению ко всем социальным явлениям и окружающим людям.

V. Подчиняемый

13 - 16 – покорный, склонный к самоунижению, слабовольный, склонный уступать всем и во всем, всегда ставит себя на последнее место и осуждает себя, приписывает себе вину, пассивный, стремится найти опору в ком-либо более сильном.

9 - 12 – застенчивый, кроткий, легко смущается, склонен подчиняться более сильному без учета ситуации.

0 - 8 – скромный, робкий, уступчивый, эмоционально сдержанный, способный подчиняться, не имеет собственного мнения, послушно и честно выполняет свои обязанности.

VI. Зависимый

13 - 16 – резко неуверенный в себе, имеет навязчивые страхи, опасения, тревожится по любому поводу, поэтому зависим от других, от чужого мнения. 9-12 – послушный, боязливый, беспомощный, не умеет проявить сопротивление, искренне считает, что другие всегда правы.

0 - 8 – конформный, мягкий, ожидает помощи и советов, доверчивый, склонный к восхищению окружающими, вежливый.

VII. Дружелюбный

9 - 16 – дружелюбный и любезный со всеми, ориентирован на принятие и социальное одобрение, стремится удовлетворить требования всех, «быть хорошим» для всех без учета ситуации, стремится к целям микрогрупп имеет развитые механизмы вытеснения и подавления, эмоционально лабильный (истероидный тип характера).

0 - 8 – склонный к сотрудничеству, кооперации, гибкий и компромиссный при решении проблем и в конфликтных ситуациях, стремится быть в согласии с мнением окружающих, сознательно конформный, следует условностям, правилам и принципам «хорошего тона» в отношениях с людьми, инициативный энтузиаст в достижении целей группы, стремится помогать, чувствовать себя в центре внимания, заслужить признание и любовь, общительный, проявляет теплоту и дружелюбие в отношениях.

VIII. Альтруистический

9 - 16 – гиперответственный, всегда приносит в жертву свои интересы, стремится помочь и сострадать всем, навязчивый в своей помощи и слишком активный по отношению к окружающим, принимает на себя ответственность за других (может быть только внешняя «маска», скрывающая личность противоположного типа).

0 - 8 – ответственный по отношению к людям, деликатный, мягкий, добрый, эмоциональное отношение к людям проявляет в сострадании, симпатии, заботе, ласке, умеет подбодрить и успокоить окружающих, бескорыстный и отзывчивый.

Первые четыре типа межличностных отношений — 1, 2, 3 и 4 — характеризуются преобладанием неконформных тенденций и склонностью к дезьюктивным (конфликтным) проявлениям (3, 4), большей независимостью мнения, упорством в отстаивании собственной точки зрения, тенденцией к лидерству и доминированию (1, 2).

Другие четыре октанта — 5, 6, 7, 8 — представляют противоположную картину: преобладание конформных установок, конгруэнтность в контактах с окружающими (7, 8), неуверенность в себе, податливость мнению окружающих, склонность к компромиссам (5, 6).

III шкала: Принятие асоциальных установок социума

Большинство исследователей асоциального поведения заключают, что причинами принятия асоциальных установок, является особенности взаимосвязи

человека с окружающей средой, социальной средой, самим собой. Асоциальное поведение может выражаться в девиантном, делинквентном и аддиктивном поведении.

Для предупреждения или преодоления асоциального поведения, необходимо в первую очередь нейтрализовать негативное влияние социальной среды, ограничить отрицательное воздействие социальных факторов (неблагополучной семьи, асоциальной группы, противоправного межличностного общения).

Диагностические материалы	Примерные темы консультирования подростков	Примерные темы консультирования родителей
<p>1. Тест «Склонность к девиантному поведению» (Тест СДП) (Э.В. Леус, А.Г. Соловьев) -Профилактика распространения идеологии асоциального поведения в молодежной среде: методическое пособие / авт.-сост.: В.В. Смагина, Н.Ю. Данова, Н.А. Уточкин, Н.А. Хотимская; М-во науки и высшего обр. РФ, ФГБОУ ВО «Тамб. гос. ун-т им. Г.Р. Державина», Общество «Знание» Тамбовской области. – Тамбов: Издательский дом «Державинский», 2021. – 32 с. (Приложение 1)</p> <p>2. Методика «Определение склонности к отклоняющемуся поведению» (А.Н. Орел) - Клейберг Ю.А. Социальная психология девиантного поведения: учебное пособие для вузов. – М., 2004. С.141-154.</p> <p>3. Проективная методика «Несуществующее животное» (М.З. Дукаревича) - А. Л. Венгер "Психологические рисуночные тесты". - М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003 г.</p>	<p>Цель индивидуальных консультаций: развитие у подростков представлений о значимости социального окружения и способов социального контакта.</p> <p>1. «Неблагоприятные явления в жизни подростка и способы повышения устойчивости личности к влиянию этих явлений»;</p> <p>2. «Социальная мимикрия: с кем дружу от того и учусь»;</p> <p>3. «Активизация личностных ресурсов: способы самовыражения и самоутверждения».</p>	<p>Цель индивидуальных консультаций: просвещение и рекомендации по асоциальному поведению подростка</p> <p>1. «Что делать когда ребенок неуправляемый!?» - https://mgok.mskobr.ru/attach_files/upload_users_files/5c12ba1064e7f.pdf</p> <p>2. "Девиантное поведение подростков. Рекомендации родителям" - https://dshi12.penz.muzkult.ru/media/2019/03/10/1259615713/Prichiny_deviantnogo_povedeniya.pdf</p>

Приложение 1

Тест «Склонность к девиантному поведению» (Тест СДП) (Э.В. Леус, А.Г. Соловьев)

Назначение метода Методика предназначена для измерения для оценки степени выраженности дезадаптации у подростков с разными видами девиантного поведения. Определяют показатели выраженности зависимого поведения (ЗП), самоповреждающего поведения (СП), агрессивного поведения (АП), делинквентного поведения (ДП), социально обусловленного поведения

(СОП) по содержанию вопросов, каждый из которых оценивают в баллах по шкале опросника. В зависимости от набранной по шкале суммы баллов оценивают степень выраженности конкретных видов девиантного поведения: отсутствие признаков социально-психологической дезадаптации, легкая степень социально-психологической дезадаптации, высокая степень социально-психологической дезадаптации. Способ позволяет получить максимально полную информацию о наличии разного рода поведенческих девиаций у подростков при проведении мониторинговых исследований.

Описание шкал

Разработанный способ представляет собой опросник (приложение 1), состоящий из 75 вопросов, разбитых на 5 блоков по 15 вопросов в каждом.

В I блоке (вопросы с 1 по 15) оценивается предрасположенность подростков на социально обусловленное поведение (шкала искренности ответов), как просоциальное, относительно-деструктивное, адаптированное к нормам ведущей, значимой или референтной группы, возможно имеющей антисоциальную или девиантную в разных вариантах направленность, при этом учитывается подверженность влиянию окружающих, действию социальных установок, мнению группы, степень ведомости в поступках.

Средние значения по шкале СОП соответствуют возрастной норме для подростков, для которых характерно общение, как ведущий вид деятельности и основа психического и личностного развития; потребность в принадлежности к группе и ориентация на ее идеалы, стремление быть замеченным, принятым и понятым.

Низкие значения могут говорить о неадаптированности и даже изоляции подростка от групп сверстников, замкнутости, скрытности.

Высокие значения – показатель высокой адаптированности в группе, но одновременно и свидетельство тесного слияния со значимой группой, что может быть одним из проявлений зависимости от других людей или общения.

Во II блоке (вопросы с 16 по 30) – делинквентное (допротивоправное) поведение (ДП) - оценивается антисоциальное, противоречащее правовым нормам, угрожающее социальному порядку и благополучию окружающих людей поведение, включающее любые действия или бездействия, запрещенные законодательством.

К числу делинквентных относятся: 1) административные правонарушения - нарушение правил дорожного движения, мелкое хулиганство, сквернословие, нецензурная брань в общественных местах, оскорбительное приставание к гражданам, распитие спиртных напитков и появление в пьяном виде в общественных местах; 2) дисциплинарные проступки - это неисполнение или ненадлежащее исполнение своих непосредственных обязанностей, для подростков - это прогулы без уважительных причин занятий, появление в учебном заведении или в общественных местах в состоянии алкогольного, наркотического или токсического опьянения, распитие спиртных напитков, употребление наркотических или токсических средств по месту учебы и в учебное время, нарушение правил безопасности; 3) преступления - общественно опасные деяния, предусмотренные уголовным законом, и запрещены им под угрозой наказания – кражи, причинение вреда здоровью, угоны транспорта,

вандализм, терроризм и другие поступки, за которые предусматриваются меры уголовной ответственности с 16 лет, а за некоторые преступления с 14 лет; совершение деяний, признаваемых преступлениями, лицами, не достигшими уголовной ответственности, влечет применение мер воздействия, носящих воспитательный характер (помещение в специальное учебно-воспитательное учреждение и др.).

В III блоке оценивается зависимое (аддиктивное) поведение (ЗП) (вопросы с 31 по 45) - 1) злоупотребление различными веществами, изменяющими психическое состояние, включая алкоголь и курение табака, до того, как от них сформировалась зависимость; 2) одна из форм деструктивного поведения, которая выражается в стремлении к уходу от реальности путем изменения своего психического состояния посредством приема некоторых веществ или постоянной фиксации на определенных предметах или активных видах деятельности, что сопровождается развитием интенсивных эмоций; 3) не болезнь, а нарушение поведения.

Необходимо учитывать многообразие видов зависимостей: 1) традиционно трактуемые – химические – зависимость от психоактивных веществ; 2) промежуточные – аддикции к еде (голодание, переедание); 3) нехимические – патологическая склонность к азартным играм (гемблинг, лудомания), эротические (любовные аддикции и аддикции избегания, сексуальные), социально приемлемые (работоголизм, спортивная аддикция, компульсивный шопинг, зависимость от общения, религиозные аддикции), технологические – (интернет-зависимость, зависимость от социальных сетей, зависимость от мобильных телефонов и SMS, телевизионная аддикция), недифференцированные (зависимость от получения удовольствия, коллекционирование, фанатизм, духовный поиск).

В IV блоке оценивается агрессивное поведение (АП) (вопросы с 46 по 60) - вербальная и физическая агрессия, направленная на окружающих людей, враждебность, негативизм, дерзость и мстительность.

Агрессивный подросток противостоит родителям, свои авторитеты он ищет на стороне, что свойственно возрасту; он хочет, чтобы от него отстали, при этом агрессивность приобретает различные формы, которые в дальнейшем становятся чертами характера. Агрессивное поведение может приобретать следующие формы: физическая, словесная, косвенная агрессия; раздражение, обидчивость, подозрительность, негативизм. Физическая и словесная агрессия имеют внешнее выражение, тогда как другие ее формы имеют довольно скрытый характер: вандализм, наблюдения за издевательствами, порча имущества и одежды, раздражение и вечное недовольство, обида и чувство вины, чрезмерная подозрительность, нападки и критикой в адрес другого человека. Всякая форма агрессивного поведения направлена на упрямое отстаивание подростком своей самости. Так как базисными потребностями ребенка является свобода и самоопределение, воспитатель, лишаящий ребенка свободы действий, убивает естественные силы его развития.

	ВОПРОС	ДА	ИНОГДА	НЕТ
--	--------	----	--------	-----

1	Я всегда сдерживаю свои обещания.			
2	У меня бывают мысли, которыми я не хотел бы делиться.			
3	Разозлившись, я нередко выхожу из себя.			
4	Бывает, что я сплетничаю.			
5	Бывает, что я говорю о вещах, в которых ничего не смыслю.			
6	Я всегда говорю только правду.			
7	Я люблю прихвастнуть.			
8	Я никогда не опаздываю.			
9	Все свои привычки я считаю хорошими.			
10	Бывает, спорю и ссорюсь с родителями.			
11	Бывает, я перехожу улицу там, где мне удобно, а не там, где положено.			
12	Я всегда покупаю билет в транспорте.			
13	Бывает, мне хочется выругаться грубыми нецензурными словами.			
14	Среди моих знакомых есть люди, которые мне не нравятся.			
15	Я никогда не нарушаю правил общественного поведения.			
16	Я не хочу учиться и работать.			
17	Я могу уйти из дома жить в другое место.			
18	Меня забирали в полицию за плохое поведение.			
19	Я могу взять чужое, если мне надо или очень хочется.			
20	Состою на учете в подразделении по делам несовершеннолетних.			
21	Меня часто обижают окружающие (обзывают, бьют, отбирают деньги и вещи).			
22	У меня есть судимые родственники и/или знакомые.			

23	У меня бывают сильные желания, которые обязательно надо исполнить.			
24	У меня бывает желание отомстить, восстановить справедливость.			
25	Я не верю окружающим.			
26	Хочу быть великим и всемогущим.			
27	Я испытываю отчаяние, обиду, бессильный гнев.			
28	Я завидую своим одноклассникам, другим людям, взрослым.			
29	Если нельзя, но очень хочется – значит можно.			
30	Сильным и богатым людям необязательно соблюдать все правила и законы.			
31	Я курю.			
32	Я употребляю пиво и/или другие спиртные напитки.			
33	Я нюхал клей, растворители, пробовал наркотики, курительные смеси.			
34	Мои родители злоупотребляют спиртным.			
35	Мои друзья курят, употребляют спиртное.			
36	Люди пьют за компанию, для поддержания хорошего настроения			
37	Пить и курить – это признаки взрослости.			
38	Я пью/курю из-за проблем в семье, школе, от одиночества.			
39	Дети и взрослые пьют и курят, потому что это модно и доступно.			
40	Дети пьют и курят из любопытства, по глупости.			
41	Удовольствие — это главное, к чему стоит стремиться в жизни.			
42	Мне необходимы сильные переживания и			

	чувства.			
43	Я хотел бы попробовать спиртное, сигареты, наркотики, если бы этого никто не узнал.			
44	Вредное воздействие на человека алкоголя и табака сильно преувеличивают.			
45	Если в моей компании будет принято, то и я буду курить и пить пиво.			
46	Я редко жалею животных, людей.			
47	Я часто пререкаюсь или ругаюсь с учителями, одноклассниками.			
48	Я часто ссорюсь с родителями.			
49	Я не прощаю обиды.			
50	Если у меня плохое настроение, то я испорчу его еще кому-нибудь.			
51	Люблю посплетничать.			
52	Люблю, чтобы мне подчинялись.			
53	Предпочитаю споры решать дракой, а не словами.			
54	За компанию с друзьями могу что-нибудь сломать, приставать к посторонним.			
55	Часто испытываю раздражение, отвращение, злость, ярость, бешенство.			
56	У меня бывает желание что-то сломать, громко хлопнуть дверью, покричать, поругаться или подраться.			
57	В порыве гнева я могу накричать или ударить кого-то.			
58	Я охотно бы участвовал в каких-нибудь боевых действиях.			
59	Могу нарочно испортить чужую вещь, если мне что-то не нравится.			
60	Я хочу быть взрослым и сильным.			
61	Я чувствую, что меня никто не понимает,			

	мною никто не интересуется.			
62	Я чувствую, что от меня ничего не зависит, безнадежность, беспомощность.			
63	Я могу причинить себе боль.			
64	Я бы взялся за опасное для жизни дело, если бы за это хорошо заплатили.			
65	Было бы лучше, если бы я умер.			
66	Я испытываю чувство вины перед окружающими, родителями.			
67	Я не люблю решать проблемы сам.			
68	У меня есть желания, которые никак не могут исполниться.			
69	Я не очень хороший человек.			
70	Я не всегда понимаю, что можно делать, а что нельзя.			
71	Я часто не могу решиться на какой-либо поступок.			
72	Когда я стою на мосту, то меня иногда так и тянет прыгнуть вниз.			
73	Я нуждаюсь в теплых, доверительных отношениях.			
74	Терпеть боль назло мне бывает даже приятно.			
75	Я испытываю потребность в острых ощущениях.			

В V блоке оценивается самоповреждающее (аутоагрессивное) поведение (СП) (вопросы с 61 по 75), стремление причинить себе боль и/или физический вред, как сознательный отказ человека от жизни, связанный с действиями, направленными на ее прекращение, или незавершенными попытками.

Структура теста, процедура проведения

Решение данной задачи осуществляется ответами на вопросы теста. Испытуемому предлагается выразить свое отношение по каждому из указанных вопросов, которые даны в доступной форме и обращены лично, выбрав один из трех возможных предлагаемых вариантов ответов, который более всего свойственен на настоящее время, и отметить его в бланке. Экспериментаторам

нельзя допускать пропуск вопросов, так как это не позволит получить достоверный результат (приложение 2).

При обработке бланков, каждый ответ оценивается в количестве от 2 до 0 баллов; «да» - 2 балла, «иногда» - 1 балл, «нет» - 0 баллов. Максимально по каждой шкале испытуемый может получить 30 баллов. Интерпретация полученных результатов основана на том, что более высокая суммарная оценка (в баллах) по шкале указывает на более высокую степень социально-психологической дезадаптации: значения от 21 до 30 баллов оцениваются как выраженная социально-психологическая дезадаптация, от 11 до 20 – легкая степень социально- психологической дезадаптации, от 0 до 10 – отсутствие признаков социально-психологической дезадаптации (приложение 3).

ТЕСТ СДП

Возраст _____ Пол _____

Если ты согласен с утверждением – ДА, не согласен – НЕТ, если не уверен – ИНОГДА.

I шкала социально обусловленное поведение (СОП)	0-10	отсутствие ориентации на социально обусловленное поведение, преобладает индивидуализация
	11-20	обнаружена ориентация на социально обусловленное поведение – подростковая реакция группирования
	21-30	сформированная модель социально обусловленного поведения
II шкала делинквентное поведение (ДП)	0-10	отсутствие признаков делинквентного поведения
	11-20	обнаружена ситуативная предрасположенность к делинквентному поведению
	21-30	сформированная модель делинквентного поведения
III шкала зависимое (аддиктивное) поведение (ЗП)	0-10	отсутствие признаков зависимого поведения
	11-20	обнаружена ситуативная предрасположенность к зависимому поведению
	21-30	сформированная модель зависимого поведения
IV шкала агрессивное поведение (АП)	0-10	отсутствие признаков агрессивного поведения
	11-20	обнаружена ситуативная предрасположенность к агрессивному поведению

		поведению
	21-30	сформированная модель агрессивное поведения
V шкала суицидальное (аутоагрессивное) поведение (СП)	0-10	отсутствие признаков аутоагрессивного поведения
	11-20	обнаружена ситуативная предрасположенность к аутоагрессивному поведению
	21-30	сформированная модель аутоагрессивное поведения

Среднегрупповые показатели склонности подростков к отклоняющемуся поведению (M±m), в баллах

Показатели (в баллах)	Младшие подростки (10-12 лет) n=906	Средние подростки (13-15 лет) n=919	Старшие подростки (от 16 лет) n=87
Социально желаемое поведение	15,44±0,18	17,28±0,18	18,55±0,60
Делинквентное поведение	7,63±0,21	8,95±0,21	9,25±0,63
Аддиктивное поведение	5,90±0,19	8,19±0,20	9,37±0,61
Агрессивное поведение	6,82±0,25	9,20±0,21	9,98±0,96
Суицидальное поведение	10,09±0,27	10,87±0,23	11,44±0,80

IV шкала: Склонность к риску (СР)

Исследования показали, что готовность к риску связана с мотивацией к избеганию неудач: чем выше склонность к риску, тем ниже страх неудачи. И наоборот: чем выше страх неудачи, тем ниже склонность к риску. Кроме того, если в прошлом человек уже совершил одну или несколько ошибок в каком-то деле, впоследствии его склонность рискнуть в этом же деле будет существенно снижена. Чем больше ошибок было совершено, тем меньше будет желание рискнуть.

Кроме того, склонность к риску уменьшается с возрастом, с получением опыта (более опытные люди меньше рискуют). Женщины склонны рисковать меньше, чем мужчины. Руководители готовы чаще рисковать, в отличие от сотрудников среднего и низшего звена. В группе тоже повышается готовность к риску, в отличие от ситуации, когда вы действуете в одиночку. И самое

интересное — чем сильнее человек чувствует свою отверженность как личности, тем выше у него готовность к риску.

Диагностические материалы	Примерные темы консультирования подростков	Примерные темы консультирования родителей
<p>1. Подросток склонность к риску авт. К. Левитин (Семенюк Л.М. Психологические особенности агрессивного поведения подростков и условия его коррекции. – М.: Изд-во «Институт практической психологии», Воронеж: НПО «МОДЭК», 1996. – 96с.)</p> <p>см. Приложение 1</p> <p>1. 2. Опросник склонности к риску –авт. А.Г.Шмелев (https://www.b-t.com.ua/test_risk_shmelev.php)</p> <p>3.Методика многофакторного исследования личности Кэттелла (https://psylab.info/Подростковый вариант)</p> <p>2. 4. Методика незаконченных предложений- авт. Сакс-Сидней https://www.b17.ru/article/330010</p>	<p>Цель индивидуальных консультаций: развитие личностных установок на безопасное поведение.</p> <p>Темы:</p> <p>1. «Что такое риск и рискованное поведение?»»,</p> <p>2. «Как быть ответственным за свои действия, отношения и свою жизнь»,</p> <p>3. «Как научиться анализировать свое поведение (развитие критического мышления)</p>	<p>Цель: Снижение тревожности, эмоционально-психического напряжения в различных жизненных ситуациях адаптивными копинг-стратегиями.</p> <p>Темы:</p> <p>1. «Путь судьбы. В чём счастье?»</p> <p>2.«Об ответственности и обязанностях в семье»,</p> <p>3.«О ЗОЖ и о спорте».</p>

Приложение 1.

Подросток склонность к риску (К. Левитин)

Ф.И.О. _____

Пол _____

Возраст _____

Инструкция: Просим Вас поставить (+) в одной из пяти граф предложенного опросника.

Вопросы:

1. Превысили бы Вы установленную скорость, чтобы быстрее оказать помощь тяжелобольному человеку?
2. Стали бы Вы на пути убегающего опасного преступника?
3. Могли бы Вы ехать на подножке товарного вагона при скорости 100 км/час?
4. Стали бы Вы первым переходить очень холодную реку (например, во время турпохода)?
5. Вошли бы Вы вместе с укротителем в клетку со львами при его заверении, что это безопасно?
6. Могли бы Вы без тренировки управлять парусной лодкой?
7. Могли бы Вы под руководством извне залезть на высокую фабричную трубу?
8. Рискнули бы Вы схватить за уздечку бегущую лошадь?

9. Могли бы Вы совершить автотурне, если бы за рулем сидел Ваш знакомый, который совсем недавно был в тяжелом дорожном происшествии?

10. Могли бы Вы прыгнуть с 10 – метровой высоты на тент пожарной команды?

11. Могли бы Вы, чтобы избавиться от затяжной болезни с постельным режимом, пойти на опасную для жизни операцию?

12. Могли бы Вы в виде исключения вместе с другими семью людьми подняться на лифте, рассчитанном на шесть человек?

13. Могли бы Вы по указанию Вашего начальника взяться за высоковольтный провод, если бы он заверил Вас, что провод обесточен?

14. Могли бы Вы после некоторых предварительных объяснений управлять вертолетом?

На каждый вопрос опросника здесь можно дать один из пяти вариантов ответа, каждый из которых оценивается в баллах:

5 – Да;

4 – Скорее, да, чем нет;

3 – Трудно сказать, как бы поступил;

2 – Скорее, нет, чем да;

1 – Нет.

Данный тест несет определенную информацию о склонности подростков к риску. Те, кто набирает при ответах 60 и более очков, обладают повышенной склонностью к риску, 25 и менее – являются весьма осторожными. Первая категория опрошенных и те, кто приближается к ним, заслуживают особого внимания педагога. Преимуществом данного теста является его простота, возможность проведения без бланков: педагог зачитывает вопросы, учащиеся отмечают на любом листке бумаги номера вопросов и выставляют сами баллы (для того, чтобы они не ошибались и не переспрашивали постоянно, систему оценок-баллов можно быстро написать на доске).

Эта методика является модификацией широко распространенного вопросника для изучения принятых рискованных решений и строится по типу проективных тестов: испытуемому предлагается набор гипотетических жизненных ситуации, в которых он должен идентифицировать себя с одним из персонажей и принять решение о рискованном (или наоборот, осторожном) поведении.

У шкала: Импульсивность

Импульсивность – это особенность поведения, которая характеризуется тенденцией совершать действия без обдумывания, под воздействием эмоций, внешних обстоятельств. Импульсивные люди эмоционально несдержанные, нетерпеливы, раздражительны. Они часто проявляют безответственность, легкомысленность, обидчивость.

Психологическая коррекция импульсивности выполняется в форме упражнений и групповых игр, тренирующих концентрацию, устойчивость внимания, навык самоконтроля, умение отвечать за свои поступки. Индивидуальное психологическое консультирование направлено на освоение способности тормозить непосредственные импульсы к действию – брать паузу и думать, прогнозировать результат.

Диагностические материалы	Примерные темы консультирования подростков	Примерные темы консультирования родителей
<p>1. Тест «Шкала импульсивности Барратта (BIS-11)» - Ениколопов С. Н., Медведева Т. И. Апробация русскоязычной версии методики "шкала импульсивности Барратта" (BIS-11). {Электронный ресурс} // <i>Психология и право</i>. 2015 (5). № 3. С. 75–89.</p> <p>2. Диагностика потенциала коммуникативной импульсивности (В.А. Лосенков) - <i>Фетискин Н.П., Козлов В.В., Мануйлов Г.М. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. – М. Изд-во Института. Психотерапии. 2002.</i></p> <p>3. Проективная методика «Несуществующее животное» (М.З. Дукаревича) - А.Л. Венгер "Психологические рисуночные тесты". - М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003 г.</p>	<p>Цель индивидуальных консультаций: развитие и эмоциональной саморегуляции</p> <p>1. «Импульсивность: плюсы и минусы»</p> <p>2. «Эмоциональная саморегуляция — способы и навыки самоконтроля»</p> <p>3. «Кто что говорит?! Как может друг/подруга помочь с импульсивностью»</p>	<p>Цель индивидуальных консультаций: развитие представлений об импульсивности у родителей</p> <p>1. «Рекомендации по преодолению импульсивности в поведении» - http://adhd-kids.narod.ru/articles/semnova_recommendations_impulsivity.html</p> <p>2. «Как импульсивность влияет на наш мозг» - https://lifehacker.ru/impulsivity-problem/</p>

Приложение 1.

Диагностика потенциала коммуникативной импульсивности (В.А.Лосенков)

Психодиагностика психолога в школе - диагностика эмоциональной и личностной сферы

ИНСТРУКЦИЯ: предлагаемый тест-опросник содержит 20 вопросов. К каждому из вопросов дана шкала ответов. Внимательно прочитайте каждый вопрос и обведите кружочком номер выбранного вами ответа. В тесте нет «плохих» или «хороших» ответов. Постарайтесь почувствовать себя свободно и отвечать искренне. Предпочтительнее тот ответ, который первым пришел вам в голову.

Опросник

Если вы беретесь за какое-то дело, то всегда доводите его до конца?

- а) определенно да;
- б) пожалуй, да;
- в) пожалуй, нет
- г) нет, не всегда.

Вы всегда спокойно реагируете на резкие или неудачные замечания в свой адрес?

- а) определенно да;
- б) пожалуй, да;
- в) пожалуй, нет
- г) определенно, нет.

Вы всегда выполняете свои обещания?

- а) определенно да;
- б) пожалуй, да;
- в) пожалуй, нет
- г) определенно, нет.

Вы часто говорите и действуете под влиянием минутного настроения?

- а) очень часто
- б) довольно часто;
- в) довольно редко
- г) почти никогда.

В критических, напряженных ситуациях вы хорошо владеете собой?

- А) да, всегда владею
- б) пожалуй, всегда.
- В) пожалуй, нет
- г) нет, не владею.

У вас часто без видимых или достаточно веских причин меняется настроение?

- а) такое случается очень часто;
- б) бывает время от времени;
- в) такое случается редко
- г) такого вовсе не бывает.

Вам часто приходится делать что-то наспех, когда поджимают сроки?

- а) определенно да;
- б) пожалуй, да;
- в) пожалуй, нет
- г) определенно. Нет.

Вы могли бы назвать себя целеустремленным человеком?

- а) да, определенно мог бы;
- б) пожалуй, мог бы;
- в) скорее всего, не мог бы
- г) нет, определенно не мог бы.

В словах и поступках вы придерживаетесь пословицы «Семь раз отмерь, один раз отрежь?»

- а) да, всегда;
- б) часто;

- в) редко
- г) нет, почти никогда.

Вы подчеркнуто равнодушны к тем, кто несправедливо ворчит и задирает вас, например, в автобусе или трамвае?

- а) так я реагирую почти всегда;
- б) так я реагирую довольно часто;
- в) я редко так реагирую
- г) я никогда так не реагирую.

Вы сомневаетесь в своих силах и способностях?

- а) да, часто;
- б) иногда;
- в) редко
- г) почти никогда.

Вы легко увлекаетесь новым делом, но можете быстро к нему охладеть?

- а) определенно да;
- б) пожалуй, да;
- в) пожалуй, нет
- г) определенно, нет.

Вы умеете сдерживаться, когда кто-либо из начальства незаслуженно вас упрекает?

- а) определенно да;
- б) пожалуй, да;
- в) пожалуй, нет
- г) определенно, нет.

Вам кажется, что вы еще не нашли себя?

- а) согласен, именно так оно и есть;
- б) скорее всего, это так;
- в) с этим я вряд ли соглашусь
- г) я с этим определено не согласен.

Может ли под влиянием каких-либо обстоятельств ваше мнение о самом себе не раз измениться?

- а) наверняка, так;
- б) довольно вероятно;
- в) маловероятно
- г) почти невероятно.

Обычно вас трудно вывести из себя?

- а) определенно да;
- б) пожалуй, да;
- в) пожалуй, нет

г) определенно нет

У вас возникают желания, которые по разным обстоятельствам неосуществимы?

- а) такие желания возникают у меня часто;
- б) такие желания возникают время от времени;
- в) у меня редко возникают такого рода желания
- г) заведомо неосуществимых желаний у меня не возникает.

Обсуждая с кем-либо важные жизненные проблемы, вы замечаете, что ваши собственные взгляды еще не вполне определились?

- а) да, часто замечаю;
- б) иногда замечаю;
- в) замечаю довольно редко
- г) нет, никогда не замечаю.

Случается ли, что какое-то дело вам так надоедает. Что не докончив его, вы беретесь за новое?

- а) да, так часто случается;
- б) иногда так бывает;
- в) так бывает довольно редко
- г) так почти никогда не случается.

Вы несколько неуравновешенный человек?

- а) определенно да;
- б) пожалуй, да;
- в) пожалуй, нет
- г) определенно, нет.

Обработка результатов

В процессе обработки результатов подсчитывают величину показатели импульсивности Пи. Он представляет собой сумму баллов, набранную по шкалам всего тест-опросника.

В данном тест-опроснике четырехбалльная шкала ответов.

Для вопросов 1, 2, 3, 5, 8, 9, 10, 13, 16 номер шкалы соответствует количеству баллов, то есть 1, 2, 3 или 4.

Для вопросов 4, 6, 7, 11, 12, 14, 15, 17, 18, 19, 20 баллы подсчитываются по шкале в обратном порядке, то есть шкале 1 соответствует балл 4; шкале 2-3, шкале 3-2 и шкала 1 равна 4 баллам.

Таким образом, показатель импульсивности может варьироваться у разных людей от 20 до 80 баллов.

Анализ результатов

Импульсивность – это черта, противоположная волевым качествам целеустремленности и настойчивости. Чем больше величина показатели импульсивности Пи, тем больше импульсивности.

Уровень импульсивности может быть охарактеризован как высокий, средний и низкий.

Если величина Пи находится в пределах 66-80, то импульсивность высокого уровня, то есть выражена сильно; если его величина от 35 до 65 – то уровень ее средний, импульсивность умеренная, а если 34 и менее – то импульсивность низкого уровня. Высокий уровень импульсивности характеризует человека с недостаточным самоконтролем в общении и деятельности. Импульсивные люди часто имеют неопределенные жизненные планы, у них нет устойчивых интересов, и они увлекаются то одним, то другим.

Люди с низким уровнем импульсивности, наоборот, целенаправленны, имеют ясные ценностные ориентации, проявляют настойчивость в достижении поставленных целей, стремятся доводить начатое дело до конца.

Если импульсивность высока, то следует составить программу самовоспитания, направленную на ее снижение и увеличение целенаправленности. При этом следует учесть особенности локуса субъективного контроля.

VI шкала: Тревожность

Тревожность — индивидуальная психологическая особенность, проявляющаяся в склонности человека часто переживать сильную тревогу по относительно малым поводам. Рассматривается либо как личностное образование, либо как связанная со слабостью нервных процессов особенность темперамента, либо, как и то и другое одновременно.

Тревожность может проявляться длительными, затяжными, ежедневными симптомами, которые значительно снижают качество жизни, или же короткими всплесками с паническими атаками. Частота, количество и интенсивность симптомов варьируются в зависимости от человека.

Тревожность может привести к психическим или психологическим проблемам.

Поведенческие проявления тревожности включают уход от ситуаций, которые вызывают тревогу или негативные воспоминания, а также изменение режима сна, изменение привычек, увеличение или уменьшение потребления пищи и повышенное двигательное напряжение (например, постукивания ногами).

Эмоциональные проявления тревожности включают «чувство страха, проблемы с концентрацией внимания, напряжение или нервозность, ожидание худшего, раздражительность, беспокойство и др.

Предлагаемые диагностические методики не только дают возможность определить наличие тревоги у обучающегося, но и являются надежным источником информации о самооценке им уровня своей тревожности в данный момент (реактивная тревожность) и личностной тревожности (как устойчивой характеристики человека).

Диагностические материалы	Примерные темы консультирования подростков	Примерные темы консультирования родителей
1. Методика измерения уровня тревожности Дж. Тейлора (Практическая психодиагностика. Методики и тесты М.:Бахрах-М, 2011)	Цель: дать ребенку понятие «тревожности», расширить понятийный аппарат в области чувств и эмоций,	Цель: помочь родителям определить действия для снижения уровня тревожности у детей.

<p>2. Тест «Исследование тревожности» Ч. Спилбергер (Батаршев А.В. «Базовые психологические свойства и самоопределение личности: Практическое руководство по психологической диагностике. - Спб.: Речь, 2005. с.44 — 49) 3. Проективная методика «Несуществующее животное» (М.З. Дукаревича) — А.Л. Венгер «Психологические рисуночные тесты». -М.:ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003</p>	<p>разъяснить важность их проявления и понимания, формирование навыков саморегуляции. Темы консультаций: Все чувства нужны, все чувства важны. Что такое тревожность и для чего она нам? Методы саморегуляции.</p>	<p>1. Рекомендации родителям http://ddut-mosk.spb.ru/doc/d2192.pdf 2. Ваш подросток: тревоги и беспокойство http://www.avgustcenter.ru/blog/vash-podrostok-trevoga-i-besпокойstvo</p>
---	--	--

Приложение 1.

Методика измерения уровня тревожности Тейлора.

Опросник состоит из 50 утверждений. Для удобства пользования каждое утверждение предлагается обследуемому на отдельной карточке. Согласно инструкции, обследуемый откладывает вправо и влево карточки, в зависимости от того, согласен он или не согласен с содержащимися в них утверждениями.

Тестирование продолжается 15—30 мин.

Тестовый материал

1. Обычно я спокоен и вывести меня из себя нелегко.
2. Мои нервы расстроены не более, чем у других людей.
3. У меня редко бывают запоры.
4. У меня редко бывают головные боли.
5. Я редко устаю.
6. Я почти всегда чувствую себя вполне счастливым.
7. Я уверен в себе.
8. Практически я никогда не краснею.
9. По сравнению со своими друзьями я считаю себя вполне смелым человеком.
10. Я краснею не чаще, чем другие.
11. У меня редко бывает сердцебиение.
12. Обычно мои руки достаточно теплые.
13. Я застенчив не более чем другие.
14. Мне не хватает уверенности в себе.
15. Порой мне кажется, что я ни на что не годен.
16. У меня бывают периоды такого беспокойства, что я не могу усидеть на месте.
17. Мой желудок сильно беспокоит меня.
18. У меня не хватает духа вынести все предстоящие трудности. Я хотел бы быть таким же счастливым, как другие.
19. Мне кажется порой, что передо мной нагромождены такие трудности, которые мне не преодолеть.
20. Мне нередко снятся кошмарные сны.

21. Я замечаю, что мои руки начинают дрожать, когда я пытаюсь что-либо сделать.
22. У меня чрезвычайно беспокойный и прерывистый сон.
23. Меня весьма тревожат возможные неудачи.
24. Мне приходилось испытывать страх в тех случаях, когда я точно знал, что мне ничто не угрожает.
25. Мне трудно сосредоточиться на работе или на каком-либо задании.
26. Я работаю с большим напряжением.
27. Я легко прихожу в замешательство.
28. Почти все время испытываю тревогу из-за кого-либо или из-за чего-либо.
30. Я склонен принимать все слишком всерьез.
31. Я часто плачу.
32. Меня нередко мучают приступы рвоты и тошноты.
33. Раз в месяц или чаще у меня бывает расстройство желудка.
34. Я часто боюсь, что вот-вот покраснею.
35. Мне очень трудно сосредоточиться на чем-либо.
36. Мое материальное положение весьма беспокоит меня.
37. Нередко я думаю о таких вещах, о которых ни с кем не хотелось бы говорить.
38. У меня бывали периоды, когда тревога лишала меня сна.
39. Временами, когда я нахожусь в замешательстве, у меня появляется сильная потливость, что очень смущает меня.
40. Даже в холодные дни я легко потею.
41. Временами я становлюсь таким возбужденным, что мне трудно заснуть.
42. Я - человек легко возбудимый.
43. Временами я чувствую себя совершенно бесполезным.
44. Порой мне кажется, что мои нервы сильно расшатаны, и я вот-вот выйду из себя.
45. Я часто ловлю себя на том, что меня что-то тревожит.
46. Я гораздо чувствительнее, чем большинство других людей.
47. Я почти все время испытываю чувство голода.
48. Иногда я расстраиваюсь из-за пустяков.
49. Жизнь для меня связана с необычным напряжением.
50. Ожидание всегда нервирует меня.

Оценка результатов исследования по опроснику производится путем подсчета количества ответов обследуемого, свидетельствующих о тревожности.

Каждый ответ «да» на высказывания 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 50 и ответ «нет» на высказывания 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13 оценивается в 1 балл.

Суммарная оценка: 40—50 баллов рассматривается как показатель очень высокого уровня тревоги; 25-40 баллов свидетельствует о высоком уровне тревоги; 15—25 баллов — о среднем (с тенденцией к высокому) уровне; 5—15 баллов – о среднем (с тенденцией к низкому) уровне и 0—5 баллов — о низком уровне тревоги.

В 1975 г. В. Г. Норакидзе дополнил опросник шкалой лжи, которая позволяет судить о демонстративности, неискренности в ответах.

Вариант этого опросника приведен ниже.

Шкала тревоги

1. Я могу долго работать не уставая.
2. Я всегда выполняю свои обещания, не считаясь с тем, удобно мне это или нет.
3. Обычно руки и ноги у меня теплые.
4. У меня редко болит голова.
5. Я уверен в своих силах.
6. Ожидание меня нервирует.
7. Порой мне кажется, что я ни на что не годен.
8. Обычно я чувствую себя вполне счастливым.
9. Я не могу сосредоточиться на чем-либо одном.
10. В детстве я всегда немедленно и безропотно выполнял все то, что мне поручали.
11. Раз в месяц или чаще у меня бывает расстройство желудка.
12. Я часто ловлю себя на том, что меня что-то тревожит.
13. Я думаю, что я не более нервный, чем большинство других людей.
14. Я не слишком застенчив.
15. Жизнь для меня почти всегда связана с большим напряжением.
16. Иногда бывает, что я говорю о вещах, в которых не разбираюсь.
17. Я краснею не чаще, чем другие.
18. Я часто расстраиваюсь из-за пустяков.
19. Я редко замечаю у себя сердцебиение или одышку.
20. Не все люди, которых я знаю, мне нравятся.
21. Я не могу уснуть, если меня что-то тревожит.
22. Обычно я спокоен и меня нелегко расстроить.
23. Меня часто мучают ночные кошмары.
24. Я склонен все принимать слишком всерьез.
25. Когда я нервничаю, у меня усиливается потливость.
26. У меня беспокойный и прерывистый сон.
27. В играх я предпочитаю скорее выигрывать, чем проигрывать.
28. Я более чувствителен, чем большинство других людей.
29. Бывает, что нескромные шутки и остроты вызывают у меня смех.
30. Я хотел бы быть так же доволен своей жизнью, как, вероятно, довольны другие.
31. Мой желудок сильно беспокоит меня.
32. Я постоянно озабочен своими материальными и служебными делами.
33. настороженно отношусь к некоторым людям, хотя знаю, что они не могут причинить мне вреда.
34. Мне порой кажется, что передо мной нагромождены такие трудности, которых мне не преодолеть.
35. Я легко прихожу в замешательство.
36. Временами я становлюсь настолько возбужденным, что это мешает мне заснуть.

37. Я предпочитаю уклоняться от конфликтов и затруднительных положений.

38. У меня бывают приступы тошноты и рвоты.

39. Я никогда не опаздывал на свидания или работу.

40. Временами я определенно чувствую себя бесполезным.

41. Иногда мне хочется выругаться.

42. Почти всегда я испытываю тревогу в связи с чем-либо или с кем-либо.

43. Меня беспокоят возможные неудачи.

44. Я часто боюсь, что вот-вот покраснею.

45. Меня нередко охватывает отчаяние.

46. Я — человек нервный и легко возбудимый.

47. Я часто замечаю, что мои руки дрожат, когда я пытаюсь что-нибудь сделать.

48. Я почти всегда испытываю чувство голода.

49. Мне не хватает уверенности в себе.

50. Я легко потею даже в прохладные дни.

51. Я часто мечтаю о таких вещах, о которых лучше никому не рассказывать.

52. У меня очень редко болит живот.

53. Я считаю, что мне очень трудно сосредоточиться на какой-либо задаче или работе.

54. У меня бывают периоды такого сильного беспокойства, что я не могу долго усидеть на одном месте.

55. Я всегда отвечаю на письма сразу же после прочтения.

56. Я легко расстраиваюсь.

57. Практически я никогда не краснею.

58. У меня гораздо меньше различных опасений и страхов, чем у моих друзей и знакомых.

59. Бывает, что я откладываю на завтра то, что следует сделать сегодня.

60. Обычно я работаю с большим напряжением.

В 1 балл оцениваются ответы «да» к высказываниям 6, 7, 9, 11, 12, 13, 15, 18, 21, 23, 24, 25, 26, 28, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 40, 42, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 50, 53, 54, 56, 60 и ответы «нет» к высказываниям 1, 3, 4, 5, 8, 14, 17, 19, 22, 39, 43, 52, 57, 58.

Лживыми считаются ответы «да» к пунктам 2, 10, 55 и «нет» к пунктам 16, 20, 27, 29, 41, 51, 59.

Оба варианта опросника используются при индивидуальном и групповом обследовании, способны решать как теоретические, так и практические задачи и могут быть включены в батарею других тестов.

Приложение 2.

Тест «Исследование тревожности» (опросник Спилбергера)

Вводные замечания. Измерение тревожности как свойства личности особенно важно, так как это свойство во многом обуславливает поведение субъекта. Определенный уровень тревожности — естественная и обязательная особенность активной деятельной личности. У каждого человека существует свой оптимальный, или желательный, уровень тревожности — это так

называемая полезная тревожность. Оценка человеком своего состояния в этом отношении является для него существенным компонентом самоконтроля и самовоспитания.

Под личностной тревожностью понимается устойчивая индивидуальная характеристика, отражающая предрасположенность субъекта к тревоге и предполагающая наличие у него тенденции воспринимать достаточно широкий «веер» ситуаций как угрожающие, отвечая на каждую из них определенной реакцией. Как предрасположенность, личная тревожность активизируется при восприятии определенных стимулов, расцениваемых человеком как опасные для самооценки, самоуважения. Ситуативная или реактивная тревожность как состояние характеризуется субъективно переживаемыми эмоциями: напряжением, беспокойством, озабоченностью, нервозностью. Это состояние возникает как эмоциональная реакция на стрессовую ситуацию и может быть разным по интенсивности и динамичности во времени.

Личности, относимые к категории высокотревожных, склонны воспринимать угрозу своей самооценке и жизнедеятельности в обширном диапазоне ситуаций и реагировать весьма выраженным состоянием тревожности. Если психологический тест выражает у испытуемого высокий показатель личностной тревожности, то это дает основание предполагать у него появление состояния тревожности в разнообразных ситуациях, особенно когда они касаются оценки его компетенции и престижа.

Большинство из известных методов измерения тревожности позволяет оценить или только личностную, или состояние тревожности, либо более специфические реакции. Единственной методикой, позволяющей дифференцированно измерять тревожность и как личностное свойство, и как состояние является методика, предложенная Ч. Д. Спилбергером. На русском языке его шкала была адаптирована Ю. Л. Ханиным.

Шкала ситуативной тревожности (СТ)

Инструкция. Прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже предложений и зачеркните цифру в соответствующей графе справа в зависимости от того, как вы себя чувствуете в данный момент. Над вопросами долго не задумывайтесь, поскольку правильных и неправильных ответов нет.

№п/п	Суждение	Нет, это не так	Пожалуй, так	Верно	Совершенно верно
1	Я спокоен	1	2	3	4
2	Мне ничто не угрожает	1	2	3	4
3	Я нахожусь в напряжении	1	2	3	4
4	Я внутренне скован	1	2	3	4
5	Я чувствую себя свободно	1	2	3	4
6	Я расстроен	1	2	3	4
7	Меня волнуют возможные неудачи	1	2	3	4
8	Я ощущаю душевный покой	1	2	3	4

9	Я встревожен	1	2	3	4
10	Я испытываю чувство внутреннего удовлетворения	1	2	3	4
11	Я уверен в себе	1	2	3	4
12	Я нервничаю	1	2	3	4
13	Я не нахожу себе места	1	2	3	4
14	Я взвинчен	1	2	3	4
15	Я не чувствую скованности	1	2	3	4
16	Я доволен	1	2	3	4
17	Я озабочен	1	2	3	4
18	Я слишком возбужден и мне не по себе	1	2	3	4
19	Мне радостно	1	2	3	4
20	Мне приятно	1	2	3	4

Шкала личной тревожности (ЛТ)

Инструкция. Прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже предложений и зачеркните цифру в соответствующей графе справа в зависимости от того, как вы себя чувствуете обычно. Над вопросами долго не думайте, поскольку правильных или неправильных ответов нет.

№п/п	Суждение	Никогда	Почти никогда	Часто	Почти всегда
21	У меня бывает приподнятое настроение	1	2	3	4
22	Я бываю раздражительным	1	2	3	4
23	Я легко расстраиваюсь	1	2	3	4
24	Я хотел бы быть таким же удачливым, как и другие	1	2	3	4
25	Я сильно переживаю неприятности и долго не могу о них забыть	1	2	3	4
26	Я чувствую прилив сил и желание работать	1	2	3	4
27	Я спокоен, хладнокровен и собран	1	2	3	4
28	Меня тревожат возможные трудности	1	2	3	4
29	Я слишком переживаю из-за пустяков	1	2	3	4
30	Я бываю вполне счастлив	1	2	3	4
31	Я все принимаю близко к сердцу	1	2	3	4

32	Мне не хватает уверенности в себе	1	2	3	4
33	Я чувствую себя незащищенным	1	2	3	4
34	Я стараюсь избегать критических ситуаций и трудностей	1	2	3	4
35	У меня бывает хандра	1	2	3	4
36	Я бываю доволен	1	2	3	4
37	Всякие пустяки отвлекают и волнуют меня	1	2	3	4
38	Бывает, что я чувствую себя неудачником	1	2	3	4
39	Я уравновешенный человек	1	2	3	4
40	Меня охватывает беспокойство, когда я думаю о своих делах и заботах	1	2	3	4

Обработка результатов.

1. Определение показателей ситуативной и личностной тревожности с помощью ключа.
2. На основе оценки уровня тревожности составление рекомендаций для коррекции поведения испытуемого.
3. Вычисление среднегруппового показателя СТ и ЛТ и их сравнительный анализ в зависимости, например, от половой принадлежности испытуемых.

При анализе результатов самооценки надо иметь в виду, что общий итоговый показатель по каждой из подшкал может находиться в диапазоне от 20 до 80 баллов. При этом чем выше итоговый показатель, тем выше уровень тревожности (ситуативной или личностной). При интерпретации показателей можно использовать следующие ориентировочные оценки тревожности: до 30 баллов — низкая, 31—44 балла — умеренная; 45 и более высокая.

Ключ

Номера суждения	Ответы			
	Никогда	Почти никогда	Часто	Почти всегда
СТ				
1	4	3	2	1
2	4	3	2	1
3	1	2	3	4
4	1	2	3	4
5	4	3	2	1
6	1	2	3	4
7	1	2	3	4

8	4	3	2	1
9	1	2	3	4
10	4	3	2	1
11	4	3	2	1
12	1	2	3	4
13	1	2	3	4
14	1	2	3	4
15	4	3	2	1
16	4	3	2	1
17	1	2	3	4
18	1	2	3	4
19	4	3	2	1
20	4	3	2	1
ЛТ				
21	4	3	2	1
22	1	2	3	4
23	1	2	3	4
24	1	2	3	4
25	1	2	3	4
26	4	3	2	1
27	4	3	2	1
28	1	2	3	4
29	1	2	3	4
30	4	3	2	1
31	1	2	3	4
32	1	2	3	4
33	1	2	3	4
34	1	2	3	4
35	1	2	3	4
36	4	3	2	1
37	1	2	3	4
38	1	2	3	4
39	4	3	2	1
40	1	2	3	4

По каждому испытуемому следует написать заключение, которое должно включать оценку уровня тревожности и при необходимости рекомендации по его коррекции. Так, лицам с высокой оценкой тревожности следует формировать чувство уверенности и успеха. Им необходимо смещать акцент с внешней требовательности, категоричности, высокой значимости в постановке задач на

содержательное осмысление деятельности и конкретное планирование по подзадачам. Для низкотревожных людей, напротив, требуется пробуждение активности, подчеркивание мотивационных компонентов деятельности, возбуждение заинтересованности, высвечивание чувства ответственности в решении тех или иных задач.

По результатам обследования группы также пишется заключение, оценивающее группу в целом по уровню ситуативной и личностной тревожности, кроме того, выделяются лица, высоко- и низко- тревожные.

VII шкала: Фрустрация

Детская фрустрация — это не только ответ на внешние факторы, но и неразрешенный внутренний конфликт. Длительное пребывание в этом состоянии приводит к возникновению повышенной тревожности, появлению беспричинных страхов, постоянному подавлению своих эмоций и желаний.

Предлагаемая диагностика фиксирует степень неудовлетворенности социальными достижениями в основных аспектах жизнедеятельности

Диагностические материалы	Примерные темы консультирования подростков	Примерные темы консультирования родителей
<p>1). Методика диагностики уровня социальной фрустрированности Л.И. Вассермана в модификации В.В. Бойко (Практическая психодиагностика. Методики и тесты М.:Бахрах-М, 2011)</p> <p>2. Проективная методика: Тест фрустрационных реакций Розенцвейга (Данилова Е.Е. Методика изучения фрустрационных реакций у детей // Иностранная психология. 1996. № 6. С. 69–81. Тарабрина П.В. Экспериментально-психологическая методика изучения фрустрационных реакций: Методические рекомендации. Л., 1984.)</p> <p>3. Самооценка психических состояний. Опросник Айзенка. (Д.Я. Райгородский. Практическая психодиагностика.)</p>	<p>Цель: помочь ребенку в самоактуализации, дать возможность высказаться о своих желаниях, сформировать навыки саморегуляции.</p> <p>Темы для консультирования: Кто я — мои мечты и цели. Чего хочу, о чем молчу. Методы саморегуляции.</p>	<p>Цель: дать понятие «фрустрация», помочь родителям в определении действий при фрустрации у ребенка</p> <p>1. Фрустрация у ребенка — что делать родителям. https://www.google.com/url?esrc=s&q=&rct=j&sa=U&url=https://osvitanova.com.ua/posts/3346-frustratsiya-u-rebenka-chto-delat-rodyteliam&ved=2ahUKewjGkZ-Al6PzAhXPR_EDHa7eDSQQFnoECAIQAg&usg=AOvVaw1z9OzD6L-taYp3T2DL8RV_</p> <p>2. Советы психолога родителям https://www.google.com/url?esrc=s&q=&rct=j&sa=U&url=https://sevgym14.ru/psp.htm&ved=2ahUKEwjVyaWymKPzAhWgSvEDHbxXC4UQFnoECAEQAg&</p>

Приложение 1.

Опросник Г. Айзенка «Самооценка психических состояний личности»

Предлагаем вам описание различных психических состояний. Если вам это состояние часто присуще, ставится 2 балла, если это состояние бывает, но изредка, то ставится 1 балл, если совсем не подходит — 0 баллов.

1. Не чувствую в себе уверенности.
2. Часто из-за пустяков краснею.
3. Мой сон беспокоен.
4. Легко впадаю в уныние.
5. Беспокоюсь о только воображаемых еще неприятностях.
6. Меня пугают трудности.
7. Люблю копаться в своих недостатках.
8. Меня легко убедить.
9. Я мнительный.
10. Я с трудом переношу время ожидания.

II

11. Нередко мне кажутся безвыходными положения, из которых все-таки можно найти выход.
12. Неприятности меня сильно расстраивают, я падаю духом.
13. При больших неприятностях я склонен без достаточных оснований винить себя.
14. Несчастья и неудачи ничему меня не учат.
15. Я часто отказываюсь от борьбы, считая ее бесплодной.
16. Я нередко чувствую себя беззащитным.
17. Иногда у меня бывает состояние отчаяния.
18. Я чувствую растерянность перед трудностями.
19. В трудные минуты жизни иногда веду себя по-детски, хочу, чтобы пожалели.

20. Считаю недостатки своего характера неисправимыми.

III

21. Оставляю за собой последнее слово.
22. Нередко в разговоре перебиваю собеседника.
23. Меня легко рассердить.
24. Люблю делать замечания другим.
25. Хочу быть авторитетом для других.
26. Не довольствуюсь малым, хочу наибольшего.
27. Когда разгневаюсь, плохо себя сдерживаю.
28. Предпочитаю лучше руководить, чем подчиняться.
29. У меня резкая, грубоватая жестикуляция.
30. Я мстителен.

IV

31. Мне трудно менять привычки.
32. Нелегко переключать внимание.

33. Очень настороженно отношусь ко всему новому.
34. Меня трудно переубедить.
35. Нередко у меня не выходит из головы мысль, от которой следовало бы освободиться.
36. Нелегко сближаюсь с людьми.
37. Меня расстраивают даже незначительные нарушения плана.
38. Нередко я проявляю упрямство.
39. Неохотно иду на риск.
40. Резко переживаю отклонения от принятого мною режима дня.

Обработка результатов.

Подсчитайте сумму баллов за каждую группу вопросов:

- I.** 1...10 вопрос — тревожность;
- II.** 11...20 вопрос — фрустрация;
- III.** 21...30 вопрос — агрессивность;
- IV.** 31...40 вопрос — ригидность.

Оценка и интерпретация баллов.

I. Тревожность:

0...7 — не тревожны;

8...14 баллов — тревожность средняя, допустимого уровня;

15...20 баллов — очень тревожны.

II. Фрустрация:

0...7 баллов — не имеете высокой самооценки, устойчивы к неудачам, не боитесь трудностей; 8...14 баллов — средний уровень, фрустрация имеет место;

15...20 баллов — у вас низкая самооценка, вы избегаете трудностей, боитесь неудач, фрустрированы.

III. Агрессивность:

0...7 баллов — вы спокойны, выдержанны;

8...14 баллов — средний уровень агрессивности;

15...20 баллов — вы агрессивны, не выдержанны, есть трудности при общении и работе с людьми.

IV. Ригидность:

0...7 баллов — ригидности нет, легкая переключаемость;

8...14 баллов — средний уровень;

15...20 баллов — сильно выраженная ригидность, неизменность поведения, убеждений, взглядов, даже если они расходятся, не соответствуют реальной обстановке, жизни Вам противопоказаны смена работы, изменения в семье.

VIII шкала: Наркопотребление в социальном окружении

Данная шкала показывает распространенность наркопотребляющих среди знакомых и близких, создающая опасность приобщения к наркотикам и формирования референтной группы из наркопотребляющих. Отдельно следует учесть, что эта шкала не является психодиагностической, а также не показывает употребление или отношение к употреблению ПАВ самим подростком, как ошибочно иногда полагается. Психодиагностический аспект этого компонента

очень широкий: можно исследовать мотивационные и ценностные установки личности (в том числе те, о которых уже говорилось в других шкалах), можно исследовать личностные характеристики, способные повлиять на поведение, например, такие как склонность к риску, к нарушению социальных норм, к аддикции, к аутоагрессии, можно оценить развитость волевого контроля эмоциональных реакций или основные защитно-поведенческие стратегии (например, реакция «ухода») и т.п.

Диагностические материалы	Примерные темы консультирования подростков	Примерные темы консультирования родителей
<p>1. Тест склонности к девиантному поведению (Леус Э.В.) https://nsportal.ru/shkola/materialy-k-attestatsii/library/2016/12/05/test-sklonnost-k-deviantnomu-povedeniyu</p> <p>2. Методика диагностики склонности к преодолению социальных норм и правил (Клейберг Ю.А.) https://www.psyoffice.ru/3-0-praktikum-00309.htm</p> <p>3. Методика диагностики аддиктивной идентичности (Ц. П. Короленко, Н. В. Дмитриева) https://doctornadezhda.ru/ru/forum/testy-shkaly-oprosniki/481-metodika-diagnostiki-addiktivnoj-identichnosti</p>	<p>«Как помочь другу, не нарушив закон». Цель: сформировать понимание границы нарушения законодательства. «Куда обращаться за помощью в сложных ситуациях» Цель: - формирование навыка обращения за помощью ко взрослым «Как понять, что мне/другу нужна помощь» Цель: осознание наркозависимости как проблемы, требующей медицинской помощи.</p>	<p>«Признаки употребления ПАВ у подростков» Цель: информирование родителей об поведенческих маркерах наркопотребления у подростков. «Как разговаривать с подростком о ПАВ» Цель: обучение родителей построению беседы с подростками на тему ПАВ «Куда обращаться за помощью, если подросток употребляет ПАВ» Цель: ориентировка родителей в мире специалистов по проблемам ПАВ. «Как понять, что подросток в трудной ситуации, если он ничего не рассказывает» Цель: научить родителей отслеживать поведенческие маркеры неблагополучия подростков</p>

Методика диагностики склонности к преодолению социальных норм и правил (Клейберг Ю.А.)

Цель методики: выявить предрасположенность к преодолению социальных норм и правил в поведении детей.

Опросник

1. Я предпочитаю одежду неярких, приглушенных тонов.
2. Я ценю в людях осторожность и осмотрительность.
3. Только слабые и трусливые люди выполняют все правила и законы.
4. Я часто испытываю потребность в острых ощущениях.
5. Правы люди, которые в жизни следуют поговорке «Если нельзя, но очень хочется, то можно».
6. Иногда я говорю неправду.
7. Если бы я родился в давние времена, то стал бы благородным разбойником.
8. Одежда должна с первого взгляда выделять человека среди других в толпе.
9. Когда люди стремятся к новым, необычным ощущениям и переживаниям – это нормально.
10. Когда я читаю детектив, то мне часто хочется, чтобы преступник ушел от преследования.
11. Чтобы получить удовольствие, стоит нарушать некоторые правила и запреты.
12. Удовольствие – это главное, к чему стоит стремиться в жизни.
13. Я не получаю удовольствия от ощущения риска.
14. Мне нравятся компании, где все подшучивают друг над другом.
15. Я часто совершаю поступки под влиянием минутного настроения.
16. Люди справедливо возмущаются, когда узнают, что преступник остался безнаказанным.
17. Бывает, что мне приходится скрывать от взрослых некоторые свои поступки.
18. Наивные простаки сами заслуживают того, чтобы их обманывали.
19. Только неожиданные обстоятельства и чувство опасности позволяют мне по-настоящему проявить себя.
20. Всякая грязь меня пугает или вызывает сильное отвращение.

Ключи и процедура подсчета тестовых баллов

Каждому ответу при совпадении с ключом присваивается один балл. По количеству набранных баллов определяется уровень склонности к преодолению социальных норм и правил.

Ключ: 1 (нет); 2 (нет); 3 (да); 4 (да); 5 (да); 6 (да); 7 (да); 8 (да); 9 (да); 10 (да); 11 (да); 12 (да); 13 (нет); 14 (да); 15 (да); 16 (нет); 17 (да); 18 (да); 19 (да); 20 (нет).

Результаты:

- 0-4 балла – низкий уровень склонности к преодолению социальных норм и правил.

- 5-15 баллов – средний уровень склонности к преодолению социальных норм и правил.
- 16-20 баллов – высокий уровень склонности к преодолению социальных норм и правил.

IX шкала: Принятие родителями

Шкала показывает оценочное поведение родителей, формирующее ощущение нужности и любви у ребенка. Важнейшим направлением работы психолога является работа с семьей. Ключевым моментом в этой работе — получение полной и объективной информации.

Методика PARI (Ав.Е.С. Шефер и Р.К. Белл адаптирована кандидатом психологических наук Т.В. Нещерет.) предназначена для изучения отношения родителей (прежде всего, матерей) к разным сторонам семейной жизни (семейной роли) и позволяют определить оптимальный эмоциональный контакт с ребенком, излишнюю эмоциональную дистанцию с ребенком и излишнюю концентрацию на ребенке.

Методика «Подростки о родителях» изучает установки родителей, их поведение и методы воспитания так, как их видят дети в подростковом и младшем юношеском возрасте. В частности, методика помогает зафиксировать позитивный интерес родителей к ребенку, директивность, враждебность или непоследовательность родителей по отношению к ребенку.

Проективная методика Л. Венгера «Рисунок семьи» также может быть использована в качестве диагностического инструмента в исследовании детско-родительских отношений, поскольку она позволяет получить информацию об особенностях семейных отношений, о самовосприятии ребенка в семейной системе.

Диагностические материалы	Примерные темы консультирования подростков	Примерные темы консультирования родителей
1. Методика исследования родительских установок и реакций (PARY) (для родителей) http://angarsk-adm.ru/sotsialnaya-sfera/territoriya-semi/resursnyy-tsentr/diagnost-1.pdf см. Приложение 1 2. Тест «Подростки о родителях» ADOR (автор Е.Шафер, модификация 3.Матейчика и П.Ржичана) (для подростков) см. Приложение 2 http://dip-psi.ru/psikhologicheskiye-testy/post/test-podrostki-o-roditelyah-ador-avtor-e-shafer-modificiya-z-matejchika-i-p-rzhichana 3. Проективный тест «Рисунок семьи» Л. Венгер http://www.psi-test.ru/ris/vagner/41.html	Цель консультаций подростка: развитие внутренних критериев самооценки. Темы консультирования: 1. Что такое самооценочность 2. Как обрести веру в себя, свои силы и желания. 3. Мои личные границы. Моя линия поведения по отношению к родителям.	Цель консультаций родителей: познакомить родителей с понятием потребности и последствиями фрустрации актуальных потребностей у ребенка Темы консультаций: 1. Базовые потребности подростков, о которых надо знать родителям. 2. Что чувствуют дети, когда их не принимают. Последствия для ребенка,

		находящегося в ситуации неприятия 3.Как научиться принимать ребенка безусловно и позволить прожить ему свою собственную жизнь
--	--	--

Приложение 1

Методика PARI опросник родительских установок

Инструкция: Перед вами вопросы, которые помогут выяснить, что родители думают о воспитании детей. Здесь нет ответов правильных и неправильных, т.к. каждый прав по отношению к собственным взглядам. Старайтесь отвечать точно и правдиво.

Некоторые вопросы могут показаться Вам одинаковыми. Однако это не так. Есть вопросы сходные, но не одинаковые. Сделано это для того, чтобы уловить возможные, даже небольшие различия во взглядах на воспитание детей. На заполнение вопросника потребуется примерно 20 минут. Не обдумывайте ответ долго, отвечайте быстро, стараясь дать первый ответ, который придет вам в голову. При ответах пользуйтесь бланком. Рядом с каждым положением находятся буквы АабБ, их нужно выбрать в зависимости от своего убеждения в правильности данного предложения: А-полное согласие; а- скорее согласие, чем несогласие; б-скорее несогласие; Б- полное несогласие.

Вопросы

1. Если дети считают свои взгляды правильными, они могут не соглашаться со взглядами родителей.
2. Хорошая мать должна оберегать своих детей даже от маленьких трудностей и обид.
3. Для хорошей матери дом и семья — самое важное в жизни.
4. Некоторые дети настолько плохи, что ради их же блага нужно научить их бояться взрослых.
5. Дети должны отдавать себе отчет в том, что родители делают для них очень много.
6. Маленького ребенка всегда следует крепко держать во время мытья, чтобы он не упал.
7. Люди, которые думают, что в хорошей семье не может быть недоразумений, не знают жизни.
8. Ребенок, когда повзрослеет, будет благодарить родителей за строгое воспитание.
9. Пребывание с ребенком целый день может довести до нервного истощения.
10. Лучше, если ребенок не задумывается над тем, правильны ли взгляды его родителей.
11. Родители должны воспитывать в детях полное доверие к себе.
12. Ребенка следует учить избегать драк, независимо от обстоятельств.

13. Самое плохое для матери, занимающейся хозяйством, - это чувство, что ей нелегко освободиться от своих обязанностей.
14. Родителям легче приспособиться к детям, чем наоборот.
15. Ребенок должен научиться в жизни многим нужным вещам, поэтому ему нельзя разрешать терять ценное время.
16. Если один раз согласиться с тем, что ребенок съездничал, он будет это делать постоянно.
17. Если бы отцы не мешали в воспитании детей, матери бы лучше справлялись с детьми.
18. В присутствии ребенка не надо разговаривать о вопросах пола.
19. Если бы мать не руководила домом, мужем и детьми, все происходило бы менее организованно.
20. Мать должна делать все, чтобы знать, о чем думают дети.
21. Если бы родители больше интересовались делами своих детей, дети были бы лучше и счастливее.
22. Большинство детей должны самостоятельно справляться с физиологическими нуждами уже с 15 месяцев.
23. Самое трудное для молодой матери — оставаться одной в первые годы воспитания ребенка.
24. Надо способствовать тому, чтобы дети высказывали свое мнение о жизни в семье, даже если они считают, что жизнь в семье неправильная.
25. Мать должна делать все, чтобы уберечь своего ребенка от разочарований, которые несет жизнь.
26. Женщины, которые ведут беззаботную жизнь, не очень хорошие матери.
27. Надо обязательно искоренять у детей проявления рождающейся ехидности.
28. Мать должна жертвовать своим счастьем ради счастья ребенка.
29. Все молодые матери боятся своей неопытности в обращении с ребенком.
30. Супруги должны время от времени ругаться, доказывая свои права.
31. Строгая дисциплина по отношению к ребенку развивает в нем сильный характер.
32. Матери часто настолько бывают замучены присутствием своих детей, что им кажется, будто они не могут с ними быть ни минуты больше.
33. Родители не должны представлять перед детьми в плохом свете.
34. Ребенок должен уважать своих родителей больше других.
35. Ребенок должен всегда обращаться за помощью к родителям или учителям вместо того, чтобы разрешать свои недоразумения в драке.
36. Постоянное пребывание с детьми убеждает мать в том, что ее воспитательные возможности меньше умений и способностей (могла бы, но...).
37. Родители своими поступками должны завоевывать расположение детей.
38. Дети, которые не пробуют своих сил в достижении успехов, должны знать, что потом в жизни могут встретиться с неудачами.

39. Родители, которые разговаривают с ребенком о его проблемах, должны знать, что лучше ребенка оставить в покое и не вникать в его дела.
40. Мужья, если не хотят быть эгоистами, должны принимать участие в семейной жизни.
41. Нельзя допускать, чтобы девочки и мальчики видели друг друга голыми.
42. Если жена достаточно подготовлена к решению проблем, то это лучше и для детей, и для мужа.
43. У ребенка не должно быть тайн от своих родителей.
44. Если у Вас принято, что дети рассказывают Вам анекдоты, а Вы — им, то многие вопросы можно решить спокойно и без конфликтов.
45. Если рано научить ребенка ходить, это благотворно влияет на его развитие.
46. Нехорошо, когда мать одна преодолевает все трудности, связанные с уходом за ребенком и его воспитанием.
47. У ребенка должны быть свои взгляды и возможность их свободно высказывать.
48. Надо беречь ребенка от тяжелой работы.
49. Женщина должна выбирать между домашним хозяйством и развлечениями.
50. Умный отец должен научить ребенка уважать начальство.
51. Очень мало женщин получает благодарность детей за труд, затраченный на их воспитание.
52. Если ребенок попал в беду, в любом случае мать всегда чувствует себя виноватой.
53. У молодых супругов, несмотря на силу чувств, всегда есть разногласия, которые вызывают раздражение.
54. Дети, которым внушили уважение к нормам поведения, станут хорошими и уважаемыми людьми.
55. Редко бывает, что мать, которая целый день занимается с ребенком, сумела быть ласковой и спокойной.
56. Дети не должны вне дома учиться тому, что противоречит взглядам их родителей.
57. Дети должны знать, что нет людей более мудрых, чем их родители.
58. Нет оправдания ребенку, который бьет другого ребенка.
59. Молодые матери страдают по поводу своего заключения дома больше, чем по какой-нибудь другой причине.
60. Заставлять детей отказываться и приспосабливаться — плохой метод воспитания.
61. Родители должны научить детей найти занятие и не терять свободного времени.
62. Дети мучают своих родителей мелкими проблемами, если с самого начала к этому привыкнут.
63. Когда мать плохо выполняет свои обязанности по отношению к детям, это, пожалуй, значит, что отец не выполняет своих обязанностей по содержанию семьи.

64. Детские игры с сексуальным содержанием могут привести детей к сексуальным преступлениям.
65. Планировать должна только мать, так как только она знает, как положено вести хозяйство.
66. Внимательная мать знает, о чем думает ее ребенок.
67. Родители, которые выслушивают с одобрением откровенные высказывания детей о их переживаниях на свиданиях, товарищеских встречах, танцах и т.п., помогают им в более быстром социальном развитии.
68. Чем быстрее слабеет связь детей с семьей, тем быстрее дети научатся разрешать свои проблемы.
69. Умная мать делает все возможное, чтобы ребенок до и после рождения находился в хороших условиях.
70. Дети должны принимать участие в решении важных семейных вопросов.
71. Родители должны знать, как нужно поступать, чтобы дети не попали в трудные ситуации.
72. Слишком много женщин забывают о том, что их надлежащим местом является дом.
73. Дети нуждаются в материнской заботе, которой им иногда не хватает.
74. Дети должны быть более заботливы и благодарны своей матери за труд, вложенный в них.
75. Большинство матерей опасаются мучить ребенка, давая ему мелкие поручения.
76. В семейной жизни существует много вопросов, которые нельзя решить путем спокойного обсуждения.
77. Большинство детей должны воспитываться более строго, чем это происходит на самом деле.
78. Воспитание детей — тяжелая, нервная работа.
79. Дети не должны сомневаться в разумности родителей.
80. Больше всех других дети должны уважать родителей.
81. Не надо способствовать занятиям детей боксом или борьбой, так как это может привести к серьезным проблемам.
82. Одно из плохих явлений заключается в том, что у матери, как правило, нет свободного времени для любимых занятий.
83. Родители должны считать детей равноправными по отношению к себе во всех вопросах жизни.
84. Когда ребенок делает то, что обязан, он находится на правильном пути и будет счастлив.
85. Надо оставить ребенка, которому грустно, в покое и не заниматься им.
86. Самое большое желание любой матери — быть понятой мужем.
87. Одним из самых сложных моментов в воспитании детей являются сексуальные проблемы.
88. Если мать руководит домом и заботится обо всем, вся семья чувствует себя хорошо.

89. Так как ребенок — часть матери, он имеет право знать все о его жизни.
90. Дети, которым разрешается шутить и смеяться вместе с родителями, легче принимают их советы.
91. Родители должны приложить все усилия, чтобы как можно раньше научить ребенка справляться с физиологическими нуждами.
92. Большинство женщин нуждаются в большем количестве времени для отдыха после рождения ребенка, чем им дается на самом деле.
93. У ребенка должна быть уверенность в том, что его не накажут, если он доверит родителям свои проблемы.
94. Ребенка не нужно приучать к тяжелой работе дома, чтобы он не потерял охоту к любой работе.
95. Для хорошей матери достаточно общения с семьей.
96. Порой родители вынуждены поступать против воли ребенка.
97. Матери жертвуют всем ради блага собственных детей.
98. Самая главная забота матери — благополучие и безопасность ребенка.
99. Естественно, что двое людей с противоположными взглядами в супружестве ссорятся.
100. Воспитание детей в строгой дисциплине делает их более счастливыми.
101. Естественно, что мать «сходит с ума», если у нее дети эгоисты и очень требовательны.
102. Ребенок никогда не должен слушать критические замечания о своих родителях.
103. Прямая обязанность детей — доверие по отношению к родителям.
104. Родители, как правило, предпочитают спокойных детей драчунам.
105. Молодая мать несчастна, потому что многие вещи, которые ей хотелось бы иметь, для нее недоступны.
106. Нет никаких оснований, чтобы у родителей было больше прав и привилегий, чем у детей.
107. Чем раньше ребенок поймет, что нет смысла терять время, тем лучше для него.
108. Дети делают все возможное, чтобы заинтересовать родителей своими проблемами.
109. Немногие мужчины понимают, что матери их ребенка тоже нужна радость в жизни.
110. С ребенком что-то не в порядке, если он много расспрашивает о сексуальных вопросах.
111. Выходя замуж, женщина должна отдавать себе отчет в том, что будет вынуждена руководить семейными делами.
112. Обязанностью матери является знание тайных мыслей ребенка.
113. Если включать ребенка в домашние заботы, он легче доверяет свои проблемы.
114. Надо как можно раньше прекратить кормить ребенка грудью и из бутылочки (приучить "самостоятельно" питаться).

Родительско-детские отношения являются основным предметом анализа в методике.

Основной вывод, который можно сделать сразу, - это оценить родительско-детский контакт с точки зрения его оптимальности. Для этого сравниваются средние оценки по первым трем группам шкал: оптимальный контакт, эмоциональная дистанция, концентрация.

Опросный лист

Возраст _____ Пол _____

Образование _____ Профессия _____

Количество и возраст детей _____

№	ответ																							
	А	а	б	Б		А	а	б	Б		А	а	б	Б		А	а	б	Б					
1					24					47					70					93				
2					25					48					71					94				
3					26					49					72					95				
4					27					50					73					96				
5					28					51					74					97				
6					29					52					75					98				
7					30					53					76					99				
8					31					54					77					100				
9					32					55					78					101				
10					33					56					79					102				
11					34					57					80					103				
12					35					58					81					104				
13					36					59					82					105				
14					37					60					83					106				
15					38					61					84					107				
16					39					62					85					108				
17					40					63					86					109				
18					41					64					87					110				
19					42					65					88					111				
20					43					66					89					112				
21					44					67					90					113				
22					45					68					91					114				
23					46					69					92					115				

А — 4 балла; а — 3 балла; б — 2 балла; Б — 1 балл

Признаки:

- 1) Вербализация.
- 2) Чрезмерная забота.
- 3) Зависимость от семьи.
- 4) Подавление воли.
- 5) Ощущение самопожертвования.
- 6) Опасение обидеть.
- 7) Семейные конфликты.

- 8) Раздражительность.
- 9) Излишняя строгость.
- 10) Исключение внутрисемейных влияний.
- 11) Сверхавторитет родителей.
- 12) Подавление агрессивности.
- 13) Неудовлетворенность ролью хозяйки.
- 14) Партнерские отношения.
- 15) Развитие активности ребенка.
- 16) Уклонение от конфликта.
- 17) Безучастность мужа.
- 18) Подавление сексуальности.
- 19) Доминирование матери.
- 20) Чрезвычайное вмешательство в мир ребенка.
- 21) Уравненные отношения.
- 22) Стремление ускорить развитие ребенка.
- 23) Несамостоятельность матери.

Специальный интерес представляет анализ отдельных шкал, что часто является ключом к пониманию особенностей неудавшихся отношений между родителями и ребенком, зоны напряжений в этих отношениях. Чтобы высчитать итог, сложите баллы в каждой строке (например: $1 + 24 + 47 + 70 + 93 = ?$). Номер вопроса в первой колонке показывает и номер шкалы (вопрос № 14 - шкала "Партнерские отношения". Сумма баллов в строке покажет значимость данного признака в вашей семье. Напомним, при правильном анализе нужно не только зафиксировать оценку по отдельным шкалам, но и рассмотреть их взаимоотношения. Это поможет найти пути решения конфликтов и полнее определить причины, их вызывающие) к детям.

Приложение 2.

Опросник «Подростки о родителях» ADOR Е.Шафера в модифиции З.Матейчика и П.Ржичана

Инструкция

Просим Вас оценить, исходя из собственного опыта, какие из указанных ниже положений более всего характерны для Ваших родителей. Для этого внимательно прочитайте каждое утверждение, не пропуская ни одного из них. Если Вы считаете, что утверждение полностью передает воспитательные принципы Вашего отца (или матери), то в оценочном бланке рядом с номером соответствующего утверждения поставьте Цифру 2. Если Вы считаете, что данное высказывание частично подходит для Вашего отца (или матери), то ставьте цифру 1. Если же, по Вашему мнению, утверждение не относится к Вашему отцу (или матери), то - Цифру 0.

Затем подростку предъявляется регистрационный бланк для заполнения **отдельно** на каждого из родителей. Принципиальной разницы между ними нет, единственное, что по отношению к матери все утверждения представлены в женском роде, а по отношению к отцу - в мужском. Бланки заполняются отдельно, т.е. вначале, например, по отношению к матери, затем этот бланк сдается экспериментатору и только после этого выдается бланк для заполнения, в

котором будут отражены воспитательные принципы отца. Сам опросник выглядит следующим образом.

Текст опросника

Моя мать/мой отец

1. Очень часто улыбается мне.
2. Категорически требует, чтобы я усвоил(а), что могу делать, а что нет.
3. Недостаточно терпелив(а) по отношению ко мне.
4. Когда я ухожу, сам(а) решает, когда я должен (должна) вернуться.
5. Всегда быстро забывает то, что сам(а) говорит или приказывает.
6. Когда у меня плохое настроение, советует мне успокоиться или развеселиться.
7. Считает, что для меня должно существовать много правил, которые я обязан(а) выполнять.
8. Постоянно на меня кому-то жалуется.
9. Предоставляет мне столько свободы, сколько мне надо.
10. За одно и то же один раз наказывает, а другой - прощает.
11. Очень любит делать что-нибудь вместе.
12. Если поручает мне какую-нибудь работу, то считает, что я должен (должна) делать только ее, пока не закончу.
13. Начинает сердиться и возмущаться по поводу любого пустяка, который я сделал(а).
14. Могу идти куда захочу и не спрашивать у него (нее) разрешения.
15. В зависимости от моего настроения отказывается от многих своих дел.
16. Когда мне грустно, пытается развеселить и воодушевить меня.
17. Всегда настаивает на том, что за все мои проступки я должен (должна) быть наказан(а).
18. Мало интересуется тем, что меня волнует и чего я хочу.
19. Если бы мне захотелось, то я мог(ла) бы идти куда захочу каждый вечер.
20. Имеет определенные правила, но иногда соблюдает их, а иногда - нет.
21. Всегда с пониманием выслушивает мои взгляды и мнения.
22. Следит за тем, чтобы я всегда делал(а) то, что мне сказано.
23. Иногда у меня возникает ощущение, что я ему (ей) противен.
24. Позволяет мне делать практически все, что мне нравится.
25. Меняет свои решения так, как придет в голову или как ему (ей) будет удобно.
26. Часто хвалит меня за что-либо.
27. Всегда точно хочет знать, что я делаю и где нахожусь.
28. Хотел(а) бы, чтобы я стал(а) другим (другой), изменился (изменилась).
29. Позволяет мне самому (самой) выбирать себе дело по душе.
30. Иногда очень легко меня прощает, а иногда - нет.
31. Старается открыто доказать, что любит меня.
32. Всегда следит за тем, что я делаю на улице или в школе.
33. Если я сделаю что-нибудь не так, постоянно и везде говорит об этом.
34. Предоставляет мне много свободы. Редко говорит «должен» или «нельзя».

35. Очень тяжело заранее определить, как поступит, когда я сделаю что-нибудь плохое или хорошее.

36. Считает, что я должен (должна) иметь собственное мнение по каждому вопросу.

37. Всегда тщательно следит за тем, каких друзей я имею.

38. Когда его (ее) чем-то расстрою, не будет со мной говорить, пока я не начну.

39. Всегда легко меня прощает.

40. Хвалит и наказывает очень непоследовательно: иногда слишком много, а иногда слишком мало.

41. Всегда находит время для меня, когда это мне необходимо.

42. Постоянно указывает мне, как себя вести.

43. Вполне возможно, что в сущности меня ненавидит.

44. Проведение каникул я планирую по собственному желанию.

45. Иногда может обидеть, а иногда бывает добрым (доброй) и признательным (признательной).

46. Всегда откровенно ответит на любой вопрос, о чем бы я ни спросил(а).

47. Часто проверяет, все ли я убрал(а), как было велено.

48. Чувствую, что он (она) пренебрегает мною.

49. Моя комната или уголок - это моя крепость: могу убирать ее или нет, он (она) в эти вопросы не вмешивается.

50. Очень тяжело разобраться в его (ее) желаниях и указаниях.

Обработка результатов

После того как подросток заполнил оба бланка (на отца и на мать), все полученные данные сводятся в «Регистрационный лист» (см. ниже) отдельно на мать и на отца. Затем по каждому параметру подсчитывается арифметическая сумма «сырых» баллов (POZ - позитивный интерес, DIR - директивность, NOS - враждебность, AUT - автономность и NED - непоследовательность). Далее «сырые» баллы переводятся в стандартные в соответствии с таблицами, приведенными в публикации авторов русскоязычной версии теста. Значения стандартных баллов варьируются от 1 до 5 со средним баллом 3.

Если по параметру набрано 1 - 2 балла, то можно говорить, что он слабо выражен, если же 4 - 5, то измеряемое качество выражено вполне отчетливо. Затем на специальном бланке, приведенном ниже, строятся оценочные профили отношений матери и отца. Именно анализ типов профилей сделали Л. И. Вассерман и его коллеги особенностью клинического анализа результатов тестирования по методике «Подростки о родителях».

X шкала: Принятие одноклассниками

Общение для ребенка, особенно в подростковом возрасте, играет важную роль в его развитии. Оно помогает удовлетворять потребности в защищенности, признании и принятии окружающими людьми, в дружбе, дает радость, повышает уверенность в себе, учит взаимодействовать и сотрудничать с окружающими людьми. Однако, не у всех детей и подростков развиты навыки общения, не у

всех получается конструктивно общаться, возникают проблемы, конфликты с ровесниками и взрослыми.

Диагностические методики очень эффективны в процессе исследования не только нового классного коллектива, но и при изучении состояния уже знакомого класса на разных этапах его развития. Данный подход довольно информативен и не требует много времени от учеников. Классный руководитель с его помощью получает фактический материал, помогающий увидеть даже не слишком явные процессы и события, имеющие место в жизни детского коллектива.

Диагностика	Темы консультаций с подростком	Темы консультаций с родителями
<p>1. Социометрическая методика - авт Дж. Морено (адаптация Коломинский А.Л. https://multiurok.ru/files/sotsiometriia-morieno.html см. Приложение 1.</p> <p>2. Анкета «Как я отношусь к одноклассникам» https://infourok.ru/metodiki-po-viyavleniyu-mezhlichnostnih-otnosheniy-v-klasse-1811253.html см. Приложение 2.</p> <p>3. Проективная методика «Мультфильм о нашем классе» или рисунок «Мои друзья» https://infourok.ru/metodiki-po-viyavleniyu-mezhlichnostnih-otnosheniy-v-klasse-1811253.html см. Приложение 3.</p>	<p>Цели: дать учащимся представление о том, каким должно быть отношение одноклассников друг к другу, как создавать учебный коллектив; формировать умение жить в нем; раскрыть содержание понятий «коллектив» и «школьные товарищи».</p> <p>Темы консультирования:</p> <p>1. «Взаимоотношения с одноклассниками»</p> <p>2. «Скажи мне кто твой друг...»</p> <p>3. «Чем я помогу помочь своему другу, чем друг может помочь мне?»</p>	<p>Цель: дать родителям представление о том, как относиться к друзьям своего ребенка</p> <p>1. «Знаете ли вы друзей своего ребенка и его отношения в классе?»</p> <p>2. «Что делать если ваш ребенок отвергаем одноклассниками?» (алгоритм действий для родителей) https://sch1532uz.mskobr.ru/files/pamyatka_kak_pomoch_rebenku_naladit_otnosheniya_s_odnoklassnikami.pdf</p> <p>3. «Чем я помогу помочь своему другу, чем друг может помочь мне?»</p>

Приложение 1.

Социометрия

Ребенку предлагается ответить на следующие вопросы:

- С кем бы ты хотел сидеть за одним столом? Выбери себе 3-х человек.
 -
 -
 -
- Представь, что тебе на День рождения подарили 4 билета в цирк. Один билет тебе, у тебя остается 3 билета. Кого бы ты хотел пригласить с собой в цирк?
 -
 -
 -
- С кем бы ты хотел пойти погулять на улицу? Выбери из группы 3 человека.
 -
 -

в)

Для получения более достоверных результатов им предлагают ограничить выбор тремя фамилиями, расположив их от более предпочитаемых к менее предпочитаемым.

Анкета обязательно подписывается. В опросе должны принимать все участники изучаемой группы (коллектива). Обработка данных производится по каждому предложенному в ней вопросу в отдельности. Для этого изготавливается матрица.

Социоматрица – это таблица, в которую вносятся результаты опроса.

Приложение 2.

Анкета «Как я отношусь к одноклассникам»

Методика предлагает учащимся определить свое отношение к одноклассникам. Нужно раздать детям листы с готовыми фразами и попросить их продолжить предложения.

1. Самый близкий мне человек в классе, это...
2. Ребята, с которыми мне приятно проводить свободное от учебы время, это...
3. Ребята, которых мне приятно видеть в своем доме, это...
4. Ребята, с которыми я хотел бы общаться в школе, это...
5. Ребята, с которыми я хотел бы общаться вне школы, это...
6. Ребята, с которыми я не общаюсь, это...
7. Ребята, с которыми мне приходится общаться в школе по необходимости, это...
8. Ребята, интересы которых мне чужды, это...
9. Ребята, которые мне неприятны, это...
10. Ребята, которых я избегаю, это...

Приложение 3.

«Мультфильм о нашем классе»

Учащимся класса предлагается создать мультфильм о своем классе. Для того, чтобы мультфильм получился, ребятам предлагается подготовить один кадр к мультфильму. Ребятам раздаются фломастеры, лист бумаги (по одному листочку). Ребята работают самостоятельно, без подсказки и коррекции учителя. Кадры склеиваются, и ребятам предоставляется возможность озвучить каждый кадр. Эта методика интересна тем, что она позволяет получить очень много информации о классе.

1. Какие сцены и факты из жизни класса чаще всего повторяются?
2. Какие имена чаще всего называются в кадрах мультфильма?
3. Какая эмоциональная окраска фильма (злой, добрый, смешной и т.д.)?

XI шкала: Социальная активность

Социальная активность в большинстве исследований рассматривается во взаимосвязи с социумом, посредством которой субъект познает, преобразует социальную реальность и самого себя.

Социальная активность проявляется в способности субъекта осознанно относиться к тому, что и как он делает, что и как познает. В итоге осуществляется

выход за пределы требуемого, возникают иницирующие действия, направленные на оптимальное решение задачи или ее постановку. Человек как бы «включает» свой личностный смысл в то, что ему предлагается делать.

Диагностика	Темы консультаций с подростком	Темы консультаций с родителями
<p>1. Методика диагностики межличностных и межгрупповых отношений («СОЦИОМЕТРИЯ») ДЖ. Морено — Райгородский Д.Я. Практическая психодиагностика. Методики и тесты. Учебное пособие. - Самара: Издательский Дом «БАХРАХ-М», 2007. - 672с.</p> <p>2. Методики изучения мотивации поведения в группе (В. Стефансон) - Ильин Е. П.. Мотивация и мотивы. — СПб.: Питер,— 512 с: ил. — (Серия «Мастера психологии»). 2002 (Приложение 1)</p> <p>3. Проективная методика «Несуществующее животное» (М.З. Дукаревича) - А.Л. Венгер "Психологические рисуночные тесты". - М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003 г.</p>	<p>Цель индивидуальных консультаций: развитие мотивации социальной активности подростков.</p> <p>Темы для консультирования:</p> <p>1. «Социальная активность: формы и возможности»</p> <p>2. «Не имей 100р., а имей 100 друзей»</p> <p>3. «Навыки безопасного социального взаимодействия»</p>	<p>Цель индивидуальных консультаций: развитие вовлеченности родителей в социальную активность подростка</p> <p>1. «Подростки: проблемы в общении со сверстниками и их решение» - http://new.docentr.ru/подростки-проблемы-в-общении-со-сверс/</p> <p>2. Психолого-педагогические рекомендации родителям по профилактике деструктивных проявлений у детей и подростков - http://sxtk.ru/vospitatelnaja_rabota/3960</p>

Приложение 1

Методики изучения мотивации поведения в группе (В. Стефансон)

Методика «Q-сортировка:

диагностика основных тенденций поведения в реальной группе»

Методика позволяет определять шесть основных тенденций поведения человека в реальной группе: зависимость, независимость, общительность, необщительность, принятие «борьбы» и избегание «борьбы». Тенденция к зависимости определяется как внутреннее стремление человека к принятию групповых стандартов и ценностей. Тенденция к общительности свидетельствует о контактности, стремлении образовать эмоциональные связи, как в своей группе, так и за ее пределами. Тенденция к «борьбе» означает активное стремление человека участвовать в групповой жизни, добиваться более высокого статуса в системе межличностных взаимоотношений. Тенденции к независимости, необщительности, избеганию «борьбы», напротив, свидетельствуют о склонности избегать взаимодействия, сохранять нейтралитет в спорах и конфликтах.

Инструкция

Испытуемому предлагается набор карточек, содержащих утверждения или названия свойств личности. Их необходимо распределить по группам от «наиболее характерных» до «наименее характерных» для него.

Исследование проводится следующим образом. Испытуемому предъявляется карточка с утверждением и предлагается ответить «да», если оно соответствует его представлению о себе как члене данной конкретной группы, или «нет», если оно противоречит его представлению, и только в исключительных случаях разрешается ответить: «сомневаюсь»; т. е. карточки раскладываются на три группы.

Текст опросника

1. Я критичен к окружающим товарищам.
2. У меня возникает тревога, когда в группе начинается конфликт.
3. Я склонен следовать советам лидера.
4. Я не склонен вступать в слишком близкие отношения с товарищами.
5. Мне нравится, когда в группе дружественная обстановка.
6. Я склонен противоречить лидеру.
7. Я испытываю симпатии только к одному-двум членам группы.
8. Я избегаю встреч и собраний в группе.
9. Мне нравится похвала лидера.
- Ю. Я независим в суждениях и манере поведения.
11. Я готов встать на чью-либо сторону в споре.
12. Я склонен руководить товарищами.
13. Меня радует общение с моими немногочисленными друзьями.
14. Я внешне спокоен при проявлении ко мне враждебности со стороны членов группы.
15. Я склонен поддерживать настроение и мнение своей группы.
16. Я не придаю значения личным качествам членов группы.
17. Я склонен противопоставлять свою цель целям группы, отвлекать ее от достижения групповой цели.
18. Мне нравится противопоставлять себя лидеру.
19. Я хотел бы сблизиться с некоторыми членами группы.
20. Я предпочитаю оставаться нейтральным в споре.
21. Мне нравится, когда лидер активно руководит группой.
22. Я предпочитаю хладнокровно обсуждать разногласия.
23. Я недостаточно сдержан в выражении чувств.
24. Я стремлюсь сплотить вокруг себя единомышленников.
25. Я недоволен слишком формальными отношениями в группе.
26. Когда меня обвиняют, я теряюсь и молчу.
27. Я предпочитаю соглашаться с образом жизни группы.
28. Я привязан к группе больше, чем к отдельным ее членам.
29. Я склонен обострять и затягивать спор.
30. Я стремлюсь быть в центре внимания.
31. Мне хотелось бы быть членом более узкой группы.
32. Я склонен к компромиссам.

33. Я испытываю внутреннее беспокойство, когда лидер поступает вопреки ожиданиям.
34. Я болезненно отношусь к замечаниям товарищей.
35. Я могу быть хитрым и вкрадчивым.
36. Я склонен принять на себя руководство группой.
37. Я откровенен в группе.
38. Во время разногласий в группе у меня возникает беспокойство.
39. Я предпочитаю, чтобы при планировании работы ответственность взял на себя лидер.
40. Я не склонен отвечать на проявление дружелюбия. 4!. Я часто сержусь на товарищей.
42. Я пытаюсь вести других против лидера.
43. Я легко нахожу знакомства за пределами группы.
44. Я стараюсь избегать быть втянутым в спор.
45. Я легко соглашаюсь с предложениями других членов группы.
46. Я оказываю сопротивление образованию в нашем коллективе группировок.
47. Когда я раздражен, я становлюсь насмешливым и ироничным.
48. У меня возникает неприязнь к тем, кто пытается выделиться.
49. Я предпочитаю меньшую, но более интимную группу.
50. Я пытаюсь не показывать свои истинные чувства.
51. При групповых разногласиях я становлюсь на сторону лидера.
52. Я инициативен при установлении контактов в общении.
53. Я избегаю критиковать товарищей.
54. Я предпочитаю обращаться к лидеру чаще, чем к другим.
55. Мне не нравится, что отношения в группе слишком фамильярны.
56. Я люблю затевать споры.
57. Я стремлюсь повышать свой социальный статус в группе.
58. Я склонен вмешиваться в общение товарищей и нарушать его.
59. Я «задиристый», склонен к «перепалкам».
60. Я склонен выражать недовольство лидером.

Обработка результатов и выводы

Ответы испытуемого разносятся по соответствующим шкалам (см. ключ к диагностике), и проставляется по 1 баллу как за ответ «да», так и за ответ «нет» по каждой из сопряженных пар тенденций. Так как отрицание одной тенденции является признанием полярной тенденции, количество баллов за ответы «да» по одной шкале и «нет» по шкале противоположной тенденции суммируется. Если сумма баллов по любой шкале равна сумме по противоположной шкале или близка к ней, это свидетельствует о наличии у испытуемого человека внутреннего конфликта, обусловленного одинаковой выраженностью противоположных тенденций поведения в группе.

Ключ к диагностике

К нижеперечисленным шкалам сопряженных тенденций относятся следующие позиции опросника:

1. Зависимость — 3, 9, 15, 21, 27, 33, 39, 45, 51, 54.
2. Независимость — 6, 12, 18, 24, 30, 36, 42, 48, 57, 60.
3. Общительность — 5, 7, 13, 19, 25, 31, 37, 43, 49, 52.
4. Необщительность — 4, 10, 16, 22, 28, 34, 40, 46, 55, 58.
5. Принятие «борьбы*» — 1, 11, 17, 23, 29, 35, 41, 47, 56, 59.
6. Избегание «борьбы» — 2, 8, 14, 20, 26, 32, 38, 44, 50, 53.

ХII Шкала: Самоконтроль поведения

Самоконтроль включает в себя эмоциональный контроль и самоконтроль поведения. Самоконтроль поведения — это контроль собственных действий и воздействий. Если человек смог изменить свое поведение здесь и сейчас, но это касается только конкретной ситуации, это ситуативное изменение собственного поведения. Если человек изменил свое поведение в целом, принципиально, это изменение надолго и касается большого числа значимых ситуаций, говорится о самоконтроле поведения.

Эмоциональный самоконтроль - это контроль собственных эмоций и состояний. Чаще всего люди жалуются на отсутствие эмоционального самоконтроля.

Диагностический инструментарий Методика «Опросник для выявления выраженности самоконтроля в эмоциональной сфере, деятельности и поведении» Г. С. Никифорова, В. К. Васильева и С. В. Фирсовой см. Приложение 1	Темы индивидуальных консультаций для детей Тема консультирования: «Чувства. Воля. Разум» Цель консультации: сформировать представление о волевой саморегуляции и механизме управления своим поведением и эмоциями. - Инстинктивные чувства. - Развитие волевой саморегуляции. - Управление чувствами.	Темы индивидуальных консультаций для родителей Тема консультирования: «Воспитание воли ребенка». Цель консультации: сформировать представление о важности личного примера в воспитании, понятие о навыке самовоспитания — ключевом навыке при воспитании воли ребенка.
«Исследование волевой саморегуляции» А.В. Зверькова и Е.В. Эйдмана см. Приложение 2	Тема консультирования: «Психозащиты. Их роль в жизни человека». Цель консультации: осознать охранную функцию психозащит в жизни человека и мотивировать на развитие умения самопознания, умения анализировать свои эмоции и чувства, состояния, способности, и как следствие, умение управлять	Тема консультирования: «Зрелая личность. Какая она? Характеристики и способы развития». Цель консультации: сформировать представление о зрелой личности через понимание необходимости

	своим поведением.	развития ответственности.
<p>Проективный рисуночный тест «Рисунок Человека»</p> <p>литература: Венгер А.Л. Психологические рисуночные тесты: Иллюстрированное руководство. – М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003.</p> <p>ссылка: https://www.klex.ru/3on</p>	<p>Тема консультирования: «Эмоциональный интеллект. Его роль в нашей жизни».</p> <p>Цель консультации: сформировать представление о том, как понимание своих эмоций, эмоций других людей помогает налаживать взаимоотношения с разными людьми.</p>	<p>Тема консультирования: «Воспитание и развитие эмоционального интеллекта у ребенка. Важный навык: распознавание и управление эмоциями»</p> <p>Цель консультации: способы формирования у ребенка навыков распознавания и управления своими эмоциями.</p>

Приложение 1.

Методика «Опросник для выявления выраженности самоконтроля в эмоциональной сфере, деятельности и поведении» Г. С. Никифорова, В. К. Васильева и С. В. Фирсовой (1989).

Инструкция.

Прочтите утверждения опросника и выскажите свое отношение к каждому из них, зачеркнув одну из букв а), б) или в).

Бланк фиксации результатов.

1. Меня считают вспыльчивым, невыдержанным человеком:

- а) да
- б) не уверен
- в) нет

2. Я уступаю место в городском транспорте пожилым людям и пассажирам с маленькими детьми:

- а) в любом случае
- б) иногда
- в) только, если на этом настаивают

3. Я склонен следить за проявлением своих чувств:

- а) всегда
- б) иногда
- в) редко

4. Если в полученном задании что-то остается для меня непонятным, я:

- а) всегда уточняю все неясности до выполнения задания
- б) поступаю так иногда
- в) уточняю неясности уже по ходу дела

5. Я проверяю свои действия во время работы:

- а) постоянно

б) от случая к случаю

в) редко

6. Прежде чем выдвигать какой-либо аргумент, я предпочитаю подождать, пока не буду убежден, что прав:

а) всегда

б) обычно

в) только если целесообразно

7. Считаю, что каждая конкретная ситуация требует определенного стиля в одежде:

а) согласен

б) отчасти

в) не согласен

8. Обычно я высказываю свое мнение после старших по возрасту и положению:

а) да

б) не всегда

в) нет

9. Мне нравится работа, требующая добросовестности, точных навыков:

а) да

б) нечто среднее

в) нет

10. Если я краснею, я всегда чувствую это:

а) да

б) иногда

в) нет

11. В процессе работы я стараюсь проверить правильность ее выполнения:

а) всегда

б) от случая к случаю

в) только когда уверен, что допустил ошибки

12. Если у меня возникают сомнения в том, правильно ли я понял смысл прочитанного служебного текста, то я:

а) еще раз перечитываю неясное место в тексте

б) поступаю так иногда

в) не придаю этому значения, перехожу к очередному этапу работы

13. По окончании работы привожу свое рабочее место в порядок, готовлю его к следующему рабочему дню:

а) обычно

б) иногда

в) редко

14. Я довольно требовательный человек и всегда настаиваю на том, чтобы все делалось, по возможности, правильно:

а) да

б) нечто среднее

в) нет

15. В своих поступках я всегда стараюсь тщательно придерживаться принятых в обществе правил поведения:

- а) да
- б) не уверен
- в) нет

16. Я не бываю груб даже с теми людьми, которые мне очень неприятны:

- а) верно
- б) не всегда
- в) неверно

17. Если при чтении инструкции я встречаю какие-либо неясности, то я:

- а) не обращаю на них внимания, продолжаю читать дальше
- б) поступаю так иногда
- в) пытаюсь в них разобраться

18. Часто я слишком быстро начинаю сердиться на людей:

- а) да
- б) иногда
- в) нет

19. В общественных местах я стараюсь не говорить громко:

- а) всегда следую этому правилу
- б) иногда следую этому правилу
- в) редко следую этому правилу

20. Ошибки в выполненной работе следует исправлять:

- а) только в тех случаях, если кто-нибудь на них укажет
- б) нечто среднее
- в) не дожидаюсь, пока другие укажут на них

21. Когда я сильно переживаю по какому-то поводу, то перестаю следить за своими действиями:

- а) почти всегда
- б) иногда
- в) редко

22. Когда я планирую свою деятельность, то предусматриваю время на проверку выполненной работы:

- а) всегда
- б) иногда
- в) редко

23. При выполнении задания я удовлетворяюсь только тогда, когда должное внимание уделено всем мелочам:

- а) правильно
- б) не уверен
- в) неправильно

24. Выступая перед аудиторией, я стараюсь следить за своим голосом и жестами:

- а) всегда
- б) иногда
- в) редко

25. Не приступаю к работе, пока не буду убежден, что все необходимое для этого уже лежит на своем месте:

- а) обычно

б) иногда

в) редко

26. Уходя из дома, я не имею привычки проверять, выключил ли я свет, газ, утюг, воду:

а) согласен

б) не уверен

в) не согласен

27. В общении я:

а) свободно проявляю свои чувства

б) нечто среднее

в) не выражаю своих чувств

28. Если я невольно нарушил правила поведения, находясь в обществе, то я скоро забываю об этом:

а) да

б) нечто среднее

в) нет

29. Иногда мне говорят о том, что в моем голосе и манерах излишне проявляется возбуждение:

а) да

б) не уверен

в) нет

30. Я поддерживаю порядок в своей комнате, все вещи всегда лежат на своих местах:

а) да

б) нечто среднее

в) нет

31. Я – человек пунктуальный и обычно никуда не опаздываю:

а) верно

б) не всегда

в) неверно

32. Под влиянием момента я редко говорю вещи, о которых потом очень сожалею:

а) правильно

б) не уверен

в) неправильно

33. Мне говорят, что когда я слишком увлеченно что-то рассказываю, моя речь становится несколько сбивчивой:

а) верно

б) отчасти

в) неверно

34. Я ем с таким удовольствием, что бываю при этом не всегда аккуратен, как другие:

а) правильно

б) не уверен

в) неправильно

35. Когда я расстроен, я слежу за тем, чтобы скрыть свои чувства:

- а) правильно
- б) нечто среднее
- в) неправильно

36. При разговоре я предпочитаю:

- а) высказывать мысли так, как они приходят мне в голову
- б) нечто среднее
- в) сначала сформулировать мысль получше

Интерпретация результатов.

О выраженности склонности к самоконтролю в эмоциональной сфере свидетельствуют ответы по пунктам 1, 3, 10, 18, 21, 24, 27, 29, 32, 33, 35.

О выраженности склонности к самоконтролю в деятельности — ответы по пунктам 4, 5, 9, 11, 12, 13, 14, 17, 20, 22, 23, 25. При этом вопросы 4, 12, 25 направлены на выявление степени выраженности предварительного (антиципирующего) контроля, а вопросы 5, 11, 23 — текущего, т.е. самоконтроля, включенного уже в процесс выполняемой деятельности.

О выраженности склонности к социальному самоконтролю свидетельствуют

ответы по пунктам 2, 6, 7, 8, 15, 16, 19, 26, 28, 30, 31, 34, 36.

Степень выраженности склонности к самоконтролю (по видам и общей) определяется набранной суммой баллов (в соответствии с набранными по каждому ответу — от 0 до 2)

Приложение 2.

«Исследование волевой саморегуляции» А.В. Зверькова и Е.В. Эйдмана

Тест-опросник позволяет определить уровень развития волевой саморегуляции. Исследование волевой саморегуляции с помощью тест-опросника проводится либо с одним испытуемым, либо с группой. Чтобы обеспечить независимость ответов испытуемых, каждый получает текст опросника, бланк для ответов, на котором напечатаны номера вопросов и рядом с ними графа для ответа.

Инструкция испытуемому. Вам предлагается тест, содержащий 30 утверждений. Внимательно прочитайте каждое и решите, верно или неверно данное утверждение по отношению к Вам. Если верно, то в листе для ответов против номера данного утверждения поставьте знак «плюс» (+), а если сочтете, что оно по отношению к Вам неверно, то «минус» (-).

Опросник

1. Если что-то не клеится, у меня нередко появляется желание бросить это дело
2. Я не отказываюсь от своих планов и дел, даже если приходится выбирать между ними и приятной компанией
3. При необходимости мне нетрудно сдержать вспышку гнева
4. Обычно я сохраняю спокойствие в ожидании опаздывающего к назначенному времени приятеля.
5. Меня трудно отвлечь от начатой работы.
6. Меня сильно выбивает из колеи физическая боль.

7. Я всегда стараюсь выслушать собеседника, не перебивая, даже если не терпится ему возразить.
8. Я всегда «гну» свою линию.
9. Если надо, я могу не спать ночь напролет (например, работа, дежурство) и весь следующий день быть в «хорошей форме».
10. Мои планы слишком часто перечеркиваются внешними обстоятельствами.
11. Я считаю себя терпеливым человеком.
12. Не так-то просто мне заставить себя хладнокровно наблюдать волнующее зрелище.
13. Мне редко удается заставить себя продолжать работу после серии обидных неудач.
14. Если я отношусь к кому-то плохо, мне трудно скрывать свою неприязнь к нему.
15. При необходимости я могу заниматься своим делом в неудобной и неподходящей обстановке.
16. Мне сильно осложняет работу сознание того, что ее необходимо во что бы то ни стало сделать к определенному сроку.
17. Считаю себя решительным человеком.
18. С физической усталостью я справляюсь легче, чем другие.
19. Лучше подождать только что ушедший лифт, чем подниматься по лестнице.
20. Испортить мне настроение не так-то просто.
21. Иногда какой-то пустяк овладевает моими мыслями, не дает покоя, и я никак не могу от него отделаться.
22. Мне труднее сосредоточиться на задании или работе, чем другим.
23. Переспорить меня трудно.
24. Я всегда стремлюсь довести начатое дело до конца.
25. Меня легко отвлечь от дел.
26. Я замечаю иногда, что пытаюсь добиться своего наперекор объективным обстоятельствам.
27. Люди порой завидуют моему терпению и дотошности.
28. Мне трудно сохранить спокойствие в стрессовой ситуации.
29. Я замечаю, что во время монотонной работы невольно начинаю изменять способ действия, даже если это порой приводит к ухудшению результатов.
30. Меня обычно сильно раздражает, когда «перед носом» захлопываются двери уходящего транспорта или лифта.

Обработка результатов и интерпретация

Определяется величина индексов волевой саморегуляции по пунктам общей шкалы (В) и индексов по субшкалам «настойчивость» (Н) и «самообладание» (С).

Каждый индекс – это сумма баллов, полученная при подсчете совпадений ответов испытуемого с ключом общей шкалы или субшкалы.

В вопроснике 6 маскировочных утверждений. Поэтому общий суммарный балл по шкале «В» должен находиться в диапазоне от 0 до 24, по субшкале «настойчивость» – от 0 до 16 и по субшкале «самообладание» – от 0 до 13

Ключ для подсчета индексов волевой саморегуляции.

— Общая шкала: 1-, 2+, 3+, 4+, 5+, 6-, 7+, 9+, 10-, 11+, 13-, 14-, 16-, 17+, 18+, 20+, 21-, 22-, 24+, 25-, 27+, 28-, 29-, 30-

— «Настойчивость»: 1-, 2+, 5+, 6-, 9+, 10-, 11+, 13-, 16-, 17+, 18+, 20+, 22-, 24+, 25-, 27+

— «Самообладание»: 3+, 4+, 5+, 7+, 13-, 14-, 16-, 21-, 24+, 27+, 28-, 29-, 30-

В самом общем виде под уровнем волевой саморегуляции понимается мера овладения собственным поведением в различных ситуациях, способность сознательно управлять своими действиями, состояниями и побуждениями.

Уровень развития волевой саморегуляции может быть охарактеризован в целом и отдельно по таким свойствам характера как настойчивость и самообладание.

Уровни волевой саморегуляции определяются в сопоставлении со средними значениями каждой из шкал. Если они составляют больше половины максимально возможной суммы совпадений, то данный показатель отражает высокий уровень развития общей саморегуляции, настойчивости или самообладания. Для шкалы «В» эта величина равна 12, для шкалы «Н» – 8, для шкалы «С» – 6.

Высокий балл по шкале «В» характерен для лиц эмоционально зрелых, активных, независимых, самостоятельных. Их отличает спокойствие, уверенность в себе, устойчивость намерений, реалистичность взглядов, развитое чувство собственного долга. Как правило, они хорошо рефлексиируют личные мотивы, планомерно реализуют возникшие намерения, умеют распределять усилия и способны контролировать свои поступки, обладают выраженной социально-позитивной направленностью. В предельных случаях у них возможно нарастание внутренней напряженности, связанной со стремлением проконтролировать каждый нюанс собственного поведения и тревогой по поводу малейшей его спонтанности.

Низкий балл наблюдается у людей чувствительных, эмоционально неустойчивых, ранимых, неуверенных в себе. Рефлексивность у них невысока, а общий фон активности, как правило, снижен. Им свойственна импульсивность и неустойчивость намерений. Это может быть связано как с незрелостью, так и с выраженной утонченностью натуры, не подкрепленной способностью к рефлексии и самоконтролю.

Субшкала «настойчивость» характеризует силу намерений человека – его стремление к завершению начатого дела. На положительном полюсе – деятельные, работоспособные люди, активно стремящиеся к выполнению намеченного, их мобилизуют преграды на пути к цели, но отвлекают альтернативы и соблазны, главная их ценность – начатое дело. Таким людям свойственно уважение социальным нормам, стремление полностью подчинить им свое поведение. В крайнем выражении возможна утрата гибкости поведения, появление маниакальных тенденций. Низкие значения по данной шкале

свидетельствуют о повышенной лабильности, неуверенности, импульсивности, которые могут приводить к непоследовательности и даже разбросанности поведения. Сниженный фон активности и работоспособности, как правило, компенсируется у таких лиц повышенной чувствительностью, гибкостью, изобретательностью, а также тенденцией к свободной трактовке социальных норм.

Субшкала «самообладание» отражает уровень произвольного контроля эмоциональных реакций и состояний. Высокий балл по субшкале набирают люди эмоционально устойчивые, хорошо владеющие собой в различных ситуациях. Свойственное им внутреннее спокойствие, уверенность в себе освобождает от страха перед неизвестностью, повышает готовность к восприятию нового, неожиданного и, как правило, сочетается со свободой взглядов, тенденцией к новаторству и радикализму. Вместе с тем стремление к постоянному самоконтролю, чрезмерное сознательное ограничение спонтанности может приводить к повышению внутренней напряженности, преобладанию постоянной озабоченности и утомляемости.

На другом полюсе данной субшкалы – спонтанность и импульсивность в сочетании с обидчивостью и предпочтением традиционных взглядов ограждают человека от интенсивных переживаний и внутренних конфликтов, способствуют невозмутимому фону настроения.

Социальная желательность высоких показателей по шкале неоднозначна. Высокие уровни развития волевой саморегуляции могут быть связаны с проблемами в организации жизнедеятельности и отношениях с людьми. Часто они отражают появление дезадаптивных черт и форм поведения, отличие от них низкие уровни настойчивости и самообладания в ряде случаев выполняют компенсаторные функции. Но также свидетельствуют о нарушениях в развитии свойств личности и ее умении строить отношения с другими людьми и адекватно реагировать на те или иные ситуации.

Получив информацию об осознаваемых особенностях саморегуляции, можно разработать программу совершенствования, отметив те свойства, которые в первую очередь нуждаются в развитии или коррекции.

Обратите ваше внимание! Только квалифицированный психолог сможет грамотно интерпретировать полученный результат и помочь, в случае необходимости.

XIII Шкала: Самоэффективность

Самоэффективность — это восприятие человеком своей способности успешно действовать в той или иной ситуации. Понятие «самоэффективность» было разработано американским социологом Альбертом Бандурой в рамках социально-когнитивной теории личности (1977, 1982, 1986). В понятие самоэффективность вкладывается:

1. Способность людей осознавать свои возможности и осуществлять в повседневной жизни их наилучшим образом;
2. Развитие и совершенствование своих навыков, умений, способностей, необходимых для достижения поставленных целей;

3. Самоактуализация - возможность реализовать себя, обрести смысл своего существования, стать тем, кем он способен стать, «а не тем, кем ему навязывают быть окружающие» (А.Маслоу).

Диагностический инструментарий	Темы индивидуальных консультаций для детей	Темы индивидуальных консультаций для родителей
<p>Методика Маддукса и Шеера «Диагностика самооффективности».</p> <p>см.Приложение 1</p>	<p>Цель консультации: способствовать развитию понимания себя, своих истинных желаний и устремлений, умения ставить цели и разрабатывать план по их достижению.</p>	<p>Цель консультации: осознание основополагающей роли родителей в определении способностей и талантов детей, а также механизмы развития у детей навыков целеполагания и основных навыков самореализации человека.</p>
<p>Шкала общей самооффективности Р.Шварцера и М. Ерусалема в адаптации В.Г. Ромека.</p> <p>см.Приложение 2</p>	<p>Темы консультирования:</p> <p>1. «Результативный тайм-менеджмент: технология организации времени и повышения эффективности его использования».</p>	<p>Темы консультирования:</p> <p>1. «Результативный тайм-менеджмент: технология организации времени и повышения эффективности его использования».</p>
<p>Коучинговое упражнение «Колесо Жизненного баланса»</p> <p>см.Приложение 3</p>	<p>2. «Проблема или задача?». - Развитие умения ставить цель, разрабатывать план по ее достижению и пошаговая реализация плана. - Необходимая корректировка цели.</p> <p>3. «Важные навыки самореализации человека: коммуникация, критическое мышление, рефлексия, самообразование»</p>	<p>2. «Воспитание у ребенка умения постановки и достижения цели»</p> <p>3. «Важные навыки самореализации человека: коммуникация, критическое мышление, рефлексия, самообразование»</p>

Приложение 1.

Методика Маддукса и Шеера «Диагностика самооффективности».

Тест определения самооффективности Маддукса и Шеера (перевод и модификация Л. Бояринцевой под руководством Р.Л. Кричевского) Тест на самооффективность - одна из методик исследования самосознания. По результатам теста определяется уровень субъективной оценки испытуемым своего потенциала в сфере предметной деятельности и в сфере общения, которым он (испытуемый) может реально воспользоваться. Понятие о самооффективности было введено Альбертом Бандурой в 70-е годы не столько для объяснения, сколько для целенаправленной работы по изменению личности.

С помощью этого понятия А. Бандура оценивал способность людей к осознанию своих способностей и к использованию этих способностей наилучшим образом. При этом было обращено внимание на то, что даже при наличии более чем скромных способностей умелое их использование позволяет человеку достигать высоких результатов. В то же время наличие высокого потенциала автоматически не гарантирует и высокие результаты, если человек не верит в возможность этот потенциал применить на практике и не пытается воспользоваться всем тем, что дано ему природой и обществом.

Акмеологический потенциал приведенной методики определяется тем, что она высвечивает те направления самокоррекции, которые обеспечивают человеку повышение его самооффективности, ведут к конструктивным преобразованиям его Я-концепции. Таким образом, представления о самооффективности несут в себе не только информацию о самооценке личности, не только сведения о степени самореализации, но содержат импульс к саморазвитию.

Предложенная методика позволяет операционализировать попытки личности достичь высот в предметной деятельности и межличностном общении. Определение субъективных представлений о своем потенциале осуществляется с помощью 23 утверждений. Испытуемый отмечает степень своего согласия или несогласия с каждым из предлагаемых утверждений на 11-балльной шкале с диапазоном оценок от -5 на одном полюсе (абсолютное несогласие) до +5 на другом (абсолютное согласие).

Опросник методики измерения самооффективности Согласны ли Вы с предлагаемыми утверждениями? Если абсолютно согласны, выберите ответ "+5", если абсолютно не согласны, то "-5". В зависимости от степени своего согласия или несогласия с утверждениями используйте для ответа промежуточные оценки шкалы в области положительных или отрицательных значений соответственно.

1. Когда я что-либо планирую, я всегда уверен, что могу выполнить данную работу.

2. Одна из моих проблем состоит в том, что я не могу сразу взяться за работу, которую мне необходимо выполнить, оттягивая этот момент до последнего.

3. Если я не могу выполнить работу с первого раза, я продолжаю попытки до тех пор, пока не справлюсь с ней.

4. Когда я ставлю важные для себя цели, мне редко удается достичь их.

5. Я часто бросаю дела, не закончив их.

6. Я стараюсь избегать трудностей.

7. Если что-то кажется мне слишком трудным, я не стану даже пытаться выполнять это хоть как-нибудь.

8. Если я делаю что-то крайне необходимое, но не слишком приятное для меня, я все равно буду упорствовать до тех пор, пока не доведу дело до конца.

9. Если я решил что-то сделать, я буду идти "напролом", до конца.

10. Если мне не удастся быстро выучить что-то новое, я сразу бросаю это дело.

11. Когда проблемы возникают неожиданно, мне не удается справиться с ними.

12. Я не пытаюсь научиться чему-то новому, если оно выглядит слишком сложно для меня.

13. Неудачи не смущают меня, а только заставляют предпринимать еще более настойчивые попытки справиться с ситуацией.

14. Я испытываю уверенность в своих силах при решении сложных проблем. 15. Я вполне уверен в себе.

16. Я легко бросаю дела.

17. Я не похож на человека, который легко справляется с любыми проблемами в жизни.

18. Мне трудно приобретать новых друзей.

19. Если я встречаю человека, с которым мне было бы приятно поговорить, я иду к нему сам, не дожидаясь, пока он подойдет ко мне.

20. Если мне не удастся стать близким другом интересного для меня человека, я, скорее всего, прекращу попытки общения с ним.

21. Если я познакомился с человеком, который на первый взгляд кажется мне не слишком интересным, я все равно не прекращаю сразу общения с ним.

22. Я не слишком уютно чувствую себя на собраниях, в компаниях, в больших группах людей.

23. Я приобрел всех моих друзей благодаря своей способности устанавливать контакты.

Обработка и интерпретация:

Алгебраическая сумма баллов первых 17 пар утверждений отражает оценку самооффективности в сфере деятельности, а с 18 по 23 - в сфере общения. Подсчет баллов производится после изменения знака перед отмеченной цифрой на шкале в ряде утверждений согласно "ключу" к тесту.

«Ключ»: баллы в утверждениях № 2, 4, 5, 6, 7, 10, 11, 12, 16, 17, 18, 20, 21, 22 меняют знак на противоположный.

Средние показатели результатов теста на самооффективность. Средние значения самооффективности в сфере деятельности располагаются в интервале значений от +7 до +53 баллов, а в сфере общения - от -7 до +15. Показатели, лежащие за пределами этих интервалов, свидетельствуют либо о низкой оценке своего потенциала в той или иной сфере жизнедеятельности, либо о высокой.

В результате проведенного нами корреляционного анализа было установлено, что показатели самооффективности в сфере деятельности в большей степени связаны с уровнем интернальности прямой зависимостью и обратной - с импульсивностью по сравнению с показателями самооффективности в сфере общения, которые в большей степени коррелируют с экстраверсией.

Результаты исследования самооффективности можно использовать при построении индивидуальных программ самокоррекции и саморазвития, при изучении субъектогенетического потенциала личности.

Приложение 2.

Шкала общей самооффективности Р.Шварцера и М. Ерусалема в адаптации В.Г. Ромека (1996).

Многочисленные эмпирические исследования показали влияние веры в самооффективность на поведение личности. А. Бандура объясняет это

следующим образом: человек боится и избегает тех социальных ситуаций, с которыми, как он считает, он не сумеет справиться, активно и наступательно он ведет себя тогда, когда он уверен в своих способностях и верит в успех (эффективность) собственных действий. А. Бандура предлагает различать ожидание результатов и веру в само-эффективность. Первый тип ожиданий тождественен убеждению, что некоторое поведение приведет к определенным результатам. Ожидание самоэффективности означает веру человека в то, что он в состоянии вести себя таким образом, что это приведет к желаемым результатам (успеху). Человек боится и избегает тех социальных ситуаций, с которыми, как он считает, он не сумеет справиться, мотивирован, активно и наступательно он ведет себя тогда, когда уверен в своих способностях и верит в успех собственных действий. В связи с этим, представляется актуальным диагностика общей самоэффективности у лиц, зависимых от ПАВ.

Концепт веры в само-эффективность (self-efficacy) был предложен Альбертом Бандурой и представляет собой один из центральных компонентов его социально-когнитивной теории. Идея А.Бандуры о том, что вера в эффективность собственных действий (само-эффективность) может в существенной мере влиять на поведение, нашла множество подтверждений в клинических исследованиях и оказалась вполне адекватной сфере регуляции социального поведения в более широком контексте.

Немецкая версия шкалы общей само-эффективности была разработана Р.Шварцером и М. Ерусалемом в 1981 году и первоначально включала 20 утверждений. В ходе доработки и статистического анализа шкала была сокращена до 10 утверждений.

Обработка результатов:

- «абсолютно неверно» - 1 балл;
- «едва ли это верно» - 2 балла;
- «скорее всего, верно» - 3 балла;
- «совершенно верно» - 4 балла.

Количество баллов складывается. Показатели до 27 баллов свидетельствуют о низкой самоэффективности; 27-35 - показатели средней самоэффективности, более 35 - высокой.

Текст методики:

1. Если я как следует постараюсь, то всегда найду решение даже сложной проблемы.
2. Если мне что-нибудь мешает, то я все же нахожу пути достижения своей цели.
3. Мне довольно просто удается достичь своих целей.
4. В неожиданных ситуациях я всегда знаю, как я должен себя вести.
5. При непредвиденно возникающих трудностях я верю, что смогу с ними справиться.
6. Если я приложу достаточно усилий, то смогу справиться с большинством проблем.
7. Я готов к любым трудностям, поскольку полагаюсь на собственные способности.

8. Если передо мной встает какая-либо проблема, то я обычно нахожу несколько вариантов ее решения.
9. Я могу что-нибудь придумать даже в безвыходных на первый взгляд ситуациях.
10. Я обычно способен держать ситуацию под контролем.

Приложение 3.

Методика «Колесо жизненного баланса» (Пол Дж. Майер)

1. Цель:

Выявить:

- чем наполнена жизнь;
- что стоит в приоритете;
- какая сфера нуждается в дополнительном внимании.

2. Определить шаги, которые повлияют на ситуацию.

Бланк для работы (*можно распечатать готовый или нарисовать самому*)

Организация индивидуальной профилактической работы с обучающимися
«группы риска», выявленными в результате проведения ЕМ СПТ.
Иркутск: - ЦПРК, 2021

Авторы - составители: Бочило М.Г., Василенко Н.В., Добрынин В.Б., Калашникова
А.С., Коврова И.Н., Зеленикина Н.Г.

Подписано в печать
Формат бумаги 60x84 1/16
Объем 6,66 усл. печ. л.
Заказ 01-141. Тираж 200 экз.