

Тамбовское областное государственное бюджетное
профессиональное образовательное учреждение
«Железнодорожный колледж им. В.М. Баранова»

Утверждаю
Директор ТОГБПОУ
«ТОГБПОУ «Железнодорожный колледж
им. В.М. Баранова»
П.Е. Макаров

**Программа психологической помощи подросткам,
оставшимся без попечения родителей
на 2024-2025 учебный год**

Разработал: педагог-психолог

Воеводина С.Ю.

Паспорт программы

Наименование программы	«Программа психологической помощи подросткам, оставшимся без попечения родителей»
Наименование учреждения	ТОГБПОУ «Железнодорожный колледж им.В.М. Баранова»
Автор – составитель:	Педагог – психолог Воеводина Светлана Юрьевна
Цель программы	<ol style="list-style-type: none"> 1. Оказание комплексной помощи в саморазвитии и самореализации восприятия мира детям - сиротам и детям, оставшимся без попечения родителей. 2. Создание условий для актуализации потребности к саморазвитию и самосовершенствованию 3. Сохранение естественных механизмов развития подростков
Задачи программы	<ol style="list-style-type: none"> 1. Предупреждение безнадзорности и профилактика правонарушений несовершеннолетних. 2. Сопровождение каждого студента в процессе обучения в решении его проблем. 3. Обучение способам эффективного общения и приемам выхода из конфликта
Объект психолого – педагогического сопровождения	Обучающиеся, оставшиеся без попечения родителей, педагоги, опекуны
Направления программы	Просветительская, консультационная и профилактическая работа. Диагностические и коррекционно – развивающие направления используются при работе с обучающимися
Срок проведения	2024 – 2025 учебный год
Ожидаемые результаты	<ol style="list-style-type: none"> 1. Повышение учебной мотивации обучающихся. 2. Формирование социальных навыков и ценностных ориентаций. 3. Овладение студентами эффективными и адекватными навыками общения.
Исполнители программы	Администрация и педагогический коллектив ТОГБПОУ «Железнодорожный колледж им. В.М. Баранова»

Содержание:

1. Пояснительная записка. Содержание проблемы и обоснование необходимости ее решения.
2. Цель и задачи программы.
3. Основные направления реализации программы
4. Принципы и механизмы реализации программы.
5. Система программных мероприятий.
6. Ожидаемые результаты реализации программы.
7. Измерители эффективности.
8. Список литературы.

1. Пояснительная записка.

Содержание проблемы и обоснование необходимости ее решения.

Особенности переходного возраста, а также сложные условия, в которых происходит взросление современной молодежи, диктуют необходимость использования специальных мер для развития и усиления "Я" подростка, формирования жизнеспособной личности, обладающей достаточными внутренними ресурсами для успешного взаимодействия в социуме.

Общее физическое, психическое развитие детей-сирот отличается от развития сверстников, растущих в семьях. У них отмечаются замедленный темп психического развития, ряд негативных особенностей: низкий уровень интеллектуального развития, бедная эмоциональная сфера и воображение, позднее формирование навыков саморегуляции и правильного поведения.

Имеются нарушения социального взаимодействия, отсутствие тенденции к сотрудничеству, неадекватная самооценка, неуверенность в себе, недостаточное развитие самостоятельности и ответственности, низкая мотивация к достижению успеха, чувствительность к жизненным трудностям и личностной неготовности к их решению.

Подростки в этом возрасте негативно воспринимают собственное тело, внешность. У них отсутствует ценность здоровья, плохо развиты навыки самостоятельно принимать ответственные решения в социально опасных ситуациях.

Их поведение характеризуется раздражительностью, вспышками гнева, агрессии, преувеличенным реагированием на события и взаимоотношения, обидчивостью, провоцированием конфликтов со сверстниками, неумением общаться с ними.

Особенностью детей, оставшихся без попечения родителей, является наличие в их жизненном опыте травмирующих ситуаций (жестокое обращение, потеря родителей и т.п.).

Психотравма является событием, которое изменяет систему отношений детей и подростков, приводит к дезадаптации в сфере общения и поведения.

Особенно остры и тяжелы эти проблемы для выпускников сиротских учреждений. Опыт педагогов, работающих в детских домах, данные психологических, социологических исследований показывают, что при выходе из стен учреждения бывшие воспитанники часто оказываются плохо приспособленными к самостоятельной жизни в обществе.

Семейное жизнеустройство (в частности, приемная семья) положительно влияет на развитие детей-сирот. Тем не менее, не может полностью компенсировать последствий потери родителей, эмоциональной депривации, нарушений привязанности. Поэтому начало самостоятельной жизни и у подростков из приемных семей нередко носит осложненный характер.

Успешное решение этих проблем связано с внедрением такой формы взаимодействия с обучающимися – оставшимися без попечения родителей, которая бы способствовала более продуктивной адаптации студентов в социуме.

Подростков необходимо обучить умению выстраивать процессы эффективного межличностного взаимодействия, развивать мотивацию к обучению и уверенность в себе.

2. Цель и задачи программы

Данная программа предназначена для создания системы психолого – педагогической поддержки подростков оставшихся без попечения родителей, в социально значимых ситуациях, в образовательных и воспитательных процессах.

Цель программы:

1. Обеспечение благоприятных условий для гармоничного развития, самореализации и социализации подростка, пережившего смерть родителей или оставшегося без попечения родителей, в силу той или иной семейной ситуации;
2. Актуализировать знания обучающихся об основных эмоциях; знакомить с эмоциями (волнение, тревожность, обида, стресс), учить осознавать их у себя, определять у окружающих;
3. Ознакомить с понятием стресс, способами борьбы с ним;
4. Обучать способам саморегуляции, навыкам конструктивного выражения эмоций;
5. Обучать способам эффективного общения, приёмам выхода из конфликта;
6. Способствовать формированию образцов семьи (роли, функции);

3. Основные направления реализации программы

1. **Диагностическое направление:** выявление индивидуальных особенностей подростков, оставшихся без попечения родителей и возможных проблем в их адаптации в коллективе.
2. **Коррекционно – развивающее направление:** разработка системы работы со студентами, оставшимися без попечения родителей, испытывающими трудности в обучении и социализации.
3. **Консультационное направление:** оптимизация взаимодействия студентов, оставшихся без попечения родителей, с коллективом и оказание им психологической помощи при выстраивании и реализации индивидуальной программы развития и воспитания.
4. **Профилактическое направление:** предотвращение возможных проблем в развитии студентов, оставшихся без попечения родителей и проблем во взаимодействии с остальными участниками учебно – воспитательного процесса.
5. **Просветительское направление:** создание условий для повышения психологической грамотности педагогов и опекунов, по вопросам создания оптимального психологического ресурса для развития и реализации студентов, оставшихся без попечения родителей и их безболезненной адаптации в коллективе.

4. Принципы и механизмы реализации программы.

Методологической основой программы стали принципы структурного, когнитивного, деятельностного и личностно – ориентированного подходов.

К принципам построения содержания программы относятся:

- Принцип уникальности личности, состоящий в признании индивидуальности подростка;
- Принцип ориентации на зону ближнего развития подростка, оставшегося без попечения родителей;
- Принцип комплектности, предполагающий сочетание различных методических приемов;
- Учет психологических и возрастных особенностей студентов, их социальной ситуации развития.

Реализация содержания программы основывается на следующих положениях:

- *Гуманизма* – соблюдение норм уважения и доброжелательного отношения к каждому подростку, исключение принуждения и насилия над личностью;
- *Конфиденциальности* – информация, полученная психологом в процессе проведения работы, не подлежит сознательному или случайному разглашению.
- *Ответственности* – психолог заботится, прежде всего, о благополучии студентов и не использует результаты работы им во вред.

Основным механизмом реализации программы является совместная деятельность педагогов, руководителей учебных групп, педагога – психолога, администрации колледжа и опекунов, направленная на успешную адаптацию подростка в новую среду и его гармоничное развитие.

Педагог – психолог оказывает помощь руководителям учебных групп, преподавателям при выстраивании системы учебно - воспитательной работы, с учетом психологических и возрастных особенностей обучающегося, оставшегося без попечения родителей.

5. Система программных мероприятий

№ п.п.	Наименование мероприятий	Сроки реализации
1	Диагностика индивидуально – психологических особенностей обучающихся, оставшихся без попечения родителей	Сентябрь
2	Организация индивидуального консультирования обучающихся.	В течение года
3	1. Индивидуальная работа «Я и общество» (обучение приемам конструктивного общения со сверстниками) 2. Групповой тренинг «Мои личные границы»	Октябрь
4	1. Час общения с психологом «Я сейчас, я в будущем» 2. Индивидуальная работа с элементами арт-терапии: «Мой новый дом»	Ноябрь
5	1. Групповой тренинг «Время быть здоровым» (популяризация ЗОЖ) 2. Час общения с психологом «Здоровый выбор» (популяризация ЗОЖ)	Декабрь
6	1. Индивидуальная работа: «Кто я?» (формирование навыков самопознания, саморазвития, уверенности в себе) 2. Арт-терапия «Автопортрет»	Январь
7	1. Час общения с психологом «Поговорим о дружбе» 2. Групповой тренинг «Круг друзей»	Февраль
8	1. Индивидуальная работа, с элементами арт-терапии (пластичные материалы) «Вылепи свою проблему» 2. Групповой тренинг «Дипломатия» (обучение способам выплескивания гнева и негативных эмоций в социально приемлемых формах)	Март
9	1. Индивидуальная работа с элементами арт-терапии «Моя будущая семья» 2. Час общения с психологом «Для чего нужна семья»	Апрель
10	1. Индивидуальная работа с элементами психологического тренинга «Я спокоен» (релаксация, саморегуляция). 2. Групповой тренинг «Хозяин эмоций» (элементы дыхательных техник, самовнушение, позитивные установки)	Май
11	Консультации с педагогами и кураторами групп (по запросу)	В течение года
12	Консультации с опекунами обучающихся (по запросу)	В течение года

6. Ожидаемые результаты

1. Развитие личности студента, восполнение пробелов в воспитании, раскрытие личностного и интеллектуального потенциала. Овладение обучающимися, оставшимися без попечения родителей, способами управления отрицательными эмоциями, умение избегать конфликтов и ссор.
2. Повышение психологической грамотности подростков, формирование правильной семейной модели и понимание важности семьи для каждого человека.
3. Привлечение обучающихся к ведению ЗОЖ

Организованная работа позволит:

- обеспечить психологическую и социальную защиту студентов, оставшихся без попечения родителей;
- помочь подросткам оставшимся без попечения родителей успешно адаптироваться в социуме.

7. Измерители эффективности

1. Тест Айзенка «Самооценка психических состояний»
2. Тест Айзенка «Тип темперамента»
3. Опросник Басса – Дарки
4. Шкала «Я-концепции» Е. Пирс, Д. Харрис адаптация А.М. Прихожан
5. Шкала личностной тревожности А.М. Прихожан
6. Графическая методика «Кактус» М. А. Панфиловой
7. Рисуночные тесты «Атопортрет», «Моя будущая семья», «Мой новый дом» и др.

Список литературы:

1. Психология и педагогика / под ред. В. А. Сластенина, В. П. Каширина. — М.: Юрайт. 2024. 542 с.
2. Кашапов М. М., Филатова Ю. С. Психология конфликта. — М.: Юрайт. 2024. 217 с
3. Самыгин С. И. Психология развития и возрастная психология. Учебное пособие. — М.: Феникс. 2024. 320 с.
4. Хухлаева, Ольга Владимировна. Психология развития и возрастная психология: учебник для академического бакалавриата: учебник для вузов по специальности 031000 "Педагогика и психология" / О. В. Хухлаева, Е. В. Зыков, Г. В. Бубнова; Под ред. О. В. Хухлаевой. – Москва: Юрайт, 2017. – 367 с.
5. Коноваленко, Марина Юрьевна. Психология общения : Рекомендовано Учебно-методическим отделом среднего профессионального образования в качестве учебника и практикума для студентов образовательных учреждений среднего профессионального образования / М. Ю. Коноваленко . – 2. изд., перераб. и доп . – Москва : Юрайт, 2020 . – 476 с

Приложение 1

Методика Г. Айзенка «Самооценка психических состояний»

Методика самооценки психических состояний является одним из личностных опросников, разработанных Г. Айзенком (60-80-е годы XX века). Опросники Г. Айзенка создавались на основе разработки автором нового типологического подхода к изучению личности. При этом использовались как теоретические подходы К. Юнга, Р. Вудвортса, И.П. Павлова, Э. Кречмера, других известных психологов, психиатров, физиологов, так и данные обширных экспериментальных исследований самого Г. Айзенка. Личностные опросники Г. Айзенка имеют достаточно высокие коэффициенты валидности и надежности и широко используются в практической психодиагностике.

С помощью данного теста можно определить уровни таких психических свойств, как тревожность, фрустрация, агрессивность, ригидность. Тест состоит из 40 высказываний, сгруппированных в четыре блока. Каждый из блоков соответствует одному из четырех определяемых психических состояний (тревожности, фрустрации, агрессивности, ригидности). Данная методика будет полезна психологам социальной сферы при работе с подростками и взрослыми клиентами для оценки актуального психического состояния.

Инструкция к тесту

Предлагаем вам описание различных психических состояний. Если Вам это состояние присуще часто, поставьте – 2 балла, если это состояние бывает, но изредка, поставьте – 1 балл, если совсем не бывает – 0 баллов.

Тестовый материал

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.
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.

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.
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 теста

Подсчитайте сумму баллов за каждую группу вопросов:

1. Вопросы № 1-10 – тревожность;
2. Вопросы № 11-20 – фрустрация;
3. Вопросы № 21-30 – агрессивность;
4. Вопросы № 31-40 – ригидность.

Интерпретация результатов теста

I. Тревожность:

- 0-7 баллов – тревожность отсутствует;
- 8-14 баллов – тревожность средняя, допустимого уровня;
- 15-20 баллов – высокая тревожность.

II. Фрустрация:

- 0-7 баллов – имеете высокую самооценку, 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, выдержаны;
- 8-14 баллов – средний уровень агрессивности;

- 15-20 баллов – вы агрессивны, не выдержаны, 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.

Приложение 2

Опросник Айзенка по определению типа темперамента

Инструкция: «Вам предлагается несколько вопросов. На каждый вопрос отвечайте только «да» или «нет». Не тратьте время на обсуждение вопросов, здесь не может быть хороших или плохих ответов, т.к. этот не испытание умственных способностей».

Вопросы.

1. Часто ли вы испытываете тягу к новым впечатлениям, к тому, чтобы отвлечься, испытать сильные ощущения?
2. Часто ли вы чувствуете, что нуждаетесь в друзьях, которые могут вас понять, ободрить, посочувствовать?
3. Считаете ли вы себя беззаботным человеком?
4. Очень ли трудно вам отказаться от своих намерений?
5. Обдумываете ли вы свои дела не спеша и предпочитаете ли подождать, прежде чем действовать?
6. Всегда ли сдерживаете свои обещания, даже если это вам невыгодно?
7. Часто ли у вас спады и подъемы настроения?
8. Быстро ли вы обычно говорите и действуете?
9. Возникло ли у вас когда-нибудь чувство, что вы несчастны, хотя никакой серьезной причины для этого не было?
10. Верно ли, что на «спор» вы способны решиться на все?
11. Смущаетесь ли вы, когда хотите познакомиться с человеком противоположного пола, который вам симпатичен?
12. Бывает ли когда-нибудь, что разозлившись, вы выходите из себя?
13. Часто ли бывает, что вы действуете необдуманно, под влиянием момента?
14. Часто ли вас беспокоит мысль о том, что вам не следовало что-нибудь делать или говорить?
15. Предпочитаете ли вы чтение книг встречами с людьми?
16. Верно ли, что вас легко задеть?
17. Любите ли вы часто бывать в компании?
18. Бывают ли у вас такие мысли, которыми вам бы не хотелось делиться с другими?
19. Верно ли, что иногда вы настолько полны энергии, что все горит в руках, а иногда чувствуете усталость?
20. Стараетесь ли вы ограничить круг своих знакомств небольшим числом самых близких друзей?
21. Много ли вы мечтаете?
22. Когда на вас кричат, отвечаете ли вы тем же?
23. Часто ли у вас появляется чувство, что вы в чем-то виноваты?
24. Считаете ли вы все свои привычки хорошими?
25. Способны ли вы иногда дать волю своим чувствам и беззаботно развлекаться в веселой компании?
26. Можно ли сказать, что нервы у вас часто бывают натянуты до предела?
27. Слывете ли вы человеком живым и веселым?
28. После того как дело сделано, часто ли вы мысленно возвращаетесь к нему и думаете, что смогли бы сделать лучше?
29. Чувствуете ли вы себя спокойно, находясь в большой компании?
30. Бывает ли, что вы передаете слухи?

31. Бывает ли, что вам не спится из-за того, что в голову лезут разные мысли?
32. Если вы хотите что-то узнать, вы предпочитаете сами найти это в книге, а не спросить у людей?
33. Бывает ли у вас сильное сердцебиение?
34. Нравится ли вам работа, требующая сосредоточения?
35. Бывает ли у вас приступы дрожи?
36. Всегда ли вы говорите правду?
37. Бывает ли вам неприятно находиться в компании, где подшучивают друг над другом?
38. Раздражительны ли вы?
39. Нравится ли вам работа, требующая быстрого действия?
40. Верно ли, что вам часто не дают покоя мысли о разных неприятностях и ужасах, которые могли бы произойти, хотя все кончилось благополучно?
41. Верно ли. Что вы неторопливы в движениях и несколько медлительны?
42. Опаздываете ли вы когда-нибудь на работу или на встречу с кем-либо?
43. Часто ли вам снятся кошмары?
44. Верно ли, что вы так любите поговорить, что не упускаете любого случая побеседовать с новым человеком?
45. Беспокоят ли вас какие-нибудь боли?
46. Огорчились бы вы, если долго не могли видеться с друзьями?
47. Вы нервный человек?
48. Есть ли среди ваших знакомых те, которые явно вам не нравятся?
49. Вы уверенный в себе человек?
50. Легко ли вас задевает критика ваших недостатков или вашей работы?
51. Трудно ли вам получить настоящее удовольствие от мероприятий, в которых участвует много народу?
52. Беспокоит ли вас чувство, вы чем-то хуже других?
53. Сумели бы вы внести оживление в скучную компанию?
54. Бывает ли, что вы говорите о вещах, в которых совсем не разбираетесь?
55. Беспокоитесь ли вы о своем здоровье?
56. Любите ли вы подшутить над другими?
57. Страдаете ли вы бессонницей?

Обработка результатов.

Экстраверсия – находится сумма ответов «да» в вопросах: 1, 3, 8, 10, 13, 17, 22, 25, 27, 39, 44, 46, 49, 53, 56 и ответов «нет» в вопросах: 5, 15, 20, 29, 32, 37, 41, 51.

Если сумма баллов равна 0-10, то вы интроверт, замкнуты внутри себя.

Если 15-24, то вы экстраверт, общительны, обращены к внешнему миру.

Если 11-14, то вы амбиверт, общаетесь когда вам нужно.

Невротизм – находится количество ответов «да» в вопросах: 2, 4, 7, 9, 11, 14, 16, 19, 21, 23, 26, 28, 31, 33, 38, 35, 40, 43, 45, 50, 52, 55, 57.

Если кол-во ответов «да» равно 0-10, то - эмоциональная устойчивость.

Если 11-16, то – эмоциональная впечатлительность

Если 17-22, то появляются отдельные признаки расшатанности нервной системы.

Если 23-24, то невротизм, граничащий с патологией, возможен срыв нервоз.

Ложь – находится сумма баллов ответов «да» в вопросах: 6, 24, 36 и ответов «нет» в вопросах: 12, 18, 30, 42, 48, 54.

Если набранное количество баллов 0-3 – норма человеческой лжи, ответам можно доверять.

Если 4 -5, то сомнительно.

Если 6-9, то ответы недостоверны.

Если ответам можно доверять.

По полученным данным строится график

Сангвиник-экстраверт: стабильная личность, социален, направлен к внешнему миру, общителен, порой болтлив, беззаботный, веселый, любит лидерство, много друзей, жизнерадостен.

Холерик-экстраверт: нестабильная личность, обидчив, возбужден, несдержан, агрессивен, импульсивен, оптимистичен, активен, но работоспособность и настроение нестабильны, цикличны. В ситуациях стресса – склонность к истерикам, психопатическим реакциям.

Флегматик-интроверт: стабильная личность, медлителен, спокоен, пассивен, невозмутим, осторожен, задумчив, мирный, сдержанный, надежный, спокойный в отношениях, способен выдержать длительные невзгоды без срывов здоровья и настроения

Меланхолик-интроверт: нестабильная личность, тревожен, пессимистичен, очень сдержан внешне, но чувствителен и эмоционален внутри, интеллектуальный, склонен к размышлениям. В ситуации стресса - склонность к внутренней тревоге, депрессии, срыву или ухудшению результатов деятельности (стресс кролика).

Приложение 3

Опросник Басса - Дарки

Опросник агрессивности Басса - Дарки (англ. Buss - Durkee Hostility Inventory, сокр. BDHI) предназначен для выявления уровня агрессивности учащихся. Опросник состоит из 75 утверждений, на которые испытуемый отвечает «да» или «нет». На русском языке стандартизирован А.А. Хваном, Ю.А. Зайцевым и Ю.А. Кузнецовой в 2005 году.

1. **Физическая агрессия** – использование физической силы против другого лица.
2. **Косвенная** – агрессия, окольным путем направленная на другое лицо или ни на кого не направленная.
3. **Раздражение** – готовность к проявлению негативных чувств при малейшем возбуждении (вспыльчивость, грубость).
4. **Негативизм** – оппозиционная манера в поведении от пассивного сопротивления до активной борьбы против установившихся обычаев и законов.
5. **Обида** – зависть и ненависть к окружающим за действительные и вымышленные действия.
6. **Подозрительность** – в диапазоне от недоверия и осторожности по отношению к людям до убеждения в том, что другие люди планируют и приносят вред.
7. **Вербальная агрессия** – выражение негативных чувств как через форму (крик, визг), так и через содержание словесных ответов (проклятия, угрозы).
8. **Чувство вины** – выражает возможное убеждение субъекта в том, что он является плохим человеком, что поступает зло, а также ощущаемые им угрызения совести.

При составлении опросника использовались следующие принципы:

- вопрос может относиться только к одной форме агрессии.
- вопросы формулируются таким образом, чтобы в наибольшей степени ослабить влияние общественного одобрения ответа на вопрос.

Инструкция

Внимательно прослушайте утверждения. Если вы согласны с утверждением, то ставьте знак «+», если нет, ставьте знак «-».

Обработка результатов

Шкала	Прямые утверждения	Обратные утверждения	Коэффициент
Физическая агрессия	1, 25, 33, 48, 55, 62, 68	9, 17, 41	10
Косвенная агрессия	2, 18, 34, 42, 56, 63	10, 26, 49	8
Раздражение	3, 19, 27, 43, 50, 57, 64, 72	11, 35, 69	11
Негативизм	4, 12, 20, 23, 36		20
Обида	5, 13, 21, 29, 37, 51, 58	44	9
Подозрительность	6, 14, 22, 30, 38, 45, 52, 59	65, 70	10
Вербальная агрессия	7, 15, 28, 31, 46, 53, 60, 71, 73	39, 66, 74, 75	13
Чувство вины	8, 16, 24, 32, 40,		11

	47, 54, 61, 67		
--	----------------	--	--

Индекс враждебности включает в себя 5 и 6 шкалу, а индекс агрессивности (как прямой, так и мотивационной) включает в себя шкалы 1, 3, 7.

По Рогову Е.И., значение показателей враждебности и агрессивности равно сумме показателей составляющих их шкал:

- **Враждебность** = Обида + Подозрительность;
- **Агрессивность** = Физическая агрессия + Раздражение + Вербальная агрессия.

По Хвану А.А. с соавт., значение этих показателей равно среднему арифметическому составляющих показателей (так как максимальным уровнем во всех случаях является 100 стандартных баллов):

- **Враждебность** = (Обида + Подозрительность)/2
- **Агрессивность** = (Физическая агрессия + Раздражение + Вербальная агрессия)/3

Интерпретация результатов

По Рогову Е.И., нормой агрессивности является величина ее индекса, равная 21 ± 4 , а враждебности – $6,5-7 \pm 3$. При этом обращается внимание на возможность достижения определенной величины, показывающей степень проявления агрессивности.

Хван А.А. с соавтор предлагает более сложную схему. Сырые баллы по каждой шкале необходимо умножить на коэффициент, цель которого - привести максимальное значение по каждой шкале к 100 баллам. Затем эти баллы переводятся в стены:

Стены	Результаты в баллах		Интерпретация
	Физическая агрессия	Косвенная агрессия	
	Вербальная агрессия	Раздражение	
	Негативизм	Подозрительность	
	Чувство вины	Обида	
1	0 - 20	0	низкий уровень
2	20 - 30	0 - 14	
3	31 - 41	15 - 25	
4	42 - 52	26 - 36	средний уровень
5	53 - 63	37 - 47	
6	64 - 74	48 - 58	повышенный уровень
7	75 - 85	59 - 69	
8	86 - 96	70 - 80	очень высокий
9	97 и более	81 - 92	
10		92 и более	

Как уже указывалось выше физическая, косвенная и вербальная агрессия вместе образуют суммарный индекс агрессивных реакций, а обида и подозрительность — индекс враждебности.

Стены	Результаты в баллах		Интерпретация
	Агрессивность	Враждебность	
1	0 - 17	0	низкий уровень
2	18 - 27	0 - 14	
3	28 - 38	15 - 25	средний уровень

4	39 – 49	26 – 36	
5	50 - 60	37 – 47	повышенный уровень
6	61 - 71	48 – 58	
7	72 - 82	59 – 69	высокий
8	83 - 93	70 – 80	очень высокий
9	94 и более	81 – 92	
10		92 и более	

Стимульный материал опросника Басса-Дарки

1. Временами я не могу справиться с желанием причинить вред другим. да / нет
2. Иногда сплетничаю о людях, которых не люблю. да / нет
3. Я легко раздражаюсь, но быстро успокаиваюсь. да / нет
4. Если меня не попросят по-хорошему, я не выполню. да / нет
5. Я не всегда получаю то, что мне положено. да / нет
6. Я не знаю, что люди говорят обо мне за моей спиной. да / нет
7. Если я не одобряю поведение друзей, я даю им это почувствовать. да / нет
8. Когда мне случалось обмануть кого-нибудь, я испытывал мучительные угрызения совести. да / нет
9. Мне кажется, что я не способен ударить человека. да / нет
10. Я никогда не раздражаюсь настолько, чтобы кидаться предметами. да / нет
11. Я всегда снисходителен к чужим недостаткам. да / нет
12. Если мне не нравится установленное правило, мне хочется нарушить его. да / нет
13. Другие умеют почти всегда пользоваться благоприятными обстоятельствами. да / нет
14. Я держусь настороженно с людьми, которые относятся ко мне несколько более дружелюбно, чем я ожидал. да / нет
15. Я часто бываю несогласен с людьми. да / нет
16. Иногда мне на ум приходят мысли, которых я стыжусь. да / нет
17. Если кто-нибудь первым ударит меня, я не отвечу ему. да / нет
18. Когда я раздражаюсь, я хлопаю дверями. да / нет
19. Я гораздо более раздражителен, чем кажется. да / нет
20. Если кто-то воображает себя начальником, я всегда поступаю ему наперекор. да / нет
21. Меня немного огорчает моя судьба. да / нет
22. Я думаю, что многие люди не любят меня. да / нет
23. Я не могу удержаться от спора, если люди не согласны со мной. да / нет
24. Люди, увиливающие от работы, должны испытывать чувство вины. да / нет
25. Тот, кто оскорбляет меня и мою семью, напрашивается на драку. да / нет
26. Я не способен на грубые шутки. да / нет
27. Меня охватывает ярость, когда надо мной насмеются. да / нет
28. Когда люди строят из себя начальников, я делаю все, чтобы они не зазнавались. да / нет
29. Почти каждую неделю я вижу кого-нибудь, кто мне не нравится. да / нет
30. Довольно многие люди завидуют мне. да / нет
31. Я требую, чтобы люди уважали меня. да / нет
32. Меня угнетает то, что я мало делаю для своих родителей. да / нет
33. Люди, которые постоянно изводят вас, стоят того, чтобы их "щелкнули по носу". да / нет
34. Я никогда не бываю мрачен от злости. да / нет
35. Если ко мне относятся хуже, чем я того заслуживаю, я не расстраиваюсь. да / нет
36. Если кто-то выводит меня из себя, я не обращаю внимания. да / нет
37. Хотя я и не показываю этого, меня иногда гложет зависть. да / нет

38. Иногда мне кажется, что надо мной смеются. да / нет
39. Даже если я злюсь, я не прибегаю к "сильным" выражениям. да / нет
40. Мне хочется, чтобы мои грехи были прощены. да / нет
41. Я редко даю сдачи, даже если кто-нибудь ударит меня. да / нет
42. Когда получается не по-моему, я иногда обижаюсь. да / нет
43. Иногда люди раздражают меня одним своим присутствием. да / нет
44. Нет людей, которых бы я по-настоящему ненавидел. да / нет
45. Мой принцип: "Никогда не доверять "чужакам". да / нет
46. Если кто-нибудь раздражает меня, я готов сказать, что я о нем думаю. да / нет
47. Я делаю много такого, о чем впоследствии жалею. да / нет
48. Если я разозлюсь, я могу ударить кого-нибудь. да / нет
49. С детства я никогда не проявлял вспышек гнева. да / нет
50. Я часто чувствую себя как пороховая бочка, готовая взорваться. да / нет
51. Если бы все знали, что я чувствую, меня бы считали человеком, с которым нелегко работать. да / нет
52. Я всегда думаю о том, какие тайные причины заставляют людей делать что-нибудь приятное для меня. да / нет
53. Когда на меня кричат, я начинаю кричать в ответ. да / нет
54. Неудачи огорчают меня. да / нет
55. Я дерусь не реже и не чаще чем другие. да / нет
56. Я могу вспомнить случаи, когда я был настолько зол, что хватал попавшуюся мне под руку вещь и ломал ее. да / нет
57. Иногда я чувствую, что готов первым начать драку. да / нет
58. Иногда я чувствую, что жизнь поступает со мной несправедливо. да / нет
59. Раньше я думал, что большинство людей говорит правду, но теперь я в это не верю. да / нет
60. Я ругаюсь только со злости. да / нет
61. Когда я поступаю неправильно, меня мучает совесть. да / нет
62. Если для защиты своих прав мне нужно применить физическую силу, я применяю ее. да / нет
63. Иногда я выражаю свой гнев тем, что стучу кулаком по столу. да / нет
64. Я бываю грубоват по отношению к людям, которые мне не нравятся. да / нет
65. У меня нет врагов, которые бы хотели мне навредить. да / нет
66. Я не умею поставить человека на место, даже если он того заслуживает. да / нет
67. Я часто думаю, что жил неправильно. да / нет
68. Я знаю людей, которые способны довести меня до драки. да / нет
69. Я не огорчаюсь из-за мелочей. да / нет
70. Мне редко приходит в голову, что люди пытаются разозлить или оскорбить меня. да / нет
71. Я часто только угрожаю людям, хотя и не собираюсь приводить угрозы в исполнение. да / нет
72. В последнее время я стал занудой. да / нет
73. В споре я часто повышаю голос. да / нет
74. Я стараюсь обычно скрывать свое плохое отношение к людям. да / нет
75. Я лучше соглашусь с чем-либо, чем стану спорить. да / нет

Приложение 4

Шкала «Я-концепции» Е. Пирс, Д.Харрис адаптация А.М. Прихожан

Личностный опросник предназначен для испытуемых 12-16 лет Авторы - Е. Пирс, Д.Харрис. Адаптация и нормирование осуществлены А.М.Прихожан в 2002 г.. Вариант дополнен контрольной шкалой - шкалой социальной желательности. Внесены изменения в текст методики, проведена новая факторизация, в результате которой были выделены 3 новых фактора и уточнено содержание старых. Существенно дополнена интерпретация.

Бланк методики. На первой странице бланка проставляются необходимые сведения об испытуемом (фамилия, имя, возраст, пол, группа, дата и время проведения и др.) На следующих страницах представлен текст методики. На последней странице в рамке - место для записи оценок и выводов по результатам исследования.

Применяются два варианта бланков - для мальчиков и для девочек.

Вариант для мальчиков

Фамилия, имя _____

Возраст _____ Группа _____

Дата проведения _____

Время проведения _____

На следующих страницах приведены высказывания о поведении, мыслях, чувствах человека. Под каждым из них четыре варианта ответа: “ВЕРНО”, “СКОРЕЕ ВЕРНО, ЧЕМ НЕВЕРНО”, “СКОРЕЕ НЕВЕРНО, ЧЕМ ВЕРНО” и “НЕВЕРНО”. Внимательно прочти каждое предложение, подумай, можешь ли ты отнести его к себе, правильно ли оно описывает тебя, твоё поведение, твои качества. Если ты согласен с высказыванием, подчеркни слово “ВЕРНО”. Если согласен, но не полностью, подчеркни ответ “скорее верно, чем неверно”. Если скорее не согласен, подчеркни ответ “скорее неверно, чем верно”. Если совершенно не согласен, подчеркни ответ - “НЕВЕРНО”.

Не думай долго над ответом. Здесь нет правильных и неправильных ответов. Отвечая на вопросы, ты просто сможешь рассказать о себе, о том, что ты думаешь и чувствуешь.

Запомни: нельзя давать на одно предложение несколько ответов на одно предложение, не пропускай предложений, отвечай на все подряд.

Давай потренируемся:

Я ЛЮБЛЮ СМОТРЕТЬ ТЕЛЕВИЗОР			
верно	Скорее верно, чем неверно	скорее неверно, чем верно	неверно
МОЙ ЛЮБИМЫЙ УРОК - ФИЗКУЛЬТУРА			

Верно	Скорее верно, чем неверно	скорее неверно, чем верно	неверно
-------	---------------------------------	---------------------------------	---------

Теперь проверни страницу и начинай работать

1. Мои одноклассники смеются надо мной			
Верно	скорее верно, чем неверно	скорее неверно, чем верно	Неверно
2. Я счастливый человек			
Верно	скорее верно, чем неверно	скорее неверно, чем верно	Неверно
3. Мне трудно приобретать друзей			
Верно	скорее верно, чем неверно	скорее неверно, чем верно	Неверно
4. Я часто грущу			
Верно	скорее верно, чем неверно	скорее неверно, чем верно	Неверно
5. Я находчивый			
Верно	скорее верно, чем неверно	скорее неверно, чем верно	Неверно
6. Я всегда сдерживаю свои обещания			
Верно	скорее верно, чем неверно	Скорее неверно, чем верно	Неверно
7. Я робкий			
Верно	скорее верно, чем неверно	скорее неверно, чем верно	Неверно
8. Я нервничаю, когда учитель вызывает меня к доске			
верно	скорее верно, чем неверно	скорее неверно, чем верно	Неверно

9. Меня беспокоит моя внешность			
верно	скорее верно, чем неверно	скорее неверно, чем верно	Неверно
10. Когда я вырасту, я займу важное положение в обществе			
верно	скорее верно, чем неверно	скорее неверно, чем верно	Неверно
11. Сильный страх на контрольных, тестах и экзаменах мешает мне хорошо выполнять задания			
верно	скорее верно, чем неверно	скорее неверно, чем верно	Неверно
12. Сверстники не уважают меня, не считаются со мной			
Верно	скорее верно, чем неверно	скорее неверно, чем верно	Неверно
13. Я хорошо веду себя в школе			
Верно	скорее верно, чем неверно	скорее неверно, чем верно	Неверно
14. Если что-то происходит не так, я обычно сам виноват			
Верно	скорее верно, чем неверно	скорее неверно, чем верно	Неверно
15. Я часто сплетничаю			
Верно	скорее верно, чем неверно	скорее неверно, чем верно	Неверно
16. Родителей огорчает мое поведение			
Верно	скорее верно, чем неверно	скорее неверно, чем верно	неверно
17. Я сильный			
Верно	скорее верно, чем неверно	скорее неверно, чем верно	неверно

18. У меня много хороших идей			
Верно	скорее верно, чем неверно	скорее неверно, чем верно	неверно
19. Дома считают, что я умный, прислушиваются к моему мнению			
Верно	скорее верно, чем неверно	скорее неверно, чем верно	неверно
20. Обычно я люблю все делать по-своему			
Верно	скорее верно, чем неверно	скорее неверно, чем верно	неверно
21. У меня умелые руки			
Верно	скорее верно, чем неверно	скорее неверно, чем верно	неверно
22. Я легко уступаю другим			
Верно	скорее верно, чем неверно	скорее неверно, чем верно	неверно
23. Я плохо учусь			
Верно	скорее верно, чем неверно	скорее неверно, чем верно	Неверно
24. Я всегда говорю только правду			
Верно	Скорее верно, чем неверно	Скорее неверно, чем верно	неверно
25. Я никогда не раздражаюсь и не сержусь			
Верно	Скорее верно, чем неверно	Скорее неверно, чем верно	неверно
26. Я часто поступаю плохо			
Верно	Скорее верно, чем неверно	Скорее неверно, чем верно	неверно
27. Я умею владеть собой			

Верно	Скорее верно, чем неверно	Скорее неверно, чем верно	неверно
28. Я сообразительный			
Верно	Скорее верно, чем неверно	Скорее неверно, чем верно	неверно
29. Дома я плохо себя веду			
Верно	скорее верно, чем неверно	Скорее неверно, чем верно	неверно
30. Обычно я долго сижу над домашними заданиями, и все равно не могу доделать их до конца			
Верно	скорее верно, чем неверно	Скорее неверно, чем верно	неверно
31. Я пользуюсь авторитетом в классе			
Верно	скорее верно, чем неверно	Скорее неверно, чем верно	неверно
32. Я обычно совершенно спокойна			
верно	скорее верно, чем неверно	Скорее неверно, чем верно	неверно
33. У меня красивые глаза			
верно	скорее верно, чем неверно	Скорее неверно, чем верно	неверно
34. Я могу сделать хороший доклад на уроке			
верно	скорее верно, чем неверно	Скорее неверно, чем верно	неверно
35. В школе мне постоянно хочется спать			
верно	скорее верно, чем неверно	Скорее неверно, чем верно	неверно
36. Я часто надоедаю брату, сестре, другим близким родственникам			

верно	скорее верно, чем неверно	скорее неверно, чем верно	неверно
37. Моим друзьям нравятся мои идеи			
верно	скорее верно, чем неверно	Скорее неверно, чем верно	неверно
38. Я часто попадаю в неприятные ситуации			
верно	скорее верно, чем неверно	Скорее неверно, чем верно	неверно
39. Я веду себя так, как считаю правильным			
верно	скорее верно, чем неверно	Скорее неверно, чем верно	неверно
40. Я удачлив			
верно	скорее верно, чем неверно	Скорее неверно, чем верно	неверно
41. Я беспокоюсь только тогда, когда для этого есть очень серьезный повод			
верно	Скорее верно, чем неверно	Скорее неверно, чем верно	Неверно
42. Я всегда слушаюсь родителей и других взрослых родственников			
верно	скорее верно, чем неверно	Скорее неверно, чем верно	Неверно
43. Мои родители ждут от меня слишком многого, мне трудно будет оправдать их ожидания			
верно	скорее верно, чем неверно	Скорее неверно, чем верно	неверно
44. Я нравлюсь себе таким, какой я есть			
верно	скорее верно, чем неверно	скорее неверно, чем верно	неверно
45. Среди ровесников я нередко чувствую себя лишним			

верно	скорее верно, чем неверно	Скорее неверно, чем верно	неверно
46. У меня красивые волосы			
верно	скорее верно, чем неверно	Скорее неверно, чем верно	неверно
47. На уроках я часто сам вызываюсь отвечать			
верно	скорее верно, чем неверно	Скорее неверно, чем верно	неверно
48. Я хотел бы быть другим			
верно	скорее верно, чем неверно	Скорее неверно, чем верно	неверно
49. Я хорошо сплю по ночам			
верно	скорее верно, чем неверно	Скорее неверно, чем верно	неверно
50. Я ненавижу школу			
верно	скорее верно, чем неверно	скорее неверно, чем верно	неверно
51. Для совместных прогулок, занятий, игр сверстники выбирают меня в последнюю очередь			
верно	скорее верно, чем неверно	скорее неверно, чем верно	неверно
52. Я часто чувствую неуверенность в себе, в своих силах			
верно	скорее верно, чем неверно	скорее неверно, чем верно	неверно
53. Иногда мне не хочется идти в школу			
верно	скорее верно, чем неверно	скорее неверно, чем верно	неверно
54. Я эрудированный человек, я многое знаю и много умею			

верно	скорее верно, чем неверно	скорее неверно, чем верно	неверно
55. Я часто сомневаюсь в хорошем отношении ко мне других людей			
верно	скорее верно, чем неверно	скорее неверно, чем верно	неверно
56. Мои одноклассники считают, что со мной интересно общаться			
верно	скорее верно, чем неверно	скорее неверно, чем верно	неверно
57. Я несчастлив			
верно	скорее верно, чем неверно	скорее неверно, чем верно	неверно
58. У меня много друзей			
верно	скорее верно, чем неверно	скорее неверно, чем верно	неверно
59. Я веселый			
верно	скорее верно, чем неверно	скорее неверно, чем верно	неверно
60. Я никогда не говорю о том, чего не знаю			
верно	скорее верно, чем неверно	скорее неверно, чем верно	неверно
61. Я хорошо выгляжу			
верно	скорее верно, чем неверно	скорее неверно, чем верно	неверно
62. Я выполняю все советы родителей и других близких взрослых			
верно	скорее верно, чем неверно	скорее неверно, чем верно	неверно
63. Я активен, бодр, деятелен			
верно	скорее	скорее	неверно

	верно, чем неверно	неверно, чем верно	
64. Я часто ввязываюсь в драку			
верно	скорее верно, чем неверно	скорее неверно, чем верно	неверно
65. Сверстники - мальчики - уважают меня			
верно	скорее верно, чем неверно	скорее неверно, чем верно	неверно
66. Ко мне часто обращаются за советом, интересуются моим мнением о чем-либо.			
верно	скорее верно, чем неверно	Скорее неверно, чем верно	неверно
67. Моя семья разочаровалась во мне			
верно	скорее верно, чем неверно	Скорее неверно, чем верно	неверно
68. У меня приятное лицо			
верно	скорее верно, чем неверно	Скорее неверно, чем верно	неверно
69. Когда я очень стараюсь что-то сделать, у меня ничего не получается			
верно	скорее верно, чем неверно	Скорее неверно, чем верно	неверно
70. Дома я ко всем пристаю, всем мешаю			
верно	Скорее верно, чем неверно	Скорее неверно, чем верно	Неверно
71. Я всегда впереди, я могу повести за собой других			
верно	Скорее верно, чем неверно	Скорее неверно, чем верно	Неверно
72. Я никогда никому не грублю			
верно	Скорее	скорее	неверно

	верно, чем неверно	неверно, чем верно	
73. Я неуклюжий			
верно	Скорее верно, чем неверно	скорее неверно, чем верно	неверно
74. Со мной не хотят дружить			
верно	Скорее верно, чем неверно	скорее неверно, чем верно	неверно
75. Я забываю то, что учил			
верно	Скорее верно, чем неверно	скорее неверно, чем верно	неверно
76. Я хорошо лажу с людьми			
верно	скорее верно, чем неверно	скорее неверно, чем верно	неверно
77. Я легко выхожу из себя			
верно	скорее верно, чем неверно	скорее неверно, чем верно	неверно
78. Я нравлюсь девочкам			
верно	скорее верно, чем неверно	скорее неверно, чем верно	неверно
79. Я люблю читать			
верно	скорее верно, чем неверно	скорее неверно, чем верно	неверно
80. Мне легко учиться хорошо по всем предметам			
верно	скорее верно, чем неверно	скорее неверно, чем верно	неверно
81. Мне нравятся мой брат, сестра, другие близкие родственники			
верно	скорее верно, чем неверно	скорее неверно, чем верно	неверно

	неверно	верно	
82. У меня хорошая фигура			
верно	скорее верно, чем неверно	скорее неверно, чем верно	неверно
83. Нередко я хвастаюсь			
верно	скорее верно, чем неверно	скорее неверно, чем верно	неверно
84. Я редко испытываю страх			
верно	скорее верно, чем неверно	скорее неверно, чем верно	неверно
85. Я все время что-нибудь разбиваю или ломаю			
верно	скорее верно, чем неверно	скорее неверно, чем верно	неверно
86. На меня можно положиться			
верно	скорее верно, чем неверно	скорее неверно, чем верно	неверно
87. У меня плохой характер			
верно	Скорее верно, чем неверно	скорее неверно, чем верно	неверно
88. Я часто думаю о плохом			
верно	Скорее верно, чем неверно	скорее неверно, чем верно	неверно
89. Мне часто хочется плакать			
верно	скорее верно, чем неверно	скорее неверно, чем верно	неверно
90. Я хороший человек			
верно	скорее верно, чем неверно	скорее неверно, чем верно	неверно

Вариант для девочек

Фамилия, имя _____

Возраст _____ Группа _____

Дата проведения _____

Время проведения _____

На следующих страницах приведены высказывания о поведении, мыслях, чувствах человека. Под каждым из них четыре варианта ответа: “ВЕРНО”, “СКОРЕЕ ВЕРНО, ЧЕМ НЕВЕРНО”, “СКОРЕЕ НЕВЕРНО, ЧЕМ ВЕРНО” и “НЕВЕРНО”. Внимательно прочти каждое предложение, подумай, можешь ли ты отнести его к себе, правильно ли оно описывает тебя, твое поведение, твои качества. Если ты согласна с высказыванием, подчеркни слово “ВЕРНО”. Если согласна, но не полностью, подчеркни ответ “скорее верно, чем неверно”. Если скорее не согласна, подчеркни ответ “скорее неверно, чем верно”. Если совершенно не согласна, подчеркни ответ - “НЕВЕРНО”.

Не думай долго над ответом. Здесь нет правильных и неправильных ответов. Отвечая на вопросы, ты просто сможешь рассказать о себе, о том, что ты думаешь и чувствуешь.

Запомни: нельзя давать на одно предложение несколько ответов на одно предложение, не пропускай предложений, отвечай на все подряд.

Давай потренируемся:

Я ЛЮБЛЮ СМОТРЕТЬ ТЕЛЕВИЗОР			
верно	Скорее верно, чем неверно	скорее неверно, чем верно	неверно
МОЙ ЛЮБИМЫЙ УРОК - ФИЗКУЛЬТУРА			
Верно	Скорее верно, чем неверно	скорее неверно, чем верно	неверно

Теперь проверни страницу и начинай работать

1. Мои одноклассники смеются надо мной			
Верно	скорее верно, чем неверно	скорее неверно, чем верно	Неверно
2. Я счастливый человек			
Верно	скорее верно, чем неверно	скорее неверно, чем верно	Неверно

3. Мне трудно приобретать друзей			
Верно	скорее верно, чем неверно	скорее неверно, чем верно	Неверно
4. Я часто грущу			
Верно	скорее верно, чем неверно	скорее неверно, чем верно	Неверно
5. Я находчивая			
Верно	скорее верно, чем неверно	скорее неверно, чем верно	Неверно
6. Я всегда сдерживаю свои обещания			
Верно	скорее верно, чем неверно	Скорее неверно, чем верно	Неверно
7. Я робкая			
Верно	скорее верно, чем неверно	скорее неверно, чем верно	Неверно
8. Я нервничаю, когда учитель вызывает меня к доске			
Верно	скорее верно, чем неверно	скорее неверно, чем верно	Неверно
9. Меня беспокоит моя внешность			
Верно	скорее верно, чем неверно	скорее неверно, чем верно	Неверно
10. Когда я вырасту, я займу важное положение в обществе			
верно	скорее верно, чем неверно	скорее неверно, чем верно	Неверно
11. Сильный страх на контрольных, тестах и экзаменах мешает мне хорошо выполнять задания			
верно	скорее верно, чем неверно	скорее неверно, чем верно	Неверно

12. Сверстники не уважают меня, не считаются со мной			
Верно	Скорее верно, чем неверно	скорее неверно, чем верно	Неверно
13. Я хорошо веду себя в школе			
Верно	Скорее верно, чем неверно	скорее неверно, чем верно	Неверно
14. Если что-то происходит не так, я обычно сама виновата			
Верно	Скорее верно, чем неверно	скорее неверно, чем верно	Неверно
15. Я часто сплетничаю			
Верно	скорее верно, чем неверно	скорее неверно, чем верно	Неверно
16. Родителей огорчает мое поведение			
Верно	скорее верно, чем неверно	скорее неверно, чем верно	неверно
17. Я обаятельная			
Верно	скорее верно, чем неверно	скорее неверно, чем верно	неверно
18. У меня много хороших идей			
Верно	скорее верно, чем неверно	скорее неверно, чем верно	неверно
19. Дома считают, что я умная, прислушиваются к моему мнению			
Верно	скорее верно, чем неверно	скорее неверно, чем верно	неверно
20. Обычно я люблю все делать по-своему			
Верно	скорее верно, чем неверно	скорее неверно, чем верно	неверно
21. У меня умелые руки			

Верно	скорее верно, чем неверно	скорее неверно, чем верно	неверно
22. Я легко уступаю другим			
Верно	скорее верно, чем неверно	скорее неверно, чем верно	неверно
23. Я плохо учусь			
Верно	скорее верно, чем неверно	скорее неверно, чем верно	Неверно
24. Я всегда говорю только правду			
Верно	Скорее верно, чем неверно	Скорее неверно, чем верно	неверно
25. Я никогда не раздражаюсь и не сержусь			
Верно	Скорее верно, чем неверно	Скорее неверно, чем верно	неверно
26. Я часто поступаю плохо			
Верно	Скорее верно, чем неверно	Скорее неверно, чем верно	неверно
27. Я умею владеть собой			
Верно	Скорее верно, чем неверно	Скорее неверно, чем верно	неверно
28. Я сообразительная			
Верно	Скорее верно, чем неверно	Скорее неверно, чем верно	Неверно
29. Дома я плохо себя веду			
Верно	скорее верно, чем неверно	Скорее неверно, чем верно	Неверно
30. Обычно я долго сижу над домашними заданиями, и все равно не могу доделать их до конца			

Верно	скорее верно, чем неверно	Скорее неверно, чем верно	Неверно
31. Я пользуюсь авторитетом в классе			
Верно	скорее верно, чем неверно	Скорее неверно, чем верно	неверно
32. Я обычно совершенно спокойна			
верно	скорее верно, чем неверно	Скорее неверно, чем верно	неверно
33. У меня красивые глаза			
верно	скорее верно, чем неверно	Скорее неверно, чем верно	неверно
34. Я могу сделать хороший доклад на уроке			
верно	скорее верно, чем неверно	Скорее неверно, чем верно	неверно
35. В школе мне постоянно хочется спать			
верно	скорее верно, чем неверно	Скорее неверно, чем верно	неверно
36. Я часто надоедаю брату, сестре, другим близким родственникам			
верно	скорее верно, чем неверно	скорее неверно, чем верно	неверно
37. Моим друзьям нравятся мои идеи			
верно	скорее верно, чем неверно	Скорее неверно, чем верно	неверно
38. Я часто попадаю в неприятные ситуации			
верно	скорее верно, чем неверно	Скорее неверно, чем верно	неверно
39. Я веду себя так, как считаю правильным			
верно	скорее	Скорее	неверно

	верно, чем неверно	неверно, чем верно	
40. Я удачлива			
верно	скорее верно, чем неверно	Скорее неверно, чем верно	неверно
41. Я беспокоюсь только тогда, когда для этого есть очень серьезный повод			
верно	Скорее верно, чем неверно	Скорее неверно, чем верно	Неверно
42. Я всегда слушаюсь родителей и других взрослых родственников			
верно	скорее верно, чем неверно	Скорее неверно, чем верно	Неверно
43. Мои родители ждут от меня слишком многого, мне трудно будет оправдать их ожидания			
верно	скорее верно, чем неверно	Скорее неверно, чем верно	неверно
44. Я нравлюсь себе такой, какая я есть			
верно	скорее верно, чем неверно	Скорее неверно, чем верно	неверно
45. Среди ровесников я нередко чувствую себя лишней			
верно	скорее верно, чем неверно	Скорее неверно, чем верно	неверно
46. У меня красивые волосы			
верно	скорее верно, чем неверно	Скорее неверно, чем верно	неверно
47. На уроках я часто сама вызываюсь отвечать			
верно	скорее верно, чем неверно	Скорее неверно, чем верно	неверно
48. Я хотела бы быть другой			
верно	скорее	Скорее	неверно

	верно, чем неверно	неверно, чем верно	
49. Я хорошо сплю по ночам			
верно	скорее верно, чем неверно	Скорее неверно, чем верно	неверно
50. Я ненавижу школу			
верно	скорее верно, чем неверно	скорее неверно, чем верно	неверно
51. Для совместных прогулок, занятий, игр сверстники выбирают меня в последнюю очередь			
верно	скорее верно, чем неверно	скорее неверно, чем верно	неверно
52. Я часто чувствую неуверенность в себе, в своих силах			
верно	скорее верно, чем неверно	скорее неверно, чем верно	неверно
53. Иногда мне не хочется идти в школу			
верно	скорее верно, чем неверно	скорее неверно, чем верно	неверно
54. Я эрудированный человек, я многое знаю и много умею			
верно	скорее верно, чем неверно	скорее неверно, чем верно	неверно
55. Я часто сомневаюсь в хорошем отношении ко мне других людей			
верно	скорее верно, чем неверно	скорее неверно, чем верно	неверно
56. Мои одноклассники считают, что со мной интересно общаться			
верно	скорее верно, чем неверно	скорее неверно, чем верно	неверно
57. Я несчастлива			
верно	скорее	скорее	неверно

	верно, чем неверно	неверно, чем верно	
58. У меня много друзей			
верно	скорее верно, чем неверно	скорее неверно, чем верно	неверно
59. Я веселая			
верно	Скорее верно, чем неверно	скорее неверно, чем верно	неверно
60. Я никогда не говорю о том, чего не знаю			
верно	скорее верно, чем неверно	скорее неверно, чем верно	неверно
61. Я хорошо выгляжу			
Верно	скорее верно, чем неверно	скорее неверно, чем верно	неверно
62. Я выполняю все советы родителей и других близких взрослых			
верно	скорее верно, чем неверно	скорее неверно, чем верно	неверно
63. Я активна, бодра, деятельна			
верно	скорее верно, чем неверно	скорее неверно, чем верно	неверно
64. Я часто ввязываюсь в ссоры, перебранки			
верно	Скорее верно, чем неверно	скорее неверно, чем верно	неверно
65. Сверстницы уважают меня			
верно	Скорее верно, чем неверно	скорее неверно, чем верно	неверно
66. Ко мне часто обращаются за советом, интересуются моим мнением о чем-либо.			
верно	Скорее	Скорее	неверно

	верно, чем неверно	неверно, чем верно	
67. Моя семья разочаровалась во мне			
верно	Скорее верно, чем неверно	Скорее неверно, чем верно	неверно
68. У меня приятное лицо			
верно	скорее верно, чем неверно	Скорее неверно, чем верно	неверно
69. Когда я очень стараюсь что-то сделать, у меня ничего не получается			
верно	скорее верно, чем неверно	Скорее неверно, чем верно	неверно
70. Дома я ко всем пристаю, всем мешаю			
верно	Скорее верно, чем неверно	Скорее неверно, чем верно	Неверно
71. Я всегда впереди, я могу повести за собой других			
верно	Скорее верно, чем неверно	Скорее неверно, чем верно	Неверно
72. Я никогда никому не грублю			
верно	Скорее верно, чем неверно	скорее неверно, чем верно	неверно
73. Я неуклюжая			
верно	Скорее верно, чем неверно	скорее неверно, чем верно	неверно
74. Со мной не хотят дружить			
верно	Скорее верно, чем неверно	скорее неверно, чем верно	неверно
75. Я забываю то, что учила			
верно	Скорее верно, чем	скорее неверно, чем	неверно

	неверно	верно	
76. Я хорошо лажу с людьми			
верно	скорее верно, чем неверно	скорее неверно, чем верно	неверно
77. Я легко выхожу из себя			
верно	скорее верно, чем неверно	скорее неверно, чем верно	неверно
78. Я нравлюсь мальчикам			
верно	скорее верно, чем неверно	скорее неверно, чем верно	неверно
79. Я люблю читать			
верно	скорее верно, чем неверно	скорее неверно, чем верно	неверно
80. Мне легко учиться хорошо по всем предметам			
верно	скорее верно, чем неверно	Скорее неверно, чем верно	неверно
81. Мне нравятся мой брат, сестра, другие близкие родственники			
верно	скорее верно, чем неверно	Скорее неверно, чем верно	неверно
82. У меня хорошая фигура			
верно	скорее верно, чем неверно	Скорее неверно, чем верно	неверно
83. Нередко я хвастаюсь			
верно	скорее верно, чем неверно	Скорее неверно, чем верно	неверно
84. Я редко испытываю страх			
верно	скорее верно, чем неверно	Скорее неверно, чем верно	неверно

85. Я все время что-нибудь разбиваю или ломаю			
верно	скорее верно, чем неверно	Скорее неверно, чем верно	неверно
86. На меня можно положиться			
верно	скорее верно, чем неверно	Скорее неверно, чем верно	неверно
87. У меня плохой характер			
верно	Скорее верно, чем неверно	Скорее неверно, чем верно	неверно
88. Я часто думаю о плохом			
верно	Скорее верно, чем неверно	Скорее неверно, чем верно	неверно
89. Мне часто хочется плакать			
верно	скорее верно, чем неверно	Скорее неверно, чем верно	неверно
90. Я хороший человек			
верно	скорее верно, чем неверно	Скорее неверно, чем верно	неверно

Порядок проведения.

Методика проводится фронтально- с целым классом или группой учащихся. После раздачи бланков студентам предлагается прочесть инструкцию, затем психолог должен ответить на все задаваемые ими вопросы. После этого учащимся предлагается выполнить тренировочные задания. Затем следует проверить, как каждый из учащихся выполнил задание, точное понимание инструкции, вновь ответить на вопросы. После этого учащиеся работают самостоятельно, и психолог ни на какие вопросы не отвечает. Заполнение шкалы вместе с чтением инструкции - 25-30 мин.

Обработка и интерпретация результатов.

- Объединяются ответы “верно” и “скорее верно, чем неверно” рассматриваются вместе (обозначаются в ключах знаком “+”), ответы “скорее неверно, чем верно” и “неверно” также объединяются (обозначаются в ключах знаком “-”).
- Выявляется тенденции к социальной желательности ответов

Ответы по шкале социальной желательности сопоставляются с ключом (см. табл. 17).

Таблица 17.

Шкала социальной желательности

Варианты ответов	Пункты шкалы
“+”	6 24 25 42 60 62 72
“-”	15 53 83

В тех случаях, когда по этой шкале получено 7 и более баллов, результаты испытуемого могут быть искажены под влиянием сильной тенденции давать социально желательные ответы. В этом случае к результатам, полученным по шкале следует подходить с осторожностью и использовать их только как ориентировочные.

Необходимо провести дополнительное исследование с использованием другого способа получения данных (проективная методика, беседа, наблюдение и т.п.).

3. Подсчитывается суммарный балл, характеризующий общую удовлетворенность собой, позитивность самооотношения. С этой целью результаты испытуемого сопоставляются с ключом (таблица 18). Совпадение с ключом - один балл.

Таблица 18.

Ключ

1. -	23. -	46. +	69. -
2. +	26. -	47. +	70. -
3. -	27. +	48. -	71. +
4. -	28. +	49. +	73. -
5. +	29. -	50. -	74. -
7. -	30. -	51. -	75. -
8. -	31. +	52. -	76. +
9. -	32. +	54. +	77. -
10. +	33. +	55. -	78. +
11. -	34. +	56. +	79. +
12. -	35. -	57. -	80. +
13. +	36. -	58. +	81. +

14. -	37. +	59. +	82. +
16. -	38. -	61. +	84. +
17. +	39. +	63. +	85. -
18. +	40. +	64. -	86. +
19. +	41. +	65. +	87. -
20. +	43. -	66. +	88. -
21. +	44. +	67. -	89. -
22. -	45. -	68. +	90. +

Данные переводятся в стенойны (стандартную девятку), в соответствии с которым определяется уровень самооотношения. выделяется 5 уровней самооотношения (таблица 19).

Таблица 19.

Уровень самооотношения

Количество баллов	Стенойн	Уровень
0-19	1	V
20-33	2	IV
34-45	3	III
46-51	4	II
52-57	5	
58-62	6	I
63-68	7	
69-75	8	III
Более 75	9	IV

Значение уровней самооотношения:

I уровень - очень высокий уровень самооотношения, может свидетельствовать о защитно-высоком отношении к себе

II уровень высокий уровень, соответствующий социальному нормативу

III уровень - средний уровень самооотношения

IV уровень - низкий уровень, неблагоприятный вариант самооотношения

V уровень - предельно низкий уровень самооотношения, группа риска

4. Подсчитываются баллы по отдельным факторам (таблица 20). Совпадение с ключом - один балл.

Результаты фиксируются в соответствующих графах.

Таблица 20.

Фактор (ключ)	Интерпретация, кол-во баллов
<p>I. Поведение (II): 13+ 14- 16 - 26 - 27+ 29- 38- 39+ 64- 70 – 77- 85 - 86 + Всего 13 пунктов</p>	<p>A/ 0-4 балла Подросток рассматривает свое поведение как не соответствующее требованиям взрослых; B/ 6-9 баллов Обычно свидетельствует о реалистичном отношении к своему поведению B/ 10-13 баллов Подросток оценивает свое поведение как соответствующее требованиям взрослых Для групп A и B дополнительно полезно выявить отношение к такому поведению (оно может характеризовать негативистическое отношение к требованиям - “я веду себя плохо и очень этим доволен”); Подросток может переживать из-за того, что продолжает выполнять требования взрослых (как маленький), и относится к этому отрицательно, возможны и оценка, соответствующая оценке взрослых. Однако следует иметь в виду, что суммарная оценка в общем ключе (табл. 1) предполагает, что соответствие требованиям взрослых рассматривается подростком как положительная черта</p>
<p>II. Интеллект, положение в школе (II): 5+ 10+ 18+ 19+ 23- 28+ 30- 34+ 37+ 47+ 54+ 66 + 75- 79+ 80+ всего 15 пунктов</p>	<p>A/ 0-5 баллов Низкая самооценка интеллекта, школьной успешности B/ 6-10 баллов Самооценка интеллекта и школьной успешности среднего уровня B/ 11-15 баллов Высокая самооценка. Самооценку в этой области целесообразно сопоставить с уровнем реальной успешности. Важно также проанализировать отношение подростка</p>

	к своей школьной успешности.
<p>Ш. Ситуация в школе (Ш) 8- 11- 13+ 31+ 35- 50- 56+ всего 7 пунктов</p>	<p>А/ 0-2 балла - подросток оценивает школьную ситуацию как неблагоприятную. Школа вызывает у него неприязнь, тревогу, скуку. Б/3-4 балла - нейтральное отношение к школе В/ 5-7 баллов - позитивное восприятие школьной ситуации Необходимо проанализировать причины негативного восприятия школьной ситуации</p>
<p>IV. Внешность, физическая привлекательность, физическое развитие как свойства, связанные с популярностью среди сверстников (В) 9- 17+ 33+ 44+ 46+ 61+ 68+ 73- 78+ 82+ 85- всего 11 пунктов</p>	<p>А/ 0-3 балла. Низкая самооценка внешности, физических качеств Б/ 4-7 баллов Средняя самооценка В/ 8-11 баллов Высокая самооценка. Низкая (а нередко и средняя) самооценка внешности – фактор риска, она может быть причиной низкой общей самооценки подростка, его общей неудовлетворенности собой.</p>
<p>V. Тревожность (Т). 4+ 7+ 8+ 11+ 32- 41- 43+ 49- 55+ 84- 89+ всего 11 пунктов Следует обратить внимание на то, что знаки в данном случае обратны по отношению к общему ключу (табл. 1)</p>	<p>А/0-4 балла - высокий уровень эмоционального благополучия, низкий (адаптивный) уровень тревожности Б/ 5-7 баллов – средний уровень тревожности В/8-11 баллов - высокий уровень тревожности Подростки группы “В” нуждаются в психологической помощи.</p>
<p>VI. Общение (О). Популярность среди сверстников, умение общаться: 1- 3- 7- 12- 17+ 22- 31+ 37+ 45- 51- 55- 56+ 58+ 65+ 66+ 71+ 74- 76+ 78+ всего 19 пунктов</p>	<p>А/ 0-6 баллов - низкая самооценка популярности среди сверстников, умения общаться. Свидетельствует о неудовлетворенности потребности в общении у подростка. Б/ 7-13 баллов - средняя самооценка В/ 14-19 баллов - высокая самооценка в общении, характеризующая переживание удовлетворенности в этой сфере. Следует сопоставить эти данные с результатами объективного исследования положения школьника среди сверстников</p>

<p>VI. Счастье и удовлетворенность (У): 2+ 40+ 44+ 50- 57- 59+ 67- 88- 90+ всего 9 пунктов</p>	<p>А/0-2 балла – переживание неудовлетворенности жизненной ситуацией Б/ 3-5 баллов - реалистичное отношение к жизненной ситуации В/ 6-9 баллов - полное ощущение удовлетворенности жизнью</p>
<p>VII. Положение в семье (С) 16- 19+ 29- 36- 43- 67- 70- 81+ всего 8 пунктов</p>	<p>А/ 0-2 балла - подросток не удовлетворен своим положением в семье Б/ 3-5 баллов - средняя степень удовлетворенности В/ 6-8 баллов - высокая степень удовлетворенности. Низкая степень удовлетворенности ситуацией в семье может рассматриваться как фактор риска.</p>
<p>VII. Уверенность в себе 5+ 9- 10+ 14 - 18+ 20+ 21+ 28+ 39+ 40+ 48- 52. 63+ 69- 85- 86+ 87- 90+ всего 18 пунктов</p>	<p>А/ 0-5 баллов - неуверенность в себе Б/ 6-15 баллов - средний уровень уверенности в себе, реалистичная самооценка. В/ 16-19 баллов - чрезмерно высокий уровень уверенности в себе, чаще всего носит компенсаторно-защитный характер. Вместе с тем, особенно у младших подростков свидетельствовать об инфантильном характере отношения к своим возможностям, недостаточной критичности. В психологической помощи нуждаются как неуверенные в себе, так и чрезмерно уверенные в себе школьники.</p>

Приложение 5

Шкала личностной тревожности А.М.Прихожан

Настоящая шкала тревожности была разработана А.М.Прихожан в 1980-1983 гг. по принципу «Шкалы социально-ситуационного страха, тревоги» О.Кондаша. Особенность шкал такого типа в том, что в них тревожность определяется по оценке человеком тревогogenicности тех или иных ситуаций обыденной жизни. Достоинствами шкал такого типа является то, что, во-первых, они позволяют выделить области действительности, вызывающие тревогу, и, во-вторых, в меньшей степени зависят от умения школьников распознавать свои переживания, чувства, т.е. от развитости интроспекции и наличия определенного словаря переживаний.

Данная методика предназначена для диагностики у подростков следующих видов личностной тревожности:

1. тревожность, связанную со школьными ситуациями (школьную),
2. с ситуациями общения (межличностную),
3. с отношением к себе (самооценочную).
4. шкала мистических, магических страхов (магическую).

Инструкция В таблице перечислены ситуации, обстоятельства, с которыми ты встречаешься в жизни. Некоторые из них могут быть для тебя неприятными, так как могут вызвать тревогу, беспокойство или страх.

Внимательно прочти каждое предложение, представь себя в этих обстоятельствах и обведи кружком одну из цифр справа — 0, 1, 2, 3 или 4 — в зависимости от того, насколько эта ситуация для тебя неприятна, насколько она может вызвать у тебя беспокойство, опасения или страх.

Если ситуация совершенно не кажется тебе неприятной, обведи цифру 0. Если она немного тревожит, беспокоит тебя, обведи цифру 1. Если беспокойство и страх достаточно сильны, и тебе хотелось бы не попадать в такую ситуацию в обведи цифру 2. Если ситуация очень неприятна и с ней связаны сильные беспокойство, тревога, страх, обведи цифру 3. При очень сильном беспокойстве, очень сильном страхе обведи цифру 4.

Твоя задача — представить себе каждую ситуацию (себя в этой ситуации), определить, насколько она может вызвать у тебя тревогу, беспокойство, страх, опасения, и обвести одну из цифр, определяющих, насколько она для тебя неприятна.

Что означает каждая цифра написано вверху и внизу страницы.

		Нет	Немног о	Достаточн о	Значи - тельн о	Очен ь
1.	Отвечать у доски	0	1	2	3	4
2.	Оказаться среди незнакомых ребят	0	1	2	3	4

3.	Участвовать в соревнованиях, конкурсах. олимпиадах	0	1	2	3	4
4.	Слышать заклятия	0	1	2	3	4
5.	Разговаривать с директором школы	0	1	2	3	4
6.	Сравнивать себя с другими	0	1	2	3	4
7.	Учитель смотрит по журналу, кого спросит	0	1	2	3	4
8.	Тебя критикуют, в чем-то упрекают	0	1	2	3	4
9.	На тебя смотрят, когда ты что-нибудь делаешь (наблюдают за тобой во время работы, решения задачи)	0	1	2	3	4
10.	Видеть плохие сны	0	1	2	3	4
11.	Писать контрольную работу, выполнять тест по какому-нибудь предмету	0	1	2	3	4
12.	После контрольной, теста — учитель называет отметки	0	1	2	3	4
13.	У тебя что-то не получается	0	1	2	3	4
14.	Смотреть на человека, похожего на мага, колдуна	0	1	2	3	4
15.	На тебя не обращают внимания	0	1	2	3	4
16.	Ждешь родителей с родительского собрания	0	1	2	3	4
17.	Тебе грозит неуспех, провал	0	1	2	3	4
18.	Слышать смех за своей	0	1	2	3	4

19.	Не понимать объяснений учителя	0	1	2	3	4
20.	Думаешь о том, чего ты сможешь добиться в будущем	0	1	2	3	4
21.	Слышать предсказания о космических катастрофах	0	1	2	3	4
22.	Выступать перед зрителями	0	1	2	3	4
23.	Слышать, что какой-то человек «напускает порчу» на других	0	1	2	3	4
24.	С тобой не хотят играть	0	1	2	3	4
25.	Проверяются твои способности	0	1	2	3	4
26.	На тебя смотрят как на маленького	0	1	2	3	4
27.	На экзамене тебе достался 13-й билет	0	1	2	3	4
28.	На уроке учитель неожиданно задает тебе вопрос	0	1	2	3	4
29.	Оценивается твоя работа	0	1	2	3	4
30.	Не можешь справиться с домашним заданием	0	1	2	3	4
31.	Засыпать в темной комнате	0	1	2	3	4
32.	Не соглашаешься с родителями	0	1	2	3	4
33.	Берешься за новое дело	0	1	2	3	4
34.	Разговаривать со школьным психологом	0	1	2	3	4
35.	Думать о том, что тебя могут «сглазить»	0	1	2	3	4

36.	Замолчали, когда ты подошел (подошла)	0	1	2	3	4
37.	Слушать страшные истории	0	1	2	3	4
38.	Спорить со своим другом (подругой)	0	1	2	3	4
39.	Думать о своей внешности	0	1	2	3	4
40.	Думать о призраках, других страшных, «потусторонних» существах	0	1	2	3	4

Ключ к шкале личностной тревожности для подростков А.М.Прихожан

Субшкала	Пункты шкалы
Школьная тревожность	1 5 7 11 12 16 19 28 30 34
Самооценочная тревожность	3 6 8 13 17 20 25 29 33 39
Межличностная тревожность	2 9 15 18 22 24 26 32 36 38
Магическая тревожность	4 10 14 21 23 27 31 35 37 40

Сумма сырых баллов по видам тревожности дает бал по уровню общей тревожности.

Сырые баллы по видам тревожности и по общей тревожности переводятся в стены (1-10 баллов). А.М. Прихожан предлагает выделять пять уровней личностной тревожности:

1. «чрезмерного спокойствия» - 1-2 балла,
2. соответствующего норме – 3 -6 баллов,
3. несколько завышенного – 7-8 баллов,
4. очень высокого – 9 баллов,
5. явно завышенного -10 баллов.

Нормальный (оптимальный) уровень тревожности рассматривается как необходимый для эффективного приспособления к действительности (адаптивная, конструктивная тревожность).

Высокий уровень тревожности является субъективным показателем проявления психического неблагополучия. Как отмечают исследователи, у людей с повышенным уровнем тревожности наблюдаются сходные черты характера. Они обычно беспокойны и склонны к цикличности мышления, обладают аналитическим складом ума и подвержены мучительным навязчивым страхам. В характере таких людей наблюдается стремление к полной определенности во всем и завышенные требования к себе и окружающим. Одобрение окружающих и попытка постоянного самоконтроля становятся важнейшим критерием их самооценки. Постоянное ожидание, связанное со страхом негативных событий, занимает значительное место в их сознании, и при малейшей угрозе или необычных обстоятельствах оно проявляется в бурной реакции на происходящее.

Приложение 6

Графическая методика «Кактус» М. А. Панфиловой

Цель: Выявление состояния эмоциональной сферы ребенка, выявление наличия агрессии, ее направленности и интенсивности.

Оборудование: При проведении диагностики ребенку выдается лист бумаги форматом А4 и простой карандаш. Возможен вариант с использованием восьми «люшеровских» цветов, при интерпретации учитываются соответствующие показатели теста Люшера.

В ходе работы вопросы и дополнительные объяснения не допускаются.

Инструкция к выполнению: Предлагаем ребенку на листе бумаги (формат А4) нарисовать кактус, такой, какой ты его себе представляешь.

Вопросы и дополнительные объяснения не допускаются. Ребенку дается столько времени, сколько ему необходимо. По завершении рисования с ребенком проводится беседа. Можно задать вопросы, ответы на которые помогут уточнить интерпретацию:

1. Кактус домашний или дикий?
2. Его можно потрогать? Он сильно колется?
3. Кактусу нравится, когда за ним ухаживают: поливают, удобряют?
4. Кактус растет один или с каким-то растением по соседству? Если растет с соседом, то, какое это растение?
6. Когда кактус вырастет, что в нем изменится?

Обработка результатов и интерпретация:

При обработке результатов принимаются во внимание данные, соответствующие всем графическим методам, а именно:

1. пространственное положение
2. размер рисунка
3. характеристики линий
4. сила нажима на карандаш

Кроме того, учитываются специфические показатели, характерные именно для данной методики:

1. характеристика «образа кактуса» (дикий, домашний, женственный и т.д.)
2. характеристика манеры рисования (прорисованный, схематичный и пр.)
3. характеристика иголок (размер, расположение, количество)

Интерпретация.

1. По результатам обработанных данных по рисунку можно диагностировать качества личности испытуемого ребенка.

- Агрессивность – наличие иголок, особенно их большое количество. Сильно торчащие, длинные, близко расположенные друг к другу иголки отражают высокую степень агрессивности.
- Импульсивность – отрывистые линии, сильный нажим.
- Эгоцентризм, стремление к лидерству – крупный рисунок, расположенный в центре листа.
- Неуверенность в себе, зависимость – маленький рисунок, расположенный внизу листа.
- Демонстративность, открытость – наличие выступающих отростков в кактусе, вычурность форм.
- Скрытность, осторожность – расположение зигзагов по контуру или внутри кактуса.
- Оптимизм – изображение «радостных» кактусов, использование ярких цветов в варианте с цветными карандашами.
- Тревожность – преобладание внутренней штриховки, прерывистые линии, использование темных цветов в варианте с цветными карандашами.
- Женственность – наличие мягких линий и форм, украшений, цветов.

- Экстравертированность – наличие на рисунке других кактусов или цветов.
- Интровертированность – на рисунке изображен только один кактус.
- Стремление к домашней защите, чувство семейной общности – наличие цветочного горшка на рисунке, изображение домашнего кактуса.
- Отсутствие стремления к домашней защите, чувство одиночества – изображение дикорастущего, пустынного кактуса.

1. Интерпретация цветовой гаммы рисунка:

- **темно-синий:** покой, слияние, объединение, гармония, любовь (матери и младенца). Темно-синий — это небо и океан, где зародилась жизнь. Это состояние блаженства.
- **темно-зеленый:** символ — росток, пробивающийся сквозь асфальт. Воля, целеустремленность, жизнелюбие, решительность, упорство, честолюбие, упрямство.
- **оранжево-красный:** символ — огонь, кровь, взрыв. Экспансия, подчинение окружающей среды, сила, энергия, активность во всех направлениях.
- **лимонно-желтый:** изменение, творчество, гибкость, отзывчивость на внешние стимулы, радость.
- **бордовый:** искусство, необычность, гармония духовности, рождение нового, удвоение сущности, хрупкое динамическое равновесие.
- **светло-коричневый:** тревога, беспокойство, болезнь, неприкаянность, неуверенность, переживание не уютности, физический и психологический дискомфорт.
- **черный:** пустота, эксцентричность, ночь, смерть, уничтожение.

Приложение 7

Рисуночные тесты

По рисункам человека можно определить склад его личности, понять его отношение к разным сторонам действительности. Рисунки позволяют оценивать психологическое состояние и уровень умственного развития, диагностировать психические заболевания. Во всем мире рисуночные тесты стали главным инструментом практических психологов. Многочисленные исследования детских рисунков показали, что в развитии рисования имеются четкие возрастные стадии, сменяющие друг друга в определенной последовательности. Для диагностического использования рисунков очень важно, что они отражают, в первую очередь, не сознательные установки человека, а его бессознательные импульсы и переживания. Именно поэтому рисуночные тесты так трудно «подделать», представив в них себя не таким, какой ты есть в действительности.

Как и прочие проективные тесты, рисуночные методики очень информативны, т. е. позволяют выявить множество психологических особенностей человека. При этом они просты в проведении, занимают немного времени и не требуют никаких специальных материалов, кроме карандаша и бумаги. Рисуночные тесты, которые в отличие от большинства прямых методов исследования являются косвенными и относятся к категории проективных. То есть они как бы дают проекцию - портрет личности. Их популярность связана с расцветом психоанализа, благодаря которому было введено понятие бессознательного.

Существует много разнообразных рекомендаций по проведению рисуночных тестов. Подчас они противоречат друг другу. Обычно можно найти как свои достоинства, так и недостатки в каждом из предлагаемых вариантов. Каждый тест выполняют на отдельном листе нелинованной бумаги. Желательно использовать лист формата А4 (21 x 30 см), но допустим и меньший формат. Для теста «Рисунок человека» лист располагают перед обследуемым вертикально, для остальных тестов – горизонтально. Если в дальнейшем обследуемый его поворачивает, то ему в этом не препятствуют.

Инструкцию к каждому тесту перед началом рисования нужно воспроизводить дословно, без видоизменений и дополнений. По окончании рисования выражают одобрение, независимо от достигнутого результата. Затем полезно обсудить с обследуемым получившийся рисунок. Некоторые вопросы, которые рекомендуются при обсуждении, приведены при описании методик. В отличие от первоначальной инструкции, последующая беседа не должна быть формализованной, ее проводят в свободной форме. Возможно видоизменение предлагаемых вопросов и введение дополнительных.

Процесс рисования отражают в протоколе. На каждом листе с рисунками и на каждом листе протокола пишут имя и фамилию обследуемого (или его шифр) и дату обследования. На первом листе указывают возраст, состав семьи, причины обращения, анамнестические данные.

В протоколе отмечают:

- темп выполнения заданий, паузы и перерывы в работе;
- последовательность, в которой делались разные части изображения;

- вопросы и высказывания обследуемого;

- краткое содержание последующей беседы.

Все данные, полученные при помощи рисуночных тестов, обязательно должны сопоставляться с результатами, полученными при обычном тестировании. В целом толкование результатов рисуночных тестов должно быть сделано с учетом максимально полной информации о том, кого вы тестировали, его прошлом и настоящем.

Поводом для создания данного сборника послужило то, что литературы много по данной теме и она в разных источниках. Что очень неудобно для работы. Поэтому в сборнике собраны рисуночные тесты, которые применяет педагог - психолог в школе или детском саду. Как при работе с детьми, так и со взрослыми. Здесь есть тесты, которые психологи применяют очень часто. Например, «Дом-дерево-человек», «Несуществующее животное», «Рисунок семьи», «Кактус»