
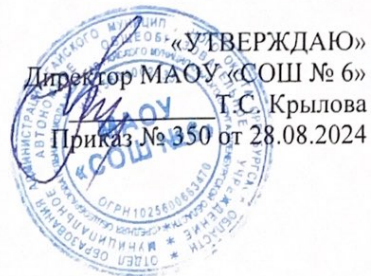




**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 6»
Г.ГАЯ ОРЕНБУРГСКОЙ ОБЛАСТИ**

Юридический адрес: 462635, Оренбургская область, г.Гай, пер.Парковый д.3
Фактический адрес: 462634, Оренбургская область, г.Гай, пр-кт Победы, д.17а
тел. (35362) 4-13-57 ИИНН 5604002835 ОГРН 1025600683470

«Согласовано»:
Заместитель директора по ВР
 М.С. Недорезов



**Программа
формирования благоприятного социально-психологического
климата и профилактики травли среди детей подросткового возраста
«Жизнь без обид»
на 2024-2025 учебный год**

Автор-разработчик:
Чернова Е.В., педагог-психолог,
высшая квалификационная категория

Пояснительная записка

Программа по формированию благоприятного социально-психологического климата, профилактике травли среди детей подросткового возраста «Жизнь без обид» составлена в соответствии с Федеральным законом об образовании в Российской Федерации (от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. От 29.07.2017)), требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (ФГОС ООО), Профессиональным стандартом педагога-психолога, Стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, методическими рекомендациями по созданию и развитию служб примирения в образовательных организациях, Распоряжением Правительства РФ от 22.03.2017 N 520-р «Об утверждении Концепции развития системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних на период до 2020 года».

Направленность программы для подростков (10-14 лет) отражается в необходимости формирования благоприятного социально-психологического климата, профилактике травли среди детей подросткового возраста, целенаправленного профилактического воздействия на сложные жизненные ситуации, возникающие в жизни учащихся по разным причинам.

Актуальность программы

По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), самоубийство и нанесение вреда своему здоровью — одна из основных причин смерти подростков в возрасте 10-19 лет. Каждый час более 7 детей совершают суицид или наносят себе повреждения, несовместимые с жизнью.

Желание защитить и уберечь своего ребёнка естественно и вполне разумно. К сожалению, не всё зависит от нас. В подростковом возрасте запускаются активные гормональные изменения, становление себя как личности — отсюда противоречия, страхи, конфликты с родителями, чувство одиночества.

Травля детей сверстниками («буллинг») — одна из наиболее распространенных проблем в образовательных организациях и детских коллективах, которая существенно увеличивает риск суицида среди подростков, приводит к эскалации агрессии и насилия в группе и в учреждении, снижению успеваемости, эмоциональным и невротическим проблемам. В ситуации травли реализуются несколько видов поведения: агрессивное, виктимное и конформное.

В настоящее время проблеме исследования и профилактике буллинга уделяется большое внимание. Вопрос предупреждения ситуаций насилия в системе образования очень актуален, как во всем мире, так и в России.

Отличительные особенности программы в том, что она объединяет психологию формирования благоприятного социально-психологического климата и профилактику буллинга среди подростков.

Адресат программы

Основным адресатом реализации данной программы являются дети в возрасте от 11 лет до 14 лет, обучающиеся в школе. Непосредственными

адресатами остаются родители данных детей, а так же классные руководители, работающие с данной группой детей. Деятельность педагога-психолога построена с учетом возрастных особенностей.

Состав участников программы может быть разнообразен, должен включать в себя детей:

- из семей неблагополучных в социальном и психологическом смысле;
- с тяжелым течением пубертата;
- акцентуированных и психологически изолированных и отверженных в различных детских и подростковых группах;
- с признаками замышленного суицида;
- подростки с проявлениями деструктивного поведения.

Возрастные особенности детей подросткового возраста, которые учтены при составлении программы:

Дети 10-12 лет (учащиеся 5-6 классов) находятся в переходном возрасте – от младшего возраста к подростковому. Этот возрастной период принято называть младшим подростковым возрастом. Возраст связан с постепенным обретением чувства взрослости. В это время характерны усиление независимости детей от взрослых, негативизм – стремление противостоять, не поддаваться любым влияниям, предложениям, суждениям, чувствам взрослых.

Как и любой другой, подростковый возраст «начинается» с изменения социальной ситуации развития.

Специфика социальной ситуации развития заключается в том, что подросток находится в положении (состоянии) между взрослым и ребенком – при сильном желании стать взрослым, что определяет многие особенности его поведения, подросток стремится отстоять свою независимость, приобрести право голоса. Избавление от опеки взрослых является универсальной целью отрочества. Но избавление это проходит не путем разрыва отношений, отделения, что, вероятно, тоже имеет место (в особых случаях), а путем возникновения нового качества отношений. Это не столько путь от зависимости к автономии, сколько движение к все более дифференцированным отношениям с другими.

Все то, к чему подросток привык с детства, – семья, школа, сверстники, – подвергается оценке и переоценке, обретает новое значение и смысл.

13 лет.

Обращённость внутрь (интравертность), самокритичность, чувствительность к критике, критически относятся к родителям, избирателен в дружбе.

14 лет.

Экстраверсия, энергичен, общителен, уверенность в себе, интерес к другим людям, обсуждает себя и сравнивает с героями.

В 13-14 лет появляются первые признаки так называемого «ценностного конфликта». Он выражается в активном отстаивании подростками собственного, особого понимания принципов и норм справедливости, равенства, честности в самых различных областях жизни и сферах

человеческой деятельности. Причем никаких тематических ограничений здесь, как правило, не существует. Это может быть: агрессивное утверждение (среди окружающих) «собственных» взглядов на экономические, политические или общественные проблемы, резкая необоснованно негативная реакция на замечания кого-либо из взрослых, «поза» в вопросах «отстаивания» своих прав в мелких бытовых ситуациях и т.д. В это время подросток начинает с особым удовольствием уличать родителей и других взрослых в том, что они сами не следуют тем нормам и правилам, которые провозглашают и которых стараются придерживаться в семье, на работе, в деловых и личных отношениях. Причины этого кроются в особенностях представлений подростка о себе, в специфике его мышления и нравственного развития личности. Для подростка реализация на практике определенных принципов — это чаще всего не конкретные дела, а словесное провозглашение, декларирование этих принципов.

Объем и срок освоения программы

На реализацию программы отводится по 1 ч. в месяц, в год 34 ч.

Формы обучения

Программа предполагает следующие формы работы: занятия, взаимодействие в больших и малых группах; круглые столы, учебные конференции, диспуты, поисковые и научные исследования, социальное проектирование. В программу занятий включены психогимнастические упражнения, элементы тренинга, предусмотрено чередование приоритетов эмоциональных, интеллектуальных, поведенческих нагрузок при выполнении заданий и упражнений.

Особенности организации образовательного процесса

Занятия могут проводиться учителями, классными руководителями, педагогами-организаторами, педагогами-психологами; в рамках внеурочной деятельности и в части образовательной программы, формируемой участниками образовательных отношений.

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий

Занятия проводятся 1 раз в месяц. Одно занятие длится 45 минут.

Цель данной программы – формирование благоприятного социально-психологического климата, профилактика травли среди детей подросткового возраста.

Задачами реализации поставленной цели являются:

1. Развивать позитивное самосознание.
2. Научить ценить свою и чужую индивидуальность.
3. Обучать работать в команде.
4. Сформировать отношение к жизни как к ценности.

Знания, которые учащимся необходимо приобрести по окончании программы:

- знания о ценности здоровья, жизни человека;
- знания об эффективных способах поведения, решения проблем.

Умения и навыки, которыми учащимся необходимо овладеть по окончании программы:

- умение принять себя;

- навыки рефлексии, осознания себя;
- социальные навыки, способствующие эффективному взаимодействию с окружающими;
- навык решения собственных проблем.

Достижение этих целей обеспечивается решением следующих задач:

- Сформировать у подростков навыки позитивного и конструктивного отношения к собственной личности и к другим людям, навыки позитивного общения, самооценки и понимания других, навыки управления собственными эмоциями и эмоциональными состояниями, навыки адекватного поведения в стрессовых ситуациях, навыки самостоятельного принятия решений;
- учить взаимодействовать в группе, команде;
- содействовать развитию детского движения за здоровый образ жизни.

II Планируемые результаты

В результате реализации программы у обучающихся будет отмечаться::

- усиление личностных ресурсов, препятствующих развитию саморазрушающих и деструктивных форм поведения;
- наличие навыков решения жизненных проблем, поиска, восприятия и оказания социальной поддержки в сложных жизненных ситуациях, принятия ответственности за собственное поведение, эффективного общения;
- развитие стратегий проблемно-преодолевающего поведения и избегания ситуаций, связанных с травлей.

Также у обучающихся будут сформированы личностные, регулятивные, познавательные и коммуникативные универсальные учебные действия.

Личностные результаты освоения программы

<i>У выпускника будут сформированы</i>	<i>Выпускник получит возможность для формирования:</i>
<ul style="list-style-type: none"> • <i>В рамках когнитивного компонента будут сформированы:</i> <ul style="list-style-type: none"> — ориентация в системе моральных норм и ценностей; — основы социально-критического мышления, способность ориентироваться в особенностях социальных отношений и взаимодействий, устанавливать взаимосвязи между общественными и политическими событиями; — знание основ здорового образа жизни и здоровьесберегающих технологий, правил поведения в ситуациях социального риска. • <i>В рамках ценностного и эмоционального компонентов будут сформированы:</i> <ul style="list-style-type: none"> — уважение к личности и её достоинствам, доброжелательное отношение к окружающим, нетерпимость к любым видам насилия; 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>В рамках деятельностного (поведенческого) компонента выпускник получит возможность для формирования:</i> <ul style="list-style-type: none"> — готовности к самообразованию и самовоспитанию как условий позитивной самореализации; — адекватной позитивной самооценки и Я-концепции; — морального сознания на конвенциональном уровне, способности к решению моральных дилемм в ситуациях социальной неопределённости и ситуациях; — устойчивого следования в поведении моральными нормами этическим требованиям, эмпатии как осознанного понимания и сопереживания чувствам других, выражающейся в поступках, направленных на помощь и обеспечение эмоционального благополучия.

<p>— устойчивость к давлению сверстников и группы готовность противостоять им;</p> <p>— уважение к ценностям семьи, любовь к природе, признание ценности здоровья, своего и других людей;</p> <p>— потребность в самовыражении и самореализации;</p> <p>— позитивная моральная самооценка и моральные чувства.</p> <p><i>В рамках деятельностного (поведенческого) компонента</i></p> <p><i>будут сформированы:</i></p> <p>— умение вести диалог на основе равноправных отношений взаимного уважения и принятия;</p> <p>— умение конструктивно разрешать конфликты;</p> <p>— готовность и способность к соблюдению моральных норм в отношении взрослых и сверстников;</p> <p>— умение строить жизненные планы создавать и реализовывать социальные проекты в сфере здорового образа жизни;</p> <p>— готовность делать осознанный выбор в ситуациях социального риска.</p>	
---	--

Метапредметные результаты освоения программы

Регулятивные универсальные учебные действия

Выпускник научится:	Выпускник получит возможность научиться:
<p>— самостоятельно анализировать условия достижения цели в сфере проектирования планов жизнедеятельности и создания проектов по тематике ЗОЖ;</p> <p>— планировать пути достижения названных целей;</p> <p>— устанавливать целевые приоритеты;</p> <p>— уметь самостоятельно контролировать своё время и время, отведённое на командную работу, и управлять им;</p> <p>— принимать решения в проблемной ситуации на основе переговоров, противостоять давлению группы, взрослых;</p> <p>— адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как в конце действия, так и по ходу его реализации;</p> <p>— основам прогнозирования как предвидения будущих событий и развития процесса.</p>	<p>— самостоятельно ставить перспективные жизненные цели и задачи;</p> <p>— построению жизненных планов во временной перспективе, основанных на ценностях здорового образа жизни;</p> <p>— при планировании достижения целей самостоятельно и адекватно учитывать условия и средства их достижения;</p> <p>— выделять альтернативные способы достижения цели и выбирать для этого наиболее эффективные способы;</p> <p>— основам саморегуляции в форме осознанного управления своим поведением и деятельностью, направленной на достижение поставленных целей;</p> <p>— осуществлять рефлекссию в отношении своих действий и поведения;</p> <p>— адекватно оценивать свои возможности достижения цели определённой сложности в различных сферах самостоятельной деятельности;</p> <p>— основам саморегуляции эмоциональных состояний.</p>
Коммуникативные универсальные учебные действия	

<p><i>Выпускник научится:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> — учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве в сообществах, имеющих конструктивную направленность; — формулировать собственное мнение и позицию; — устанавливать и сравнивать разные точки зрения, прежде чем принимать решения и делать выбор; — обосновывать собственную позицию, особенно в сфере сохранения своего права на здоровый образ жизни; — задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром; — осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь; — организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками в сфере социального проектирования; — работать в группе — устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; интегрироваться в группу сверстников и строить продуктивное взаимодействие со сверстниками и взрослыми; — владеть основами коммуникативной рефлексии. 	<p><i>Выпускник получит возможность научиться:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> — учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию, особенно в сфере сохранения своего права на здоровый образ жизни; — продуктивно разрешать конфликты на основе учёта интересов и позиций всех участников, поиска и оценки альтернативных способов разрешения конфликтов; — договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов; — оказывать поддержку и содействие тем, от кого зависит достижение цели в совместной деятельности; — осуществлять коммуникативную рефлексию как осознание оснований собственных действий и действий партнёра; — в процессе коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнёру необходимую информацию как ориентир для построения действия; — следовать морально-этическим и психологическим принципам общения и сотрудничества на основе уважительного отношения к партнёрам, внимания к личности другого, адекватного межличностного восприятия, готовности реагировать на нужды других, в частности оказывать помощь и эмоциональную поддержку партнёрам в процессе достижения общей цели совместной деятельности; — в совместной деятельности чётко формулировать цели группы и позволять её участникам проявлять собственную энергию для достижения этих целей.
Познавательные универсальные учебные действия	
<p><i>Выпускник научится:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> — осуществлять расширенный поиск информации по тематике ЗОЖ с использованием ресурсов библиотек и Интернета; — устанавливать причинно-следственные связи в сфере социальных рисков, асоциального поведения. 	<p><i>Выпускник получит возможность научиться:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> — основам рефлексивного восприятия информации; — делать умозаключения (индуктивное и по аналогии).

Принципы реализации программы

- принцип гуманистической ориентированности: определяет ценность, уникальность и внутренний потенциал личности ребенка;
- принцип гуманизма: к каждому человеку относятся как к личности, способной выразить свои идеи, мысли, предложения;

- принцип учета индивидуальных особенностей детей: каждый ребенок получает возможность проявить свои индивидуальные способности;
- принцип безопасности: сохранение жизни и здоровья детей и взрослых в лагере – первая и основная забота каждого.

Система организации контроля за реализацией программы

Контроль за реализацией программы осуществляет педагог-психолог, который проводит занятия, наблюдает и отслеживает динамику изменений, происходящую у подростка в ходе всего курса коррекционно-реабилитационных занятий.

Родители наблюдают за изменением в личностном развитии, поведении, эмоционально-волевой сфере подростка.

Дальнейшее консультативное сопровождение после завершения коррекционно-развивающих занятий позволит и дальше наблюдать изменения у подростка при помощи следующих методов: наблюдения, опроса.

Формы контроля уровня усвоения содержания

Программа предусматривает следующие формы контроля:

- тематические выставки творческих работ, проектов, докладов участников;
- наличие картинок, созданных детьми, совместных плакатов;
- обратная связь (рефлексия) участников (устные высказывания участников по определённой заданной ведущим схеме).
- анкетирование участников.

Критерии оценки достижения планируемых результатов.

- повысится уровень мотивации и ориентации на здоровый образ жизни;
- разовьются способности к адекватной оценке ситуации и умению сказать «Нет»;
- подростки научатся взаимодействовать с другими людьми, не причиняя им и их здоровью вред;
- обучатся приемам и методам снятия нервно-психического напряжения в стадии возбуждения.

III Содержание программы «Жизнь без обид»

Работа психолога проводится по основным направлениям деятельности:

1. психолого-педагогическое просвещение
2. диагностическая деятельность
3. консультирование обучающихся и родителей по результатам тестирования
4. коррекционно-развивающая и профилактическая деятельность

Программа состоит из диагностических и основных образовательных психологических занятий.

Данная программа утверждает ценности человека, здоровья, семьи, окружающего мира. Она направлена на воспитание ответственности за своё здоровье, за поступки, последствия которых имеют значение для окружающих людей, а также на формирование нравственных, волевых, деловых, коммуникативных качеств личности.

Занятия помогают в познании подростком самого себя, осмыслении сильных и слабых сторон своей личности, принятии себя как ценности и самовоспитании. Содержание второго блока определяет общая мотивация школьника, которая во многом характеризуется общением. В процессе общения возникают конфликты, происходит переоценка ценностей, удовлетворяется потребность в признании и формируется стремление к самоутверждению. Вместе с осознанием своей уникальности, неповторимости часто испытывают чувство одиночества.

Содержание программы включает групповые занятия с элементами тренинга по развитию социальных навыков. Для реализации программы предусматривается использование следующих форм работы:

- групповые занятия с элементами тренинга;
- досуговые мероприятия для учащихся в образовательном учреждении;
- индивидуальные консультации.

Программа составлена таким образом, что предусматривает часть мероприятий, которые должны быть проведены с участием привлеченных специалистов, так как специалисты образовательного учреждения не всегда могут владеть актуальной информацией по рассматриваемой теме. При этом большую часть программы проводят ведущие специалисты образовательного учреждения: преподаватели, педагоги-психологи, социальные педагоги или иные специалисты рабочей группы.

Занятия по своей структуре состоят из следующих частей:

1. Вводная часть, актуализирующая жизненные знания и имеющийся у детей опыт (в этой части используются психологические упражнения, а также фрагменты литературных произведений, аудио - и видеоматериалы). Каждая встреча, кроме первой начинается с рефлексии, во время которой ведущий определяет состояние учащихся, их настрой на работу, их тревоги и сомнения. Во второй части рефлексивного введения проверяется выполнение домашнего задания: как справились с заданиями, какие трудности испытывали, что думают и что чувствуют по этому поводу. Первая часть рефлексии не должна быть затянута по времени и продолжается не более 7-10 минут, вторая часть - в зависимости от сложности вопроса, который обсуждается (не более 20 минут).

2. Основная часть, направленная на формирование новых представлений (теоретическая часть, ролевые игры, творческие этюды, ответы на вопросы или совместное обсуждение возникающих проблем и др.). Предложенные методики занятий могут варьироваться в зависимости от готовности группы к тому или иному упражнению. Кроме основных упражнений, игр, обязательно предлагается разминка, которая проводится по мере необходимости, чтобы снять усталость, напряжение или настроить на работу, сплотить группу.

3. Заключительная часть включает отработку личных стратегий поведения (способы решения проблемных ситуаций) и осмысление полученного опыта; проведение рефлексии. Если есть домашнее задание, ведущий поясняет его.

Основная задача ведущего - создание условий, необходимых для активной, самостоятельной работы каждого участника.

III Тематическое планирование

№	Тема	Форма работы	Количество часов
1	Вводное (диагностическое) занятие	Анкетирование, работа с опросниками	1
2	Я - личность и индивидуальность	Занятия с элементами тренинга	2
3	Мои цели как ценности	Занятия с элементами тренинга	1
4	Я и мои интересы	Занятия с элементами тренинга	1
5	Дружба - ценность	Занятие с элементами тренинга	2
6	День психического здоровья	Акция «Будь здоров!»- выпуск стенгазеты	1
7	О ценностях ума и образования	Занятие с элементами тренинга	1
8	Творчество как ценность	Занятие с элементами тренинга	1
9	Здоровье как ценность	Занятие с элементами тренинга	1
10	Успех как ценность	Занятие с элементами тренинга	1
11	Досуговое мероприятие	Встреча с успешным человеком (спортсмен, участник СВО и т.п.)	1
12	Жизнь как ценность	Занятие с элементами тренинга	1
13	Досуговое мероприятие	Круглый стол с представителями различных конфессий (православие, ислам и т.д)	1
14	Творческое занятие	Выполнение коллажа «Мои ценности»	1
15	Семья как ценность	Занятие с элементами тренинга	2
16	Общение как ценность	Занятие с элементами тренинга	1
17	Досуговое мероприятие	Встреча с представителями социальных служб	1
18	Дружба как ценность	Занятие с элементами тренинга	2
19	Любовь как ценность	Занятие с элементами тренинга	1
20	Досуговое мероприятие	Встреча с супружеской парой - долгожителями	1
21	В чем ценность команды?	Занятие с элементами тренинга	1
22	Что нужно для успешной жизни?	Занятие с элементами тренинга	1
23	Деньги как ценность	Занятие с элементами тренинга	1
24	Ценность природы	Занятие с элементами тренинга	1
25	Культура как ценность	Занятие с элементами тренинга	1
26	Досуговое мероприятие	Посещение художественной галереи, фотовыставки	1
27	Мир в мире как ценность	Занятие с элементами тренинга	1
28	Итоговое занятие Жизненное кредо достойного человека	Занятие с элементами тренинга	1
29	Итоговое диагностическое занятие	Работа с анкетами, опросниками	1

Список литературы

Основная и дополнительная литература

1. Агрессия у детей и подростков: Учебное пособие/ Под ред. Н. М. Платоновой.- СПб.: Речь, 2006.- 336 с.
2. Воспитание трудного ребёнка. Дети с девиантным поведением: учеб.- метод. пособие/ Под ред. М. И. Рожкова. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2006.- 239 с.
3. Гущина Т. Н. Я и мои ценности...: Тренинговые занятия для развития социальных навыков у старшеклассников. М.: АРКТИ, 2008.- 128 с.
4. Егоров А. Ю., Игумнов С. А. Расстройства поведения у подростков: клинико-психологические аспекты. СПб.: Речь, 2005.- 436 с.
5. Макарычева Г. И. Тренинг для подростков: профилактика асоциального поведения.- СПб.: Речь, 2008.- 192 с.].
6. Методические рекомендации: Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе: методология анализа, формы, методы, опыт применения/ Под ред. М. М. Безруких, В. Д. Сонькина. М.: Триада - фарм.- 2002 г.- 114 с.
7. Панков Д. Д., Румянцев А. Г., Тростанецкая Г. Н. Медицинские и психологические проблемы школьников- подростков: Разговор учителя с врачом.- М.: АПК и ПРО, 2001.- 239 с.
8. Практикум по девиантологии/ Автор- составитель Ю А. Клейберг. – СПб.: Речь, 2007.-144 с.
9. Психологическая помощь подростку в кризисных ситуациях: профилактика, технологии, консультирование, занятия, тренинги/ Авт.-сост. М. Ю. Михайлина, М. А. Павлова.- Волгоград: Учитель, 2009.-207 с.
10. Скрипюк И.И. 11 баек для тренеров: истории, мифы, сказки, анекдоты. – СПб.: Питер, 2006. – 176с.
11. Формирование социально- ответственного поведения у детей и молодёжи. Профилактика девиантного и аддиктивного поведения среди детей и молодёжи в учреждениях высшего, среднего и начального профессионального образования: Учебно-методическое пособие.- М.: АПК и ППРО, 2008. – 188 с.
12. Хьелл Л. Зиглер Д. Теории личности. - СПб.: Питер, 2007.-607 с.
13. Чуричков А., Снегирёв В. Копилка для тренера: сборник разминок, необходимых в любом тренинге.- СПб.: Речь, 2007. -210 с.

Интернет-источники

1. https://zen.yandex.ru/media/id/5bdb20cb48efa800a9d30206/10-top-knig-dlia-podrostkov--5bdbcd60c6575b00aa876806?utm_source=serp – книги для подростков
2. <https://externat.foxford.ru/polezno-znat/books-teens> - рекомендации для подростков
3. <https://mentalsky.ru/luchshie-knigi-dlya-podrostkov/> - для подростков
4. <https://domanovich.schools.by/pages/profilaktika-igrovoj-i-kompjuternoj-zavisimosti-detej-i-podrostkov> - рекомендации для подростков
5. <http://sch148.minsk.edu.by/ru/main.aspx?guid=56151> – рекомендации психолога

Приложения

Приложение 1

Заявление родителей/опекунов о согласии на участие их ребенка в программе

Директору _____

Заявление

Я, _____
(ф.и.о.)
ознакомлен(а) с содержанием программы и согласен(а), с тем, чтобы мой (моя) сын (дочь)

(ф.и.о. ребенка)
принял(а) участие в программе «Жизнь без обид»
« _____ » _____ 20__ г. _____
(подпись)

**Заявление о согласии
на участие в программе**

Директору _____

Заявление

Я, _____

(ф.и.о.)

ознакомлен(а) с содержанием программы и согласен(а) принять участие в программе
«Жизнь без обид»

« _____ » _____ 20__ г.

(подпись)

**Анкета на выявление социальных характеристик семьи
(для родителей)**

Пункты анкеты могут быть использованы при устном собеседовании, интервью по телефону.

Сообщите, пожалуйста, некоторые сведения о Вашей семье.

1. С кем Вы проживаете совместно:
мать, отец, брат, сестра, бабушка, дедушка, другие родственники.
2. Жилищные условия:
 - 1) отдельная квартира; 2) проживаем совместно с родителями мужа (жены);
 - 3) комната (ы) в коммунальной квартире; 4) балок.
3. Общий доход семьи:
 - 1) низкий, 2) средний; 3) выше среднего; 4) высокий.
4. Атмосфера в семье:
 - 1) теплая, душевная; 2) в основном доброжелательная;
 - 3) бывает всякое; 4) дискомфортное; 5) конфликтная.
5. Тип семейных отношений:
 - 1) отношения равных, все проблемы решаются совместно;
 - 2) есть четкое распределение сфер влияния, каждый знает свои обязанности;
 - 3) в семье есть глава, основные вопросы решает он;
 - 4) в семье нет главенства, все решается стихийно;
 - 5) выражена борьба за власть.
6. Есть ли в семье проблемы со здоровьем:

№	Проблемы	Муж	Жена	Ребенок
1	Ослабленное здоровье, часто болеет			
2	Проблемы веса			
3	Плохой сон			
4	Плохой аппетит			
5	Повышенная утомляемость			
6	Недостатки зрения, слуха			
7	Хронические болезни, врачебный учет			
8	Нервные проблемы, учет невропатолога			
9	Психическая неуравновешенность, душевные расстройства, учет психиатра			

7. Часты ли в семье конфликты:
 - 1) очень часты; 2) часты; 3) иногда; 4) редки; 5) практически не бывает.
8. Каковы темы конфликтов в Вашей семье:
 - 1) бытовые обязанности; 2) финансовые вопросы;
 - 3) взаимоотношения друг с другом; 4) досуг; 5) вредные привычки;
 - 6) неприемлемое, грубое поведение; 7) воспитание детей; 8) отношения с родственниками;
 - 9) интимные отношения.
9. Есть ли у членов семьи указанные ниже проблемы:

№	Проблемы	Муж	Жена	Ребенок
1	Неуправляемый			
2	Властный, притесняет других			
3	Боится старших по рангу			
4	Агрессивен			

5	Изолирован от семьи			
6	Изолирован в своем коллективе			
7	Вялый, пассивный			
8	Нервный, впечатлительный			
9	Заносчивый, самолюбивый			

10. Кто присматривает за детьми, занимается ими:

- 1) в основном мать; 2) в основном отец; 3) оба родителя;
4) бабушка или дедушка; 5) соседи; 6) случайные люди; 7) никто.

11. Контроль за учебной работой ребенка:

- 1) его нет; 2) родители; 3) бабушка; 4) брат, сестра; 5) учитель в школе.

12. Воспитательные цели в семье:

- 1) прилежание, дисциплина; 2) хорошая учеба; 3) контакт с ровесниками;
4) здоровье; 5) хороший характер; 6) приспособленность к жизни; 7) активность, пробивные способности; 8) будущий успех; 9) одаренность, способности; 10) цели не ставятся.

13. Наказания в семье:

- 1) не применяются; 2) оплеухи, подзатыльники; 3) окрик, ругань;
4) профилактические беседы; 5) лишение игр, лакомств; 6) лишение общения, холодность.

14. Возникали ли у ребенка следующие проблемы:

№	Тематика проблемы	Частота
1	Неудачная влюбленность, желание познакомиться	
2	Отвержение ровесниками в классе	
3	Плохое, подавленное настроение	
4	Одиночество, отсутствие друзей	
5	Изнасилование или сексуальные домогательства	
6	Физическое насилие, избиение	
7	Частые ссоры с друзьями своего пола	
8	Частые ссоры с друзьями противоположного пола	
9	Погиб, умер друг	
10	Погиб (исчез) друг- домашнее животное	
11	Наркомания	
12	Алкоголь, курение	
13	«Несчастливая» любовь, безответность	
14	Участие в молодежных группировках	
15	Неверность в дружбе, измены	

Прогностическая таблица риска суицида у детей и подростков

№	Проблема	Балл
1	Утрата обоих родителей	5
2	Утрата одного из родителей или развод в семье	4
3	Тяжелая психологическая атмосфера в семье	4
4	Изоляция в детском коллективе	4
5	Несправедливые методы воспитания, подавление	4
6	Тяжелые соматические болезни, инвалидность	3
7	Отсутствие опоры на любящего взрослого	3
8	Неудачи в учебе, низкие школьные успехи	3
9	Акцентуации характера	3
10	Употребление алкоголя и наркотиков	2
11	Нарушение контроля, импульсивность	2
12	Низкая самооценка	1
13	Тяжело протекающий пубертат	1
14	Пассивность, робость, несамостоятельность	1

Дети, набравшие более 25 баллов, могут быть учтены в группе риска.

Методика М. Рокича «Ценностные ориентации»

Методика изучения ценностных ориентации М. Рокича основана на прямом ранжировании списка ценностей на два класса:

- терминальные - убеждения в том, что какая-то конечная цель индивидуума стоит того, чтобы к ней стремиться;
- инструментальные - убеждения в том, что какой-то образ действий или свойство личности являются предпочтительными в любой ситуации.

Это деление соответствует традиционному делению на ценности-цели и ценности-средства.

Проведение эксперимента

Респонденту предъявляют два списка ценностей (по 18 в каждом) либо на листах бумаги в алфавитном порядке, либо на карточках. В списках испытуемый присваивает каждой ценности ранговый номер, а карточки раскладывает по порядку значимости. Последняя форма подачи материала дает более надежные результаты. Сначала предъявляется набор терминальных, а затем набор инструментальных ценностей.

Инструкция:

- Сейчас Вам будет предъявлен набор из 18 карточек с обозначением ценностей. Ваша задача - разложить их по порядку значимости для Вас как принципов, которыми Вы руководствуетесь в жизни.

Каждая ценность написана на отдельной карточке. Внимательно изучив карточки и выбрав ту, которая для Вас наиболее значима, поместите её на первое место. Затем выберите вторую по значимости ценность и поместите её вслед за первой. Затем проделайте то же со всеми оставшимися карточками. Наименее важная останется последней и займет 18-е место.

Работайте не спеша, вдумчиво. Если в процессе работы Вы измените свое мнение, то можете исправить свои ответы, поменяв карточки местами. Конечный результат должен отражать Вашу истинную позицию.

Стимульный материал

Список А

№	Терминальные ценности
	активная, деятельная жизнь (полнота и эмоциональная насыщенность жизни)
	жизненная мудрость (зрелость суждений и здравый смысл, достигаемые жизненным опытом)
	здоровье (физическое и психическое)
	интересная работа
	красота природы и искусства (переживание прекрасного в природе и в искусстве)
	любовь (духовная и физическая близость с любимым человеком)
	материально обеспеченная жизнь (отсутствие материальных затруднений)
	наличие хороших и верных друзей
	общественное признание (уважение окружающих, коллектива, товарищей по работе)
	познание (возможность расширения своего образования, кругозора, общей культуры, интеллектуальное развитие)
	продуктивная жизнь (максимально полное использование своих возможностей, сил и способностей)

	развитие (работа над собой, постоянное физическое и духовное совершенствование)
	развлечения (приятное, необременительное времяпрепровождение, отсутствие обязанностей)
	свобода (самостоятельность, независимость в суждениях и поступках)
	счастливая семейная жизнь
	счастье других (благополучие, развитие и совершенствование других людей, всего народа, человечества в целом)
	творчество (возможность творческой деятельности)
	уверенность в себе (внутренняя гармония, свобода от внутренних противоречий, сомнений)

Список Б

№	Инструментальные ценности
	аккуратность (чистоплотность), умение содержать вещи в порядке, порядок в делах
	воспитанность (хорошие манеры)
	высокие запросы (высокие требования к жизни и высокие притязания)
	жизнерадостность (чувство юмора)
	исполнительность (дисциплинированность)
	независимость (способность действовать самостоятельно, решительно)
	непримиримость к недостаткам в себе и других
	образованность (широта знаний, высокая общая культура)
	ответственность (чувство долга, умение держать слово)
	рационализм (умение здраво и логично мыслить, принимать обдуманные, рациональные решения)
	самоконтроль (сдержанность, самодисциплина)
	смелость в отстаивании своего мнения, своих взглядов
	твердая воля (умение настоять на своем, не отступать перед трудностями)
	терпимость (к взглядам и мнениям других, умение прощать другим их ошибки и заблуждения)
	широта взглядов (умение понять чужую точку зрения, уважать иные вкусы, обычаи, привычки)
	честность (правдивость, искренность)
	эффективность в делах (трудолюбие, продуктивность в работе)
	чуткость (заботливость)

Достоинствами методики являются универсальность, удобство и экономичность в проведении обследования и обработке результатов, гибкость, т.е. возможность варьировать как стимульный материал (списки ценностей), так и инструкции. Существенным ее недостатком является влияние социальной желательности, возможность неискренности. Поэтому особую роль в данном случае играют мотивация диагностики, добровольный характер тестирования и наличие контакта между педагогом (психологом) и испытуемым. Методику не рекомендуется применять в целях отбора и экспертизы.

Для преодоления указанных недостатков и более глубокого проникновения в систему ценностных ориентации респондентов возможны изменения инструкции, которые дают дополнительную диагностическую информацию и позволяют сделать более обоснованные выводы. Так, после основной серии можно попросить испытуемого ранжировать карточки, отвечая на следующие вопросы:

«В каком порядке и в какой степени (в процентах) реализованы данные ценности в Вашей жизни?»;

«Как бы Вы расположили эти ценности, если бы стали таким, каким мечтали стать?»;
«Как, на Ваш взгляд, это сделал бы человек, совершенный во всех отношениях?»;
«Как сделало бы это, по Вашему мнению, большинство людей?»;
«Как это сделали бы Вы 5 лет назад?»; «... через 5 или 10 лет?»;
«Как ранжировали бы карточки близкие Вам люди?»

Анализируя иерархию ценностей, следует обратить внимание на их группировку испытуемым в содержательные блоки по разным основаниям. Так, например, выделяются «конкретные» и «абстрактные» ценности, ценности профессиональной самореализации и личной жизни и т.д.

Инструментальные ценности могут группироваться в этические ценности, ценности общения, ценности дела; индивидуалистические и конформистские ценности, альтруистические ценности; ценности самоутверждения и ценности принятия других и т.д. Это далеко не все возможности субъективного структурирования системы ценностных ориентации.

Педагог (психолог) должен попытаться уловить индивидуальную закономерность. Если не удастся выявить ни одной закономерности, можно предположить несформированность у респондента системы ценностей или даже неискренность ответов. Обследование лучше проводить индивидуально, но возможно и групповое тестирование.

**Шкала социально-психологической адаптированности (СПА)
(К. Роджерс и Р. Даймонд. Адаптирована Т.В. Снегиревой)**

Модель отношений человека с социальным окружением и с самим собой, заложенная в основу этой шкалы, исходит из концепции личности как субъекта собственного развития, способного отвечать за собственное поведение.

Шкала состоит из 101 суждения, из них: 36 соответствуют критериям социально-психологической адаптированности личности (в каком-то смысле они совпадают с критериями личностной зрелости, в их числе чувство собственного достоинства и умение уважать других; открытость реальной практике деятельности и отношений; понимание своих проблем и стремление овладеть, справиться с ними и пр.); 37 - критериям дезадаптированности (неприятие себя и других; наличие защитных «барьеров» в осмыслении своего актуального опыта; кажущееся «решение» проблем, т.е. решение их на субъективном психологическом уровне, в собственном представлении, а не в действительности; негибкость психических процессов); 28 высказываний нейтральны. В число последних включена также контрольная шкала («шкала лжи»).

Описание

Шкала предъявляется обследуемым в виде небольшой тетради с высказываниями, под каждым из которых напечатана 7-ступенчатая шкала (для одноразового использования). Ниже приводятся инструкция и текст методики.

Инструкция: «На следующих страницах напечатаны высказывания о поведении человека, его мыслях, переживаниях.

При чтении каждого высказывания подумайте, насколько оно может быть отнесено к Вам, и обведите кружком одну из цифр, напечатанных под высказыванием: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7 - в зависимости от того, в какой степени оно характерно для Вас.

Если содержание высказывания совершенно к Вам не относится, обведите кружком цифру 1. Если то, о чем в нем говорится, не похоже на Вас, обведите цифру 2. Если Вам кажется, что Вы не можете отнести высказывание к себе, но сомневаетесь в этом, - обведите цифру 3.

В тех случаях, когда Вы не можете решить, относится ли к Вам то, о чем говорится в высказывании, или нет, обведите цифру 4.

Если Вы считаете, что это похоже на Вас, но Вы не уверены - обведите цифру 5.

Если то, о чем говорится в высказывании, похоже на Вас, обведите цифру 6.

И наконец, в тех случаях, когда, прочитав высказывание, Вы можете сказать: «Это точно про меня. Очень на меня похоже» — обведите цифру 7.

Что означает каждая цифра, напечатано сверху и внизу на каждой из следующих страниц.

Переверните страницу и начинайте работать.

Сверху и внизу на последующих страницах с текстом высказываний сформулированы значения ступеней шкалы:

- «Совершенно ко мне не относится» - 1;
- «Не похоже на меня» - 2;
- «Пожалуй, не похоже на меня» - 3;
- «Не знаю» - 4;
- «Пожалуй, похоже на меня» - 5;
- «Похоже на меня» - 6;
- «Точно про меня» - 7.

1. Я испытываю внутреннюю неловкость, когда с кем-нибудь разговариваю.
2. Мне не хочется, чтобы окружающие догадывались, какой я, что у меня на душе, и я представляюсь перед ними, прячу свое лицо под маской.

3. Я во всем люблю состязание, соревнование, борьбу.
4. Я предъявляю к себе большие требования.
5. Я часто сам ругаю себя за то, что делаю.
6. Я часто чувствую себя униженным.
7. Я сомневаюсь в том, что могу понравиться кому-нибудь из девочек (мальчиков).
8. Я всегда сдерживаю свои обещания.
9. У меня теплые, хорошие отношения с окружающими.
10. Я сдержанный, замкнутый, держусь ото всех чуть в стороне.
11. Я сам виноват в своих неудачах.
12. Я ответственный человек. На меня можно положиться.
13. У меня чувство безнадежности. Все напрасно.
14. Я во многом живу взглядами, правилами и убеждениями моих сверстников.
15. Я принимаю большую часть тех правил и требований, которым должны следовать люди.
16. У меня мало своих собственных убеждений и правил.
17. Я люблю мечтать - иногда прямо среди дня. Трудно возвращаться от мечты к действительности.
18. У меня такое чувство, будто я зол на весь мир: на всех нападаю, огрызаюсь, никому не даю спуска. А то вдруг «застряну» на какой-нибудь обиде и мысленно мщу обидчику... Трудно сдерживать себя в таких вещах.
19. Я умею управлять собой и своими поступками - заставляю себя, разрешать себе, запрещать. Самоконтроль для меня - не проблема.
20. У меня часто портится настроение: вдруг находят уныние, хандра.
21. Меня не очень волнует то, что касается других. Я сосредоточен на себе, занят самим собой.
22. Люди, как правило, нравятся мне.
23. Я легко, свободно, непринужденно выражаю то, что чувствую.
24. Если я оказываюсь среди большого количества людей, мне бывает немножко одиноко.
25. Мне сейчас очень не по себе. Хочется все бросить, куда-нибудь спрятаться.
26. Обычно я легко лажу с окружающими.
27. Мои самые тяжелые битвы - с самим собой.
28. Я склонен быть настороже с теми, кто почему-то обходится со мною более приятельски, чем я ожидаю.
29. В душе я оптимист и верю в лучшее.
30. Я неподатливый, упрямый. Таких, как я, называют трудными людьми.
31. Я критичен к людям и всегда сужу их, если, с моей точки зрения, они этого заслуживают.
32. Я чувствую себя не ведущим, а ведомым: мне еще не всегда удается мыслить и действовать самостоятельно.
33. Большинство тех, кто знает меня, хорошо ко мне относятся, я нравлюсь им.
34. Иногда у меня бывают такие мысли, которыми я ни с кем не хотел бы делиться,
35. У меня красивая фигура. Я привлекателен (привлекательна).
36. Я чувствую беспомощность. Мне нужно, чтобы кто-нибудь был рядом.
37. Обычно я могу принять решение и твердо следовать ему.
38. Мои решения - не мои собственные. Даже тогда, когда мне кажется, что я решаю самостоятельно, они все же приняты под влиянием других людей.
39. Я часто испытываю чувство вины - даже тогда, когда как будто бы ни в чем не виноват.
40. Я чувствую антипатию, неприязнь к тому, что окружает меня.
41. Я доволен.
42. Я выбит из колеи: не могу собраться, взять себя в руки, сосредоточиться, организовать себя.
43. Я чувствую вялость, апатию: все, что раньше волновало меня, стало вдруг безразличным.
44. Я уравновешен, спокоен, у меня ровное настроение.
45. Разозлившись, я нередко выхожу из себя.
46. Я часто чувствую себя обиженным.
47. Я импульсивный, порывистый, нетерпеливый, действую по первому побуждению.
48. Бывает, что я сплетничаю.
49. Я не очень доверяю своим чувствам: они подводят меня иногда.

50. Это довольно трудно - быть самим собой.
51. У меня на первом плане разум, а не чувство. Прежде чем что-либо сделать, я обдумываю свои поступки.
52. Мне кажется, я вижу происходящее со мной не совсем так, как оно есть на самом деле. Вместо того чтобы здраво взглянуть фактам в лицо, толкую их на свой лад... Словом, не отличаюсь реалистичностью.
53. Я терпим в своем отношении к людям и принимаю каждого таким, каков он есть.
54. Я стараюсь не думать о своих проблемах.
55. Я считаю себя интересным человеком - заметным, привлекательным как личность.
56. Я стеснительный, легко тушуюсь.
57. Мне обязательно нужны какие-то напоминания, подталкивания со стороны, чтобы довести дело до конца.
58. Я чувствую внутреннее превосходство над другими.
59. Я никто. Нет ничего, в чем бы я выразил себя, проявил свою индивидуальность, свое «Я».
60. Я боюсь того, что подумают обо мне другие.
61. Я честолюбивый. Я не равнодушен к успехам, похвале. В том, что я считаю существенным, мне важно быть в числе лучших.
62. Я презираю себя сейчас.
63. Я деятелен, энергичен, у меня есть инициатива.
64. Мне не хватает духу встретиться с трудностями или попасть в ситуацию, которая грозит осложнениями, неприятными переживаниями.
65. Я просто не уважаю себя.
66. Я по натуре вожак и умею влиять на других.
67. В целом я хорошо отношусь к себе.
68. Я настойчивый, напористый, уверенный в себе.
69. Я не люблю, когда у меня с кем-то портятся отношения, особенно если разногласия грозят стать окончательными.
70. Я долго не могу принять решение, как действовать, а потом сомневаюсь в его правильности.
71. Я в какой-то растерянности, у меня все спуталось, смешалось.
72. Я удовлетворен собой.
73. Я неудачник. Мне не везет.
74. Я приятный, симпатичный, располагающий к себе человек.
75. Я нравлюсь девочкам (мальчикам) как человек, как личность.
76. Я стойкий женоненавистник. Презираю всякое общение с девчонками. (Я не люблю мальчишек. Презираю всякое общение с ними.)
77. Когда я должен что-то осуществить, меня охватывает страх перед провалом: а вдруг я не справлюсь, вдруг у меня не получится?
78. У меня легко, спокойно на душе. Нет ничего, что сильно тревожило бы меня.
79. Я умею упорно работать.
80. Я чувствую, что меняюсь, расту, взрослею. Мои чувства и отношения к окружающему становятся более зрелыми.
81. Случается, что я говорю о вещах, в которых совсем не разбираюсь.
82. Я всегда говорю только правду.
83. Я встревожен, обеспокоен, напряжен.
84. Чтобы заставить меня что-либо сделать, надо как следует настоять - и я соглашусь, уступлю.
85. Я чувствую неуверенность в себе.
86. Я часто бываю вынужден защищать себя, строить доводы, которые меня оправдывают и делают мои поступки обоснованными.
87. Я уступчивый, податливый, мягкий в отношениях с другими.
88. Я умный.
89. Иной раз я люблю прихвастнуть.
90. Я безнадежен. Принимаю решения и тут же их нарушаю. Презираю свое бессилие, а с собой поделаться ничем не могу. У меня нет воли и нет воли ее вырабатывать.
91. Я стараюсь полагаться на собственные силы, не рассчитывая ни на чью помощь.
92. Я никогда не опаздываю.
93. У меня ощущение скованности, внутренней несвободы.

94. Я отличаюсь от других.
 95. Я не очень надежен, на меня нельзя положиться.
 96. Мне все ясно в себе. Я себя хорошо понимаю.
 97. Я общительный, открытый человек. Я легко схожусь с людьми.
 98. Мои силы и способности вполне соответствуют тем задачам, которые ставит передо мной жизнь. Я со всем могу справиться.
 99. Я ничего не стою. Меня даже не принимают всерьез. Ко мне в лучшем случае снисходительны, просто терпят меня.
 100. Меня беспокоит, что девочки (мальчики) слишком занимают мои мысли.
 101. Все свои привычки я считаю хорошими.

Обработка и интерпретация результатов

Показателями адаптированности (1+) служат высказывания: 4,5,11,12,15,19,22,23, 26,27,29,33,35,37,41,44,47,51,53,55,61, 63, 67, 68, 72, 74,75, 78, 79, 80, 88, 91, 94, 96, 97, 98; показателями дезадаптированности (1-) - высказывания: 2, 6, 7, 13, 16, 18, 25, 28,32,36,38, 40,42,43,49, 50, 52, 54,56,59, 60, 62, 64, 65, 69,70,71, 73,76, 77, 83, 84, 86, 90,95, 99, 100.

Девять суждений (8, 34, 45, 48, 81, 82, 89, 92, 101) составляют «шкалу лжи».

Коэффициент социально-психологической адаптированности вычислялся по сумме позитивных (1+) высказываний, рассортированных школьниками на 5,6,7 позиции шкалы, и негативных (1-), попавших в позиции 1, 2, 3:

$$K = N_+ + (5, 6, 7) + N_-(1,2,3).$$

Так как позитивных суждений в шкале 36, а негативных - 37, то гипотетическая максимальная величина коэффициента - 73, минимальная - 1.

Иногда бывает полезным получить и показатель дезадаптированности, который рассчитывается как сумма позитивных (1+) высказываний, распределенных на 1, 2, 3 позиции, и негативных (1-), занявших 5, 6, 7 позиции шкалы.

В старшем подростковом и раннем юношеском возрасте (8-10-е классы) средние индексы социально-психологической адаптированности (СПА) располагаются обычно в пределах 39-44 баллов. Сопоставление коэффициентов СПА с объективными показателями - успеваемостью, позицией ученика в системе межличностных отношений в классе - крайне желательно, ибо позволяет выявить адекватность полученных с помощью шкалы данных.

Одной и той же величины индексы - скажем, очень высокие, тяготеющие к 50, - могут быть вполне адекватными (как, например, в группе наиболее успевающих и популярных в классе учащихся физико-математической школы) или завышенными, свидетельствующими об особенностях личностного реагирования учащихся на их страдающую огрехами реальную практику деятельности и отношений с окружающими, о компенсаторных и гиперкомпенсаторных тенденциях в отношении к себе самому и требованиям действительности.

За низкими индексами СПА, тяготеющими к 30, также могут стоять совершенно различные причины. Они могут быть адекватной реакцией на неуспех в учении, неблагополучие в отношениях со сверстниками, неправильное отношение и негативную установку учителя по отношению к ученику, но могут свидетельствовать и об отклонениях в сфере сугубо субъективных переживаний ребенка, в системе причин и условий возникновения которых школьному психологу и предстоит разобраться.

Чтобы расширить возможности качественного анализа полученных с помощью шкалы СПА данных, каждому высказыванию придавался «вес», совпадающий с номером ступени (от 1 до 7), на которую они попадали при сортировании их испытуемыми.

С той же целью все высказывания были сгруппированы по 6 факторам, отвечающим критериям адаптированности и дезадаптированности. Перечисляя эти факторы, в скобках назовем номера составляющих их суждений.

1. Приятие-неприятие себя (соответственно суждения 33,35, 55, 67, 72, 74, 75, 80, 88, 94, 96 и 7, 59, 62, 65, 90, 95, 99, т.е. 11 и 7 высказываний).
2. Приятие других - конфликт с другими (9, 14, 22, 26, 53, 97 и 2, 10, 21, 28, 40, 60, 76 - в целом 6 и 7 высказываний).

3. Эмоциональный комфорт (оптимизм, уравновешенность) - эмоциональный дискомфорт (тревожность, беспокойство или, напротив, апатия) (23, 29, 41, 44, 47, 78 и 6, 42, 43, 49, 50, 56, 83, 85, т.е. 6 и 8 суждений).

4. Ожидание внутреннего контроля (ориентация на то, что достижение жизненных целей зависит от себя самого, акцентируются личная ответственность и компетентность) - ожидание внешнего контроля (расчет на толчок и поддержку извне, пассивность в решении жизненных задач) (4, 5, 11, 12, 19, 27, 37, 51, 63, 68, 79, 91, 98 и 13, 25, 36, 52, 57, 70, 71, 73, 77 - итого 13 и 9 высказываний).

5. Доминирование - ведомость (зависимость от других) (58, 61, 66 и 16, 32, 38, 69, 84, 87, т.е. 3 и 8 суждений).

6. «Уход» от проблем (17, 18, 54, 64, 86 - 5 высказываний). Достоверность статистических различий, которые выступают между разными группами, учащихся в отношении данных факторов (в средних по группам «весовых» значениях), устанавливается с помощью непараметрических критериев критерия Вилкоксона для разностей пар и U-критерия Манна и Уитни [Беляева О. А. Математические основы психологии: Лабораторный практикум: для студентов вузов.- Бирск: Бирский государственный педагогический институт, 2001.- 172 с.].

Отбирая суждения, набравшие наибольший или наименьший «вес» по группе, можно выделить признаки, которые являются наиболее и наименее характерными для той или другой группы учащихся. Статистическая значимость различий в этих случаях может быть установлена с помощью критерия Стьюдента.

Выполнение теста длится примерно 45 минут. Проведение измерения, как и интерпретация результатов, может осуществляться только психологом.

Методика диагностики склонности к отклоняющемуся поведению (А. Н. Орёл)

Инструкция

Перед вами - ряд утверждений. Они касаются некоторых сторон вашей жизни, вашего характера, привычек. Прочтите первое утверждение и решите, верно ли данное утверждение по отношению к вам. Если верно, то на бланке ответов рядом с номером, соответствующим утверждению, в квадратике под обозначением «Да» поставьте крестик или галочку. Если оно неверно, то поставьте крестик или галочку в квадратике под обозначением «Нет». Если вы затрудняетесь с ответом, то постарайтесь выбрать вариант ответа, который все-таки больше соответствует вашему мнению. Затем, таким же образом, отвечайте на все пункты опросника. Если ошибетесь, то зачеркните ошибочный ответ и поставьте тот, который считаете нужным. **Помните, что вы высказываете собственное мнение о себе в настоящий момент.** Здесь не может быть плохих или хороших, правильных или неправильных ответов. Очень долго не обдумывайте, важна ваша первая реакция на содержание утверждений. Отнеситесь к работе внимательно и серьезно. Небрежность, а также стремление улучшить или ухудшить ответы приводят к недостоверным результатам. В случае затруднений еще раз прочитайте эту инструкцию или обратитесь к тому, кто проводит тестирование. Не делайте никаких пометок в тексте опросника.

Текст опросника.

Вариант М (мужской)

1. Я предпочитаю одежду неярких, приглушенных тонов.
2. Бывает, что я откладываю на завтра то, что должен сделать сегодня.
3. Я охотно записался бы добровольцем для участия в каких-либо боевых действиях.
4. Бывает, что иногда я ссорюсь с родителями.
5. Тот, кто в детстве не дрался, вырастает маменькиным сынком и ничего не может добиться в жизни.
6. Я бы взялся за опасную для жизни работу, если бы за нее хорошо заплатили.
7. Иногда я ощущаю такое сильное беспокойство, что просто не могу усидеть на месте.
8. Иногда бывает, что я немного хвастаюсь.
9. Если бы мне пришлось стать военным, то я хотел бы быть летчиком-истребителем.
10. Я ценю в людях осторожность и осмотрительность.
11. Только слабые и трусливые люди выполняют все правила и законы.
12. Я предпочел бы работу, связанную с переменами и путешествиями, даже если она опасна для жизни.
13. Я всегда говорю только правду.
14. Если человек в меру и без вредных последствий употребляет возбуждающие и влияющие на психику вещества - это вполне нормально.
15. Даже если я злюсь, то стараюсь не прибегать к ругательствам.
16. Я думаю, что мне бы понравилось охотиться на львов.
17. Если меня обидели, то я обязательно должен отомстить.
18. Человек должен иметь право выпивать столько, сколько он хочет.
19. Если мой приятель опаздывает к назначенному времени, то я обычно сохраняю спокойствие.
20. Мне обычно затрудняет работу требование сделать ее к определенному сроку.
21. Иногда я перехожу улицу там, где мне удобно, а не там, где положено.
22. Некоторые правила и запреты можно отбросить, если испытываешь сильное сексуальное (половое) влечение.
23. Я иногда не слушаюсь родителей.

24. Если при покупке автомобиля мне придется выбирать между скоростью и безопасностью, то я выберу безопасность.
25. Я думаю, что мне бы понравилось заниматься боксом.
26. Если бы я мог свободно выбирать профессию, то стал бы дегустатором вин.
27. Я часто испытываю потребность в острых ощущениях.
28. Иногда мне так и хочется сделать себе больно.
29. Мое отношение к жизни хорошо описывает пословица: «Семь раз отмерь - один раз отрежь».
30. Я всегда покупаю билеты в общественном транспорте.
31. Среди моих знакомых есть люди, которые пробовали одурманивающие токсические вещества.
32. Я всегда выполняю обещания, даже если мне это невыгодно.
33. Бывает, что мне так и хочется выругаться.
34. Правы люди, которые в жизни следуют пословице: «Если нельзя, но очень хочется, то можно».
35. Бывало, что я случайно попадал в драку после употребления спиртных напитков.
36. Мне редко удается заставить себя продолжать работу после ряда обидных неудач.
37. Если бы в наше время проводились бои гладиаторов, то я бы обязательно в них участвовал.
38. Бывает, что иногда я говорю неправду.
39. Терпеть боль назло всем бывает даже приятно.
40. Я лучше соглашусь с человеком, чем стану спорить.
41. Если бы я родился в давние времена, то стал бы благородным разбойником.
42. Если нет другого выхода, то спор можно разрешить и дракой.
43. Бывали случаи, когда мои родители, другие взрослые выказывали беспокойство по поводу того, что я немного выпил.
44. Одежда должна с первого взгляда выделять человека среди других в толпе.
45. Если в кинофильме нет ни одной приличной драки - это плохое кино.
46. Иногда я скучаю на уроках.
47. Если меня кто-то случайно задел в толпе, то я обязательно потребую от него извинений.
48. Если человек раздражает меня, то я готов высказать ему все, что я о нем думаю.
49. Во время путешествий и поездок я люблю отклоняться от обычных маршрутов.
50. Мне бы понравилась профессия дрессировщика хищных зверей.
51. Если уж сел за руль мотоцикла, то стоит ехать только очень быстро.
52. Когда я читаю детектив, то мне часто хочется, чтобы преступник ушел от преследования.
53. Иногда я просто не могу удержаться от смеха, когда слышу неприличную шутку.
54. Я стараюсь избегать в разговоре выражений, которые могут смутить окружающих.
55. Я часто огорчаюсь из-за мелочей.
56. Когда мне возражают, я часто взрываюсь и отвечаю резко.
57. Мне больше нравится читать о приключениях, чем о любовных историях.
58. Чтобы получить удовольствие, стоит нарушить некоторые правила и запреты.
59. Мне нравится бывать в компаниях, где в меру выпивают и веселятся.
60. Меня раздражает, когда девушки курят.
61. Мне нравится состояние, которое наступает, когда в меру и в хорошей компании выпьешь.
62. Бывало, что у меня возникало желание выпить, хотя я понимал, что сейчас не время и не место.
63. Сигарета в трудную минуту меня успокаивает.
64. Мне легко заставить других людей бояться меня, и иногда ради забавы я это делаю.
65. Я смог бы своей рукой казнить преступника, справедливо приговоренного к высшей мере наказания.

66. Удовольствие - это главное, к чему стоит стремиться в жизни.
67. Я хотел бы поучаствовать в автомобильных гонках.
68. Когда у меня плохое настроение, ко мне лучше не подходить.
69. Иногда у меня бывает такое настроение, что я готов первым начать драку.
70. Я могу вспомнить случаи, когда я был таким злым, что хватал первую попавшуюся под руку вещь и ломал ее.
71. Я всегда требую, чтобы окружающие уважали мои права.
72. Мне понравилось бы прыгать с парашютом.
73. Вредное воздействие на человека алкоголя и табака сильно преувеличивают.
74. Я редко даю сдачи, даже если кто-то ударит меня.
75. Я не получаю удовольствия от ощущения риска.
76. Когда человек в пылу спора прибегает к сильным выражениям - это нормально.
77. Я часто не могу сдержать свои чувства.
78. Бывало, что я опаздывал на уроки.
79. Мне нравятся компании, где все подшучивают друг над другом.
80. Секс должен занимать в жизни молодежи одно из главных мест.
81. Часто я не могу удержаться от спора, если кто-то не согласен со мной.
82. Иногда случалось, что я не выполнял школьное домашнее задание.
83. Я часто совершаю поступки под влиянием сиюминутного настроения.
84. Мне кажется, что я не способен ударить человека.
85. Люди справедливо возмущаются, когда узнают, что преступник остался безнаказанным.
86. Бывает, что мне приходится скрывать о взрослых некоторые свои поступки.
87. Наивные простаки сами заслуживают того, чтобы их обманывали.
88. Иногда я бываю так раздражен, что стучу по столу кулаком.
89. Только неожиданные обстоятельства и чувство опасности позволяют мне по настоящему проявить себя.
90. Я бы попробовал какое-нибудь одурманивающее вещество, если бы твердо знал, что это не повредит моему здоровью и не повлечет наказания.
91. Когда я стою на мосту, то меня иногда так и тянет прыгнуть вниз.
92. Всякая грязь меня пугает или вызывает сильное отвращение.
93. Когда я злюсь, то мне хочется кого-нибудь ударить.
94. Я считаю, что люди должны отказаться от всякого употребления спиртных напитков.
95. Я мог бы на спор влезть на высокую фабричную трубу.
96. Временами я не могу справиться с желанием причинить боль другим людям.
97. Я мог бы после небольших предварительных объяснений управлять вертолетом.

Текст опросника.

Вариант Ж (женский)

1. Я стремлюсь в одежде следовать самой современной моде или даже опережать ее.
2. Бывает, что я откладываю на завтра то, что должна сделать сегодня.
3. Если бы была такая возможность, то я бы с удовольствием пошла служить в армию.
4. Бывает, что иногда я ссорюсь с родителями.
5. Чтобы добиться своего, девушка иногда может и подраться.
6. Я бы взялась за опасную для здоровья работу, если бы за нее хорошо платили.
7. Иногда я ощущаю такое сильное беспокойство, что просто не могу усидеть на месте.
8. Я иногда люблю немного посплетничать.
9. Мне нравятся профессии, связанные с риском для жизни.
10. Мне нравится, когда моя одежда и внешний вид раздражают людей старшего поколения.
11. Только глупые и трусливые люди выполняют все правила и законы.
12. Я предпочла бы работу, связанную с переменами и путешествиями, даже если она и опасна для жизни.
13. Я всегда говорю только правду.

14. Если человек в меру и без вредных последствий употребляет возбуждающие и влияющие на психику вещества - это нормально.
 15. Даже если я злюсь, то стараюсь никого не ругать.
 16. Я с удовольствием смотрю боевики.
 17. Если меня обидели, то я обязательно должна отомстить.
 18. Человек должен иметь право выпивать, сколько он хочет и где он хочет.
 19. Если моя подруга опаздывает к назначенному времени, то я обычно сохраняю спокойствие.
- Методика диагностики склонности к отклоняющемуся поведению
20. Мне часто бывает трудно сделать работу к точно определенному сроку.
 21. Иногда я перехожу улицу там, где мне удобнее, а не там, где положено.
 22. Некоторые правила и запреты можно отбросить, если чего-нибудь сильно захочешь.
 23. Бывало, что я не слушалась родителей.
 24. В автомобиле я больше ценю безопасность, чем скорость.
 25. Я думаю, что мне бы понравилось заниматься каратэ или похожим видом спорта.
 26. Мне бы понравилась работа официантки в ресторане.
 27. Я часто испытываю потребность в острых ощущениях.
 28. Иногда мне так и хочется сделать себе больно.
 29. Мое отношение к жизни хорошо описывает пословица: «Семь раз отмерь - один раз отрежь».
 30. Я всегда плачу за проезд в общественном транспорте.
 31. Среди моих знакомых есть люди, которые пробовали одурманивающие токсические вещества.
 32. Я всегда выполняю обещания, даже если мне это невыгодно.
 33. Бывает, что мне так и хочется мысленно выругаться.
 34. Правы люди, которые в жизни следуют пословице: «Если нельзя, но очень хочется, то можно».
 35. Бывало, что я случайно попадала в неприятную историю после употребления спиртных напитков.
 36. Я часто не могу заставить себя продолжать какое-либо занятие после обидной неудачи.
 37. Многие запреты в области секса старомодны, и их можно отбросить.
 38. Бывает, что иногда я говорю неправду.
 39. Терпеть боль назло всем бывает даже приятно.
 40. Я лучше соглашусь с человеком, чем стану спорить.
 41. Если бы я родилась в давние времена, то стала бы благородной разбойницей.
 42. Добиваться победы в споре нужно любой ценой.
 43. Бывали случаи, когда мои родители, другие люди выказывали беспокойство по поводу того, что я немного выпила.
 44. Одежда должна с первого взгляда выделять человека среди других в толпе.
 45. Если в кинофильме нет ни одной приличной драки - это плохое кино.
 46. Бывает, что я скучаю на уроках.
 47. Если меня кто-то случайно задел в толпе, то я обязательно потребую от него извинений.
 48. Если человек раздражает меня, то готова высказать ему все, что я о нем думаю.
 49. Во время путешествий и поездок я люблю отклоняться от обычных маршрутов.
 50. Мне бы понравилась профессия дрессировщицы хищных зверей.
 51. Мне нравится ощущать скорость при быстрой езде на автомобиле и мотоцикле.
 52. Когда я читаю детектив, то мне часто хочется, чтобы преступник ушел от преследования.
 53. Бывает, что я с интересом слушаю неприличный, но смешной анекдот.
 54. Мне нравится иногда смущать и ставить в неловкое положение окружающих.
 55. Я часто огорчаюсь из-за мелочей.
 56. Когда мне возражают, я часто взрываюсь и отвечаю резко.

57. Мне нравится слушать или читать о кровавых преступлениях или о катастрофах.
58. Чтобы получить удовольствие, стоит нарушить некоторые правила и запреты.
59. Мне нравится бывать в компаниях, где в меру выпивают и веселятся.
60. Я считаю вполне нормальным, если девушка курит.
61. Мне нравится состояние, которое наступает, когда в меру и в хорошей компании выпьешь.
62. Бывало, что у меня возникало желание выпить, хотя я понимала, что сейчас не время и не место.
63. Сигарета в трудную минуту меня успокаивает.
64. Некоторые люди побаиваются меня.
65. Я бы хотела присутствовать при казни преступника, справедливо приговоренного к высшей мере наказания.
66. Удовольствие - это главное, к чему стоит стремиться в жизни.
67. Если бы я могла, то с удовольствием поучаствовала бы в автомобильных гонках.
68. Когда у меня плохое настроение, ко мне лучше не подходить.
69. Иногда у меня бывает такое настроение, что я готова первой начать драку.
70. Я могу вспомнить случай, когда я настолько разлилась, что схватила первую попавшуюся под руку вещь и сломала её.
71. Я всегда требую, чтобы окружающие уважали мои права.
72. Мне бы хотелось из любопытства прыгнуть с парашютом.
73. Вредное воздействие на человека алкоголя и табака сильно преувеличивают.
74. Счастливы те, кто умирают молодыми.
75. Я получаю удовольствие, когда немного рискую.
76. Когда человек в пылу спора прибегает к ругательствам - это допустимо.
77. Я часто не могу сдержать свои чувства.
78. Бывало, что я опаздывала на уроки.
79. Мне нравятся компании, где все подшучивают друг над другом.
80. Секс должен занимать в жизни молодежи одно из главных мест.
81. Часто я не могу удержаться от спора, если кто-то не согласен со мной.
82. Иногда случалось, что я не выполняла школьное домашнее задание.
83. Я часто совершаю поступки под влиянием сиюминутного настроения.
84. Бывают случаи, когда я могу ударить человека.
85. Люди справедливо возмущаются, когда узнают, что преступник остался безнаказанным.
86. Бывает, что мне приходится скрывать от взрослых некоторые свои поступки.
87. Наивные простаки сами заслуживают того, чтобы их обманывали.
88. Иногда я бываю так раздражена, что громко кричу.
89. Только неожиданные и опасные обстоятельства позволяют мне по-настоящему проявить себя.
90. Я бы попробовала какое-нибудь одурманивающее вещество, если бы твердо знала, что это не повредит моему здоровью и не повлечет наказания.
91. Когда я стою на мосту, то меня так и тянет прыгнуть вниз.
92. Всякая грязь меня пугает или вызывает сильное отвращение.
93. Когда я злюсь, то мне хочется громко обругать виновника моих неприятностей.
94. Я считаю, что люди должны отказаться от всякого употребления спиртных напитков.
95. Я бы с удовольствием покаталась на горных лыжах с крутого склона.
96. Иногда, если кто-то причиняет мне боль, то это бывает даже приятно.
97. Я бы с удовольствием занималась в бассейне прыжками с вышки.
98. Мне иногда не хочется жить.
99. Чтобы добиться успеха в жизни, девушка должна быть сильной и уметь постоять за себя.
100. По-настоящему уважают только тех людей, кто вызывает у окружающих страх.
101. Я люблю смотреть выступления боксеров.
102. Я могу ударить человека, если решу, что он серьезно оскорбил меня.

103. Я считаю, что уступить в споре - значит показать себя со слабой стороны.
 104. Мне нравится готовить, заниматься домашним хозяйством.
 105. Если бы я могла прожить жизнь заново, то я бы хотела стать мужчиной, а не женщиной.
 106. В детстве мне хотелось стать актрисой или певицей.
 107. В детстве я была всегда равнодушна к игре в куклы.
 108. В детстве я была равнодушна к игре в куклы.

Бланк ответов (мужской)

№	Да	Нет	№	Да	Нет	№	Да	Нет	№	Да	Нет	№	Да	Нет
1			21			41			61			81		
2			22			42			62			82		
3			23			43			63			83		
4			24			44			64			84		
5			25			45			65			85		
6			26			46			66			86		
7			27			47			67			87		
8			28			48			68			88		
9			29			49			69			89		
10			30			50			70			90		
11			31			51			71			91		
12			32			52			72			92		
13			33			53			73			93		
14			34			54			74			94		
15			35			55			75			95		
16			36			56			76			96		
17			37			57			77			97		
18			38			58			78					
19			39			59			79					
20			40			60			80					

Бланк ответов (женский)

№	Д	Н	№	Д	Н	№	Д	Н	№	Д	Н	№	Д	Н	№	Д	Н
	а	т		а	т		а	т		а	т		а	т		а	т
1			1			3			5			7			91		
			9			7			5			3					
2			2			3			5			7			92		
			0			8			6			4					
3			2			3			5			7			93		
			1			9			7			5					
4			2			4			5			7			94		
			2			0			8			6					
5			2			4			5			7			95		
			3			1			9			7					
6			2			4			6			7			96		
			4			2			0			8					
7			2			4			6			7			97		
			5			3			1			9					
8			2			4			6			8			98		
			6			4			2			0					
9			2			4			6			8			99		
			7			5			3			1					

1			2			4			6			8			10		
0			8			6			4			2			0		
1			2			4			6			8			10		
1			9			7			5			3			1		
1			3			4			6			8			10		
2			0			8			6			4			2		
1			3			4			6			8			10		
3			1			9			7			5			3		
1			3			5			6			8			10		
4			2			0			8			6			4		
1			3			5			6			8			10		
5			3			1			9			7			5		
1			3			5			7			8			10		
6			4			2			0			8			6		
1			3			5			7			8			10		
7			5			3			1			9			7		
1			3			5			7			9			10		
8			6			4			2			0			8		

Ключи для подсчёта первичных «сырых» баллов

Вариант М

1. Шкала установки на социально желательные ответы. «Да»- 13,30,32. «Нет» - 2, 4,6,21,33,38,47,54,79,83,97.
2. Шкала склонности к преодолению норм и правил. «Да»- 11,22,34,41,44,50,53,55,59,80,86,91. «Нет»- 1,10,55,61,66,93.
3. Шкала склонности к аддиктивному поведению. «Да»- 14,18,22,27,31,34,35,43,46,59,60,61,62,63,64,67,74,91. «Нет»- 95.
4. Шкала склонности к самоповреждающему и саморазрушающему поведению. «Да»- 3,6,9,12,16,27,28,37,39,51,52,58,68,73,90,91,92,96. «Нет»- 24,76.
5. Шкала склонности к агрессии и насилию. «Да»- 3,5,16,17,25,37,42,45,48,49,51,65,66,70,71,72,77,82,89,94,97. «Нет»- 15,40,75,85.
6. Шкала волевого контроля эмоциональных реакций. «Да»- 7,19,20,29,36,46,56,57,69,70,71,78,84,89,94. «Нет»- 29.
7. Шкала склонности к делинквентному поведению. «Да»- 18,26,31,34,35,42,43,44,48,52,62,63,64,67,74,91,94. «Нет»- 55,61,86.

Вариант Ж

1. Шкала установки на социально желательные ответы. «Да»- 13,30,32. «Нет»- 2,4,8,21,33,38,54,79,83,87.
2. Шкала склонности к преодолению норм и правил. «Да»- 1,11,22,34,37,41,50,53,55,59,61,80,88,91. «Нет»- 10,86,93.
3. Шкала склонности к аддиктивному поведению. «Да»- 14,18,22,26,27,31,34,35,43,59,60,62,63,64,67,74,81,91. «Нет»- 95.
4. Шкала склонности к самоповреждающему и саморазрушающему поведению. «Да»- 3,6,9,12,27,28,39,51,52,58,68,73,75,76,90,91,92,96,97,98,99. «Нет»- 24.
5. Шкала склонности к агрессии и насилию. «Да»- 3,5,16,17,25,42,45,48,49,51,65,66,71,77,82,85,89,94,101,102,103,104. «Нет»- 15,40.
6. Шкала волевого контроля эмоциональных реакций. «Да»- 7,19,20,36,49,56,57,69,70,71,78,84,89,94. «Нет»- 29.
7. Шкала склонности к делинквентному поведению. «Да»- 1,3,7,11,25,28,31,35,43,48,53,58,61,63,64,66,79,98,99,102. «Нет»- 93.
8. Шкала принятия женской социальной роли. «Да»- 93,95,105,107,108. «Нет»- 3,5,9,16,18,25,41,45,51,58,61,68,73,85,96,106.

Примечание. Пункты 23,46,47,72,100 являются маскировочными и содержательно не интерпретируются. Некоторые пункты опросника входят одновременно в несколько шкал.

Таблица округленных значений коэффициентов коррекции

Мужской вариант	Женский вариант
-----------------	-----------------

«Сырые» баллы по шкале №1	Коэффициенты коррекции						«Сырые» баллы по шкале №1	Коэффициенты коррекции			
	0,2	0,3	0,4	0,5	0,6	0,7		0,2	0,3	0,4	0,5
1	0	0		1			0	0	0	0	0
2	0	1		1			1	0	0	0	1
3	1	1		2			2	0	1	1	1
4	1	1		2			3	1	1	1	2
5	1	2		3			4	1	1	2	2
6	1	2		3			5	1	2	2	3
7	1	2	3	4	4	5	6	1	2	2	3
8	2	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4
9	2	3	4	5	5	6	8	2	2	3	4
10	2	3	4	5	6	7	9	2	3	4	5
11	2	3	4	6	7	8	10	2	3	4	5
							11	2	3	4	6
							12	2	4	5	6

Таблицы норм

«Сырой» балл	Мужской вариант (n=375)						
	Т- баллы						
	Шкалы						
	1	2	3	4	5	6	7
0	35		26				30
1	44	27	28	24	24	26	32
2	50	31	30	26	27	30	34
3	55	34	33	29	29	33	37
4	58	37	35	32	31	37	39
5	62	40	37	35	34	40	41
6	67	43	39	37	36	44	43
7	70	46	42	40	39	48	46
8	74	50	44	43	41	51	48
9	85	53	46	45	43	55	50
10	89	56	48	48	46	58	53
11		59	50	51	48	62	55
12		63	53	54	51	65	57
13		66	55	56	53	69	59
14		69	57	59	55	73	62
15		72	59	62	58	77	64
16		75	62	64	60	81	66
17		78	64	67	62	85	68
18		81	66	70	65		71
19		84	68	72	67		73
20		87	70	75	70		75
21		90	72	78	72		77
22			74	81	74		79
23			76	84	77		81
24			78	87	79		83
25			80	90	81		85
26			82		83		87
27			84		85		
28					87		
29					89		

«Сырой» балл	Женский вариант (n=374)							
	T- баллы							
	Шкалы							
	1	2	3	4	5	6	7	8
0	36		30	27				
1	44	27	32	29	28	24		
2	50	30	34	32	30	29	30	
3	54	33	36	34	32	33	32	28
4	55	36	38	36	34	36	35	30
5	62	39	40	38	36	37	37	33
6	65	42	43	41	38	41	40	36
7	67	45	45	43	40	43	43	39
8	70	48	47	45	42	46	45	42
9	72	51	49	47	44	48	48	44
10	74	54	51	50	47	51	50	47
11	75	57	53	52	49	55	53	50
12	78	60	55	54	51	58	55	53
13		63	57	57	53	62	58	56
14		66	60	59	55	67	60	58
15		69	62	61	57	73	63	61
16		72	64	63	59	77	65	64
17		75	66	66	61	81	68	67
18		78	68	70	64	85	70	70
19		81	70	73	66	89	73	72
20		84	72	75	68	93	76	75
21		87	74	76	70	97	78	
22			77	77	72		81	
23			79		74		83	
24			81		76		85	
25					78		86	
26					80			
27					82			
28					84			

Приложение 8

Методика диагностики уровня школьной тревожности Филлипса

Цель: изучение уровня и характера тревожности, связанной со школой у детей младшего и среднего школьного возраста.

Тест состоит из 58 вопросов, которые могут зачитываться школьникам, а могут и предлагаться в письменном виде. На каждый вопрос требуется однозначно ответить «Да» или «Нет».

Инструкция: «Ребята, сейчас Вам будет предложен опросник, который состоит из вопросов о том, как Вы себя чувствуете в школе. Старайтесь отвечать искренне и»

правдиво, здесь нет верных или неверных, хороших или плохих ответов. Над вопросами долго не задумывайтесь.

Отвечая на вопрос, записывайте его номер и ответ «+», если Вы согласны с ним, или «-», если не согласны».

Обработка и интерпретация результатов.

При обработке результатов выделяют вопросы, ответы на которые не совпадают с ключом теста. Например, на 58-й вопрос ребенок ответил «Да», в то время как в ключе этому вопросу соответствует «-», то есть ответ «нет». Ответы, не совпадающие с ключом – это проявления тревожности. При обработке подсчитывается:

1. Общее число несовпадений по всему тексту. Если оно больше 50%, можно говорить о повышенной тревожности ребенка, если больше 75% от общего числа вопросов теста – о высокой тревожности.
2. Число совпадений по каждому из 8 факторов тревожности, выделяемых в тексте. Уровень тревожности определяется так же, как в первом случае. Анализируется общее внутреннее эмоциональное состояние школьника, во многом определяющееся наличием тех или иных тревожных синдромов (факторов) и их количеством.

Факторы	№ вопросов
1. Общая тревожность в школе	2, 3, 7, 12, 16, 21, 23, 26, 28, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53. 54. 55, 56, 57, 58; сумма = 22
2. Переживание социального стресса	5, 10, 15, 20, 24. 30, 33, 36, 39, 42, 44 сумма = 11
3. Фрустрация потребности в достижении успеха	1, 3, 6, 11, 17, 19, 25, 29, 32, 35, 38, 41, 43; сумма = 13
4. Страх самовыражения	27, 31, 34, 37, 40, 45; сумма = 6
5. Страх ситуации проверки знаний	2, 7, 12, 16, 21, 26; сумма = 6
6. Страх не соответствовать ожиданиям окружающих	3, 8, 13, 17, 22; сумма = 5
7. Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу	9, 14, 18, 23, 28; сумма = 5
8. Проблемы и страхи в отношениях с учителями	2, 6, 11, 32, 35, 41, 44, 47; сумма = 8

КЛЮЧ К ВОПРОСАМ

1 -	7 -	13 -	19 -	25 +	31 -	37 -	43 +	49 -	55 -
2 -	8 -	14 -	20 +	26 -	32 -	38 +	44 +	50 -	56 -
3 -	9 -	15 -	21 -	27 -	33 -	39 +	45 -	51 -	57 -
4 -	10 -	16 -	22 +	28 -	34 -	40 -	46 -	52 -	58 -
5 -	11 +	17 -	23 -	29 -	35 +	41 +	47 -	53 -	
6 -	12 -	18 -	24 +	30 +	36 +	42 -	48 -	54 -	

РЕЗУЛЬТАТЫ

1) Число несовпадений знаков («+» - да, «-» - нет) по каждому фактору (абсолютное число несовпадений в процентах: < 50 %; > 50 % и 75%).

Для каждого респондента.

2) Представление этих данных в виде индивидуальных диаграмм.

3) Число несовпадений по каждому измерению для всего класса; абсолютное значение - < 50 %; > 50 % и 75%.

- 4) Представление этих данных в виде диаграммы.
 - 5) Количество учащихся, имеющих несовпадения по определенному фактору 50 % и 75 % (для всех факторов).
 - 6) Представление сравнительных результатов при повторных замерах.
 - 7) Полная информация о каждом учащемся (по результатам теста).
- Содержательная характеристика каждого синдрома (фактора).

1. Общая тревожность в школе – общее эмоциональное состояние ребенка, связанное с различными формами его включения в жизнь школы.

2. Переживания социального стресса – эмоциональное состояние ребенка, на фоне которого развиваются его социальные контакты (прежде всего - со сверстниками).

3. Фрустрация потребности в достижении успеха – неблагоприятный психический фон, не позволяющий ребенку развивать свои потребности в успехе, достижении высокого результата и т. д.

4. Страх самовыражения – негативные эмоциональные переживания ситуаций, сопряженных с необходимостью самораскрытия, предъявления себя другим, демонстрации своих возможностей.

5. Страх ситуации проверки знаний – негативное отношение и переживание тревоги в ситуациях проверки (особенно-публичной) знаний, достижений, возможностей.

6. Страх не соответствовать ожиданиям окружающих – ориентация на значимость других в оценке своих результатов, поступков, и мыслей, тревога по поводу оценок, даваемых окружающим, ожидание негативных оценок.

7. Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу – особенности психофизиологической организации, снижающие приспособляемость ребенка к ситуациям стрессогенного характера, повышающие вероятность неадекватного, деструктивного реагирования на тревожный фактор среды.

8. Проблемы и страхи в отношениях с учителями – общий негативный эмоциональный фон отношений со взрослыми в школе, снижающий успешность обучения ребенка.

Текст опросника

1. Трудно ли тебе держаться на одном уровне со всем классом?
2. Волнуешься ли ты, когда учитель говорит, что собирается проверить, насколько ты знаешь материал?
3. Трудно ли тебе работать в классе так, как этого хочет учитель?
4. Снится ли тебе временами, что учитель в ярости от того, что ты не знаешь урок?
5. Случалось ли, что кто-нибудь из твоего класса бил или ударял тебя?
6. Часто ли тебе хочется, чтобы учитель не торопился при объяснении нового материала, пока ты не поймешь, что он говорит?
7. Сильно ли ты волнуешься при ответе или выполнении задания?
8. Случается ли с тобой, что ты боишься высказываться на уроке, потому что боишься сделать глупую ошибку?
9. Дрожат ли у тебя колени, когда тебя вызывают отвечать?
10. Часто ли твои одноклассники смеются над тобой, когда вы играете в разные игры?
11. Случается ли, что тебе ставят более низкую оценку, чем ты ожидал?
12. Волнует ли тебя вопрос о том, не оставят ли тебя на второй год?
13. Стараешься ли ты избегать игр, в которых делается выбор, потому что тебя, как правило, не выбирают?
14. Бывает ли временами, что ты весь дрожишь, когда тебя вызывают отвечать?
15. Часто ли у тебя возникает ощущение, что никто из твоих одноклассников не хочет делать то, чего хочешь ты?
16. Сильно ли ты волнуешься перед тем, как начать выполнять задание?
17. Трудно ли тебе получать такие отметки, каких ждут от тебя родители?
18. Боишься ли ты временами, что тебе станет дурно в классе?
19. Будут ли твои одноклассники смеяться над тобой, ли ты сделаешь ошибку при ответе?
20. Похож ли ты на своих одноклассников?
21. Выполнив задание, беспокоишься ли ты о том, хорошо ли с ним справился?
22. Когда ты работаешь в классе, уверен ли ты в том, что все хорошо запомнишь?
23. Снится ли тебе иногда, что ты в школе и не можешь ответить на вопрос учителя?
24. Верно ли, что большинство ребят относится к тебе по-дружески?
25. Работаешь ли ты более усердно, если знаешь, что результаты твоей работы будут сравниваться в классе с результатами твоих одноклассников?
26. Часто ли ты мечтаешь о том, чтобы поменьше волноваться, когда тебя спрашивают?
27. Боишься ли ты временами вступать в спор?
28. Чувствуешь ли ты, что твое сердце начинает сильно биться, когда учитель говорит, что собирается проверить твою готовность к уроку?
29. Когда ты получаешь хорошие отметки, думает ли кто-нибудь из твоих друзей, что ты хочешь выслужиться?
30. Хорошо ли ты себя чувствуешь с теми из твоих одноклассников, к которым ребята относятся с особым вниманием?
31. Бывает ли, что некоторые ребята в классе говорят что-то, что тебя задевает?
32. Как ты думаешь, теряют ли расположение те из учеников, которые не справляются с учебной работой?
33. Похоже ли на то, что большинство твоих одноклассников не обращают на тебя внимание?

34. Часто ли ты боишься выглядеть нелепо?
35. Доволен ли ты тем, как к тебе относятся учителя?
36. Помогает ли твоя мама в организации вечеров, как другие мамы твоих одноклассников?
37. Волновало ли тебя когда-нибудь, что думают о тебе окружающие?
38. Надеешься ли ты в будущем учиться лучше, чем раньше?
39. Считаешь ли ты, что одеваешься в школу так же хорошо, как и твои одноклассники?
40. Часто ли ты задумываешься, отвечая на уроке, что думают о тебе в это время другие?
41. Обладают ли способные ученики какими-то особыми правами, которых нет у других ребят в классе?
42. Злятся ли некоторые из твоих одноклассников, когда тебе удастся быть лучше их?
43. Доволен ли ты тем, как к тебе относятся одноклассники?
44. Хорошо ли ты себя чувствуешь, когда остаешься один на один с учителем?
45. Высмеивают ли временами твои одноклассники твою внешность и поведение?
46. Думаешь ли ты, что беспокоишься о своих школьных делах больше, чем другие ребята?
47. Если ты не можешь ответить, когда тебя спрашивают, чувствуешь ли ты, что вот-вот расплачешься?
48. Когда вечером ты лежишь в постели, думаешь ли ты временами с беспокойством о том, что будет завтра в школе?
49. Работая над трудным заданием, чувствуешь ли ты порой, что совершенно забыл вещи, которые хорошо знал раньше?
50. Дрожит ли слегка твоя рука, когда ты работаешь над заданием?
51. Чувствуешь ли ты, что начинаешь нервничать, когда учитель говорит, что собирается дать классу задание?
52. Пугает ли тебя проверка твоих знаний в школе?
53. Когда учитель говорит, что собирается дать классу задание, чувствуешь ли ты страх, что не справишься с ним?
54. Снилось ли тебе временами, что твои одноклассники могут сделать то, чего не можешь ты?
55. Когда учитель объясняет материал, кажется ли тебе, что твои одноклассники понимают его лучше, чем ты?
56. Беспокоишься ли ты по дороге в школу, что учитель может дать классу проверочную работу?
57. Когда ты выполняешь задание, чувствуешь ли ты обычно, что делаешь это плохо?
58. Дрожит ли слегка твоя рука, когда учитель просит сделать задание на доске перед всем классом?

