

**Подростковая агрессия: механизм формирования,  
причины, пути коррекции**  
*Методические рекомендации для педагогов*

Воронеж 2021

Подростковая агрессия: механизм формирования, причины, пути коррекции. Методические рекомендации для педагогов/сост. В.Ф. Крапивина, О.В. Степанова, А.М. Акимова, под ред. Насонова Д.В. – Воронеж: ГБУ ВО «ЦППиРД», 2021. – 284 с.

© ГБУ ВО «Центр психолого-педагогической поддержки и развития  
детей»

г. Воронеж, ул. Славы, 13 тел.: 8(473)221-00-93

*<http://stoppav.ru/>*

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>Введение</b>	5
<b>Глоссарий</b>	7
<b>1</b> <b>Возрастные и гендерные особенности проявления агрессии</b>	12
<b>2</b> <b>Социализация агрессивности</b>	18
<b>3</b> <b>Механизмы формирования агрессии и насилия и в семье</b>	21
<b>4</b> <b>Роль подкрепления в формировании агрессивного поведения детей и подростков</b>	26
<b>5</b> <b>Социально-психологические и ситуативные предпосылки агрессивности</b>	29
<b>6</b> <b>Меры по предотвращению, выявлению и реагированию на случаи насилия в образовательной организации</b>	37
<b>7</b> <b>Диагностический инструментарий для выявления и предупреждения агрессивного поведения подростков</b>	40
<b>8</b> <b>Групповая психокоррекционная работа, направленная на снижение уровня агрессивного поведения у подростков</b>	50
<b>Приложение 1.</b> Памятка педагогу по формированию и поддержанию позитивного социально-психологического климата в классе (группе)	52
<b>Приложение 2.</b> Методика многофакторного исследования личности Кеттелла (детский вариант)	54
<b>Приложение 3.</b> Рисунок несуществующего животного	90
<b>Приложение 4.</b> Опросник исследования уровня агрессивности (А. Басс и А. Дарки)	99
<b>Приложение 5.</b> Тест «Склонность к девиантному поведению» (А. Леус)	104
<b>Приложение 6.</b> Опросник: Сильные стороны и трудности (ССТ) (Р. Гудман)	111
<b>Приложение 7.</b> Методика для психологической диагностики копинг-механизмов (Е. Heim)	116
<b>Приложение 8.</b> Методика диагностики коммуникативных навыков Дж. Морено	119
<b>Приложение 9.</b> Тест правового и гражданского сознания (Л.А. Ясюкова)	122
<b>Приложение 10.</b> Опросник «Анализ семейных взаимоотношений» (Эйдемиллер Э.Г. и Юстицкис В.В.)	127
<b>Приложение 11.</b> Метод структурированной оценки рисков совершения повторных правонарушений и возможностей реабилитации несовершеннолетнего «Оценка рисков и возможностей» (ОРВ)	143
<b>Приложение 12.</b> Занятия, направленные на повышение адаптационных способностей обучающихся (7-9 и 10-11 классы)	160
<b>Приложение 13.</b> Занятия по формированию стрессоустойчивости обучающихся (7-9 и 10-11 классы)	178
<b>Приложение 14.</b> Занятия по формированию адаптивных копинг-	202

стратегий поведения обучающихся (7-9 и 10-11 классы)	
<b>Приложение 15.</b> Занятия по формированию у обучающихся коммуникативных навыков (7-9 и 10-11 классы)	218
<b>Приложение 16.</b> Занятия, направленные на развитие эмоционального интеллекта обучающихся (7-9 и 10-11 классы)	231
<b>Список литературы</b>	247

## Введение

За последнее десятилетие во всем мире отмечается рост насильственных действий, сопряженных с особой жестокостью, вандализмом и глумлением над людьми. Такие социально–опасные проявления, обычно связанные с понятиями агрессии и агрессивности вызывают серьезное беспокойство. Особенно острой в настоящий момент является проблема роста детской преступности и асоциальности.

Вновь появляющиеся угрозы заставляют задуматься о совершенствовании функционирования системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних и едином подходе органов и учреждений системы профилактики к противодействию вновь возникающим рискам. Развитие информационных технологий делает доступными для детей и подростков неформальные группы противоправной, псевдо-патриотической, экстремистской направленности, группы с элементами криминальной субкультуры и популярные игры-шутеры («стрелялки»), повышая риски манипулирования сознанием пользователя в сети Интернет. Демонстрируемая в сетевых СМИ и по телевидению видеопродукция, носящая откровенно агрессивный характер, содержащая сцены насилия и мародерства, стимулирует уровень агрессивности зрителя. На этом фоне учащаются случаи в среде детей и подростков буллинг, кибербуллинг, появилось такое явление, как «скулшутинг». Аудиторией, наиболее подверженной влиянию подобных угроз, являются подростки, которые попадают в «группу риска» в силу амбивалентности мотивов и целей, импульсивности, склонности к самоутверждению, противопоставлению себя окружающим и конфликтности, свойственных возрасту.

Факторами, усиливающими негативные тенденции, являются попытки «замалчивания» отдельных случаев проявления агрессии в стенах школы, негативный психологический климат во взаимодействии участников образовательного процесса, плохая информированность родителей (законных представителей) о последствиях агрессии и их неготовность работать над снижением уровня агрессивности ребенка вместе со специалистами.

Для эффективного функционирования системы профилактики агрессивного поведения несовершеннолетних необходимо подобрать инструменты для решения как организационно-управленческих и информационно-просветительских, так и педагогических и социально-психологических задач.

Данный сборник содержит информационные и методические материалы, направленные на обеспечение психологической безопасности в

образовательной организации, выявление и предупреждение проявления открытой агрессии детьми и подростками, организацию групповых социально-психологических занятий для школьников младшего и старшего подросткового возраста.

## Глоссарий

*Агрессивность* – устойчивая черта личности, а также готовность к агрессивному поведению (состояние непосредственно перед или во время агрессивного действия). На всем протяжении развития человека агрессивность играла важную роль в выживании. Большая часть исследователей сходится во мнении, что агрессивность можно рассматривать как биологически целесообразную черту личности, каждая личность должна обладать определенной степенью агрессивности, так как агрессивность является неотъемлемой характеристикой активности и адаптивности человека, которая во многом способствует выживанию и адаптации.

*Агрессивные действия* – это проявления агрессивности как ситуативной реакции. Агрессивные действия – деструктивные действия, выступающие как средство достижения какой либо цели, способ психической разрядки, удовлетворения блокированной потребности и переключения деятельности, форма самореализации и самоутверждения.

*Агрессивное поведение* – это периодически повторяемые агрессивные действия (реакция) человека на ситуации, которые являются неблагоприятными для него в физическом или психологическом плане.

*Агрессия* – (от лат. *aggressio* – нападение) – индивидуальное или коллективное поведение или действие, противоречащее нормам (правилам) сосуществования людей в обществе, направленное на нанесение физического или психического вреда либо даже на уничтожение другого человека или группы. В качестве объекта могут выступать люди, животные, неодушевленные предметы и сам субъект агрессивных действий. Агрессия может носить оборонительный характер в ответ на нападение, может быть формой отреагирования физического и психического дискомфорта, стрессов, фрустраций, тревоги, выступать как средство достижения некоей значимой цели, в том числе повышения собственного статуса за счет самоутверждения. В данной работе понятия «агрессивное поведение» и «агрессия» рассматриваются как тождественные.

*Аутоагрессия* – агрессия, направленная на самого себя. Реализуется через суицидальные попытки и самоповреждение.

*Бесчинства* – один из видов коллективного насилия открытого типа агрессивного поведения, действия группы около 50 или более человек, которые носят враждебный характер, и направлены на нанесение физического вреда людям или имуществу. Принадлежность к крупной обезличенной группе способствует тому, что индивиды ведут себя более агрессивным и асоциальным образом, чем, если бы они действовали в одиночку. Согласно теории

деиндивидуализации индивиды, вливаясь в анонимную группу, утрачивают ощущение собственной личности и чувство ответственности за асоциальные действия вследствие подавления внутренних норм и ослабления запретов на негативное социальное поведение.

*Буллинг* – агрессивное преследование одного из членов коллектива (особенно коллектива школьников и студентов) со стороны другого, но также часто группы лиц, не обязательно из одного формального или признаваемого другими коллектива. Травлю организует один (лидер), иногда с сообщниками, а большинство остаются свидетелями. При травле жертва оказывается не в состоянии защитить себя от нападков, таким образом, травля отличается от конфликта, где силы сторон примерно равны. Травля может быть и в физической, и в психологической форме. Проявляется во всех возрастных и социальных группах. В сложных случаях может принять некоторые черты групповой преступности.

*Вербальная агрессия* – злословие, повышение тона и громкости голоса, аффектация (бурное проявление негативных эмоций), принуждение, негативное оценивание, оскорбления, угрозы.

*Дискриминация* – предвзятое или отличительное обращение с человеком на основании его национальности, пола, гендерной идентичности и сексуальной ориентации, социально-экономического положения, религиозной принадлежности, инвалидности, особенностей развития или поведения, наличия заболевания или любого другого признака.

*Запугивание* – угрозы в устной или письменной форме (в том числе с использованием электронной почты, социальных сетей), физических нападков и других действий с целью внушить страх, подчинить жертву, принудить ее к совершению каких-либо действий. Запугивание, принуждение – форма проактивной агрессии, которая имеет внутренний мотив, то есть служит удовлетворению собственных потребностей, и возникает по инициативе агрессора. Запугивание основано на реальном или предполагаемом неравенстве сил обидчика и пострадавшего, направлено на более слабое и беззащитное существо. Если обидчик не получает должного отпора, как правило, он вновь и вновь прибегает к запугиванию – оно становится систематическим.

*Инструментальная агрессия* - агрессивное поведение, в котором агрессивные действия не являются выражением эмоциональных состояний, а служат каким-то позитивным целям.

*Кибербуллинг* – буллинг с использованием мобильных телефонов, электронной почты, Интернета, социальных сетей, блогов, чатов для преследования человека, распространения о нем конфиденциальной информации, сплетен, порочащих и оскорбительных сообщений. Кибербуллинг

может осуществляться через показ и отправление резких, грубых или жестоких текстовых сообщений, передразнивание жертвы в режиме онлайн, размещение в открытом доступе личной информации, фото или видео, чтобы причинить вред жертве или смутить ее; создание фальшивой электронной почты, веб-страницы, учетной записи в социальных сетях для преследования и издевательств над другими от имени жертвы. Кибербуллинг отличается от других видов насилия тем, что позволяет обидчику сохранять анонимность и тем самым избегать ответственности за свои действия.

*Контроль (самоконтроль)* – включает в себя эмоциональный контроль и самоконтроль поведения. Самоконтроль поведения - это контроль собственных действий и воздействий. Если человек смог изменить свое поведение здесь и сейчас, но это касается только конкретной ситуации, это ситуативное изменение собственного поведения. Если человек изменил свое поведение в целом, принципиально, это изменение надолго и касается большого числа значимых ситуаций, говорится о самоконтроле поведения. Эмоциональный самоконтроль – это контроль собственных эмоций и состояний. Чаще всего люди жалуются на отсутствие эмоционального самоконтроля. Самоконтроль – одна из характеристик свободы и ответственности личности. Нет самоконтроля – нет свободы, нет ответственности, нет личности.

*Косвенная агрессия* – агрессия направленная не на источник фрустрации.

*Насилие* – применение индивидом или социальной группой различных форм принуждения (вплоть до вооруженного воздействия) с целью приобретения или сохранения политического, экономического, психологического господства, завоевания каких-либо прав и привилегий.

*Негативизм* – (от лат. *negatio* – отрицание) – промежуточное поведение между открытой и скрытой агрессией – оппозиционно-вызывающее поведение – немотивированное поведение субъекта, проявляющееся в действиях, намеренно противоположных требованиям и ожиданиям других индивидов или социальных групп. Как ситуативная реакция или как личностная черта (за исключением клинических случаев бессмысленного сопротивления) обусловлен потребностью субъекта в самоутверждении, в защите своего «Я», а также является следствием сформированного эгоизма субъекта и его отчуждения от нужд и интересов других людей. Психологической основой негативизма является установка субъекта на несогласие, отрицание определенных требований, форм обращений, ожиданий членов той или иной социальной группы, на протест по отношению к данной группе и отвержение той или иной личности как таковой. Наиболее выражены реакции негативизма у детей в периоды возрастных кризисов. Они находят свое выражение в демонстративном поведении, упрямстве, конфликтности. Психокоррекционные

методы работы с такими детьми позволяют устранить негативизм как форму поведения.

*Несоциальные формы* агрессивного поведения – формы агрессивного поведения, которая не носят враждебного характера и не имеют своей целью причинение ущерба другому человеку. К несоциальным формам относится «доброкачественная агрессия» (Э. Фромм), которая встречается у представителей органов поддержания порядка и обороны, когда агрессивные действия необходимы для выполнения профессионального и гражданского долга. Сюда также можно отнести самооборону и псевдоагрессию, при которой ущерб наносится ненамеренно. В псевдоагрессию включаются несчастные случаи, спортивная агрессия (фехтование, борьба) и агрессия как качество, необходимое для самоутверждения в условиях конкуренции и является социально приемлемым. Для обозначения данного поведения в современной литературе даже используются специальные определения, такие как напористость, асертивное поведение, что позволяет избежать неправильной оценки успешного уверенного поведения.

*Открытая агрессия* – акт конфронтации, физическая борьба или издевательство над другими возможно с применением оружия, запугивание и открытое неповиновение правилам и властям.

*Патологическая агрессия* – агрессия, которая имеет место при отдельных расстройствах личности и входит синдром различных психических заболеваний. В данном случае агрессия является субъективно мотивированным средством защиты в ответ на иррациональные убеждения, внутренние голоса, параноидальную подозрительность и т.д. По данным Ю.Б. Можгинского, среди подростков, совершивших убийства и максимально жестокие агрессивные действия 82% – здоровы, 12% – невменяемы, т.е. характеризуются патологической агрессией. Из последних 6% – действовали под влиянием бреда и галлюцинаций (психотическая агрессия) и 6% проявили трансформированную агрессию. Однако наличие диагностированной психической аномалии еще не является достоверным прогнозом агрессивного поведения.

*Психологическое насилие* – включает в себя совокупность намеренных вербальных и поведенческих действий, направленных на унижение достоинства, игнорирование, отторжение, контролирование или социальную изоляцию человека. Психологическое насилие может проявляться в насмешках, обзываниях (присвоении обидных кличек), высмеивании, отказе от общения, недопущении в группу, игру, на спортивное занятие или другое мероприятие, а также в оскорблении, грубых и унижительных высказываниях, ругани, которые подрывают самооценку и самоуважение человека, убеждают его в

«никчемности», отверженности со стороны сообщества, обесценивают его личность.

*Реактивная агрессия* – агрессия, продиктованная внешними причинами, выступает как реакция на кажущуюся или реальную атаку, угрозу.

*Сексуальное насилие* – это принуждение человека к сексуальным отношениям помимо его желания и воли, а также любые (в том числе и не связанные с принуждением) действия сексуального характера со стороны взрослого в отношении несовершеннолетнего, не достигшего возраста согласия.

*Скрытая агрессия* – агрессия, которая выражается в замаскированных, незаметных и тайных действиях, предполагает уход от контактов, бездействие с целью навредить кому-то, причинение вреда себе и самоубийство, избегание прямых непосредственных демонстраций агрессии. Слабо осознаваемое агрессивное поведение – непреднамеренное агрессивное поведение в состоянии аффекта, когда опасные агрессивные действия совершаются на фоне сужения сознания, резкого снижения самоконтроля, в этом случае личность может не отдавать себе полного отчета в происходящем.

*Социальные формы агрессивного поведения* – формы агрессивного поведения, которые направляются враждебностью, имеют своей целью причинение ущерба или боли другому человеку, именно их связывают с «действиями социально-деструктивного характера».

*Спонтанная агрессия* – самопроизвольная агрессия, не являющаяся прямой реакцией на ситуационное воздействие.

*Физическое насилие (физическая агрессия)* – это действия с применением физической силы в целях причинения человеку боли, дискомфорта, унижения его достоинства. Существует широкий спектр моделей поведения, которые рассматриваются как физическое насилие: удары наносимые рукой, ногой, при помощи каких-либо предметов, избиение, толчки, пинки, подзатыльники, укусы, надираание ушей, принуждение оставаться в какой-либо неудобной или унижительной позе, удушение, дерганье за волосы, тряска и нападение с каким-либо предметом или оружием и др. Самый распространенный вид агрессии.

*Фрустрация* – психическое состояние переживания неудачи, обусловленное невозможностью удовлетворения неких потребностей, возникающее при наличии реальных или мнимых непреодолимых препятствий на пути к некоей цели. Может рассматриваться как одна из форм психологического стресса. Проявляется в переживаниях разочарования, тревоги, раздражительности, наконец, отчаянии. Эффективность деятельности при этом существенно снижается.

## Возрастные и гендерные особенности проявления агрессии

Подростковый возраст – этап жизни человека, связанный с кардинальными преобразованиями в сфере сознания, деятельности и системы взаимоотношений человека, характеризующийся бурным физическим ростом, формированием взрослого организма в процессе полового созревания. Главная психологическая особенность подростков – личностная нестабильность, когда противоположные черты, стремления и тенденции сосуществуют и борются друг с другом, определяя противоречивость чувств и поведения ребенка.

Основное содержание всех сторон развития подростка – переход от детства к взрослости. С одной стороны, если у окружающих взрослых сохраняется прежнее отношение к подростку как к ребенку, складывается ситуация, порождающая противоречия, в первую очередь, с представлениями подростка о собственной взрослости. Несовпадение в оценке степени взрослости у подростка и взрослых порождает конфликт. При этом, затягиваясь и превращаясь в хронический, он способен тормозить развитие личности, вызывая появление ответных деструктивных, в том числе агрессивно-деспотичных тенденций.

С другой стороны, подростковая агрессия – это побочный эффект пубертатного периода, возникающий в ответ на непринятие подрастающим ребенком реальности, в которой несмотря на его ощущения полноправности в мире взрослых, он остается зависимым от них.

Для разных возрастных периодов подросткового возраста характерны различные формы агрессии. Так, в раннем подростковом возрасте у мальчиков доминирует физическая агрессия, а у девочек - вербальная. В возрасте 12-13 лет у девушек и юношей проявляется такая форма агрессии, как негативизм, оппозиционная манера поведения, направленная, прежде всего, против авторитета. Она может быть выражена как в форме пассивного сопротивления, так и в форме активной борьбы против действующих правил, норм, обычаев. Второе место в указанный возрастной период у ребят занимает физическая агрессия, а у девочек - вербальная. В возрасте 14-15 лет у юношей доминирует негативизм и вербальная агрессия, а у девочек - вербальная агрессия.

На основе анализа ряда экспериментальных исследований было установлено, что в первые годы жизни нет различий в частоте и продолжительности отрицательных эмоциональных реакций у мальчиков и девочек, но с возрастом их частота и интенсивность у мальчиков возрастают, а у девочек – убывают. Комментируется это тем, что девочки, имея те же агрессивные тенденции, что и мальчики, боятся их проявить из-за наказания, в то время как к агрессии мальчиков окружающие относятся более благосклонно.

С возрастом эти модели закрепляются: число проявлений агрессии в поведении девочек постепенно сокращается и они становятся менее агрессивными, даже если в раннем детстве они были очень драчливы.

Изучалось влияние социализации на соотношение вербальной (замечания, выговоры, угрозы, сплетни, оскорбления, обвинения, критика) и физической (нападения, драки) агрессии детей различного возраста. Результаты показывают, что у дошкольников и младших школьников соотношение форм выражения агрессии прямо противоположно: у мальчиков преобладает физическая агрессия, в то время как у девочек – вербальная.

В старшем дошкольном и младшем школьном возрасте часто встречается такая форма поведения, в которой наблюдается агрессия, как «игры-потасовки». Эти игры особенно популярны у мальчиков. Они, как правило, сопровождаются ударами, преследованием друг друга, борьбой, что обычно сильно раздражает родителей и педагогов.

Однако, по всеобщему признанию, такое поведение едва ли можно признать агрессивным. Во-первых, такая «возня» детей – это всего лишь форма игры, и как всякая игровая активность – является добровольной, приносящей детям удовольствие. Если понаблюдать за такой игрой детей, то часто можно увидеть улыбку на их лицах (чего не скажешь о выражении лица человека действительно подвергающегося насилию). Кроме того, если ребенку это неприятно, и он испытывает страдания, то логичным было бы стремление избежать общения с агрессором, а не затевать с ним очередную «кучу-малу».

Во-вторых, «игры-потасовки» обеспечивают детям развитие определенных позитивных функций, например, двигательных способностей, навыков социальной аффилиации и сотрудничества, умений совместно решать проблемы и пр.

В третьих, хотя «игры-потасовки» и являются очень распространенной детской формой выражения агрессии, они редко мотивированы стремлением умышленного нанесения ущерба партнеру. Это изредка случается по неосторожности, из-за недостаточного моторного контроля или в случае низкой социальной компетентности.

В-четвертых, ребенок с сильно выраженной агрессией и стремлением обидеть других детей со временем лишается возможности быть участником «игр-потасовок», т.к. в большинстве случаев другие дети начинают избегать его или не принимать в игру.

Психологическую основу таких игр составляют желание повеселиться, разрядиться и удовлетворить те потребности, которые блокированы в реальной жизни. Однако неадекватное восприятие таких игр взрослыми, родителями и педагогами может привести к пагубным для них последствиям.

Ряд авторов считают, что агрессивность и враждебность, формируются у ребенка при нарушенных отношениях со значимыми другими. В 7-летнем возрасте ребенок, открывая свое Я, начинает трепетно относиться к своим мыслям, ценностям, чувствам, поэтому доброжелательность к другим заметно снижается, когда его пытаются подавить, заставить исполнять чью-либо волю. У подростка, при условии сохранения отношений, подавляющих его волю и свободу, доброжелательное отношение к другим резко снижается и сменяется агрессивностью и враждебностью, которые часто рассматриваются как защитная реакция. Подростковую агрессивность чаще всего расценивают как защитную. В последствие агрессивность закрепляется у некоторых подростков как неэффективная форма совладающего поведения. Подростки становятся более грубыми, циничными, завистливыми, ревностно переживают чужой успех, недоброжелательны в оценках и высказываниях, готовы приложить массу усилий, чтобы «отомстить», «проучить», «задеть» непривлекательных для них партнеров, тем самым подчеркивая свою значимость.

С точки зрения деструктивной направленности можно рассматривать *три типа нарушения поведения у подростков. Индивидуальный агрессивный тип нарушения поведения*, у которого доминирует физическая и вербальная агрессия, преимущественно направлена против сверстников и родственников. Подростки данного типа склонны к враждебности, ругательству, дерзости, неповиновению и негативизму по отношению к взрослым, постоянной лжи, прогулам и вандализму. Они не скрывают своего антисоциального поведения, довольно рано начинают сексуальные отношения, употребляют табак, алкоголь и наркотики. Агрессивное антисоциальное поведение может проявляться в форме озорства, физической агрессии, жестокости по отношению к сверстникам. У таких подростков нарушены социальные связи, они не способны установить нормальные контакты со сверстниками.

Агрессивные подростки отстраняются от ровесников. Некоторые из них дружат с более старшими или младшими чем они, или имеют поверхностные отношения с другими антисоциальными молодыми людьми. Большинство подростков данного агрессивного типа имеют низкую самооценку, проявляют эгоцентризм, испытывают сильную фрустрацию, гипертрофическую потребность в зависимости. По отношению к ним часто используют различные виды наказания, что в свою очередь усиливают их гнев и фрустрацию и не решают проблемы.

*Групповой агрессивный тип нарушения поведения* проявляется в виде групповой активности в кругу сверстников вне дома. Проявлениями такого типа агрессивного поведения являются прогулы, деструктивные акты, вандализм и физическая агрессия против взрослых, аутсайдеров в группе,

представителей «чужой группы». Их агрессия нередко достигает высокого уровня жестокости. Важной характеристикой данного поведения является значительное влияние группы сверстников на поступки подростков, их сильную потребность в зависимости от группы, необходимости быть членом группы. Поэтому подростки с такими нарушениями устанавливают дружеские отношения со сверстниками, интересуются благополучием своих друзей или членов своей группы, не обвиняют и не выдают их.

Особенностью поведения в виде неповиновения и непослушания является проявление *негативизма, враждебности, направленной против родителей и учителей*. Для подростков данного типа поведения присущи: раздражительность, импульсивность, открытое и скрытое сопротивление требованиям окружающих, обидчивость, подозрительность, месть. Подростки нередко спорят с взрослыми, теряют терпение, легко раздражаются, ругаются, сердятся. Они не выполняют требований и просьб, провоцируют конфликты с окружающими, возлагают на других свои ошибки. Это всегда проявляется дома и в школе, во взаимодействии с родителями или взрослыми, со сверстниками, которых подросток хорошо знает. Этот тип нарушения мешает нормальным взаимоотношениям с другими людьми и успешности в учебе. Такие подростки практически не имеют друзей, они не удовлетворены своим состоянием, они плохо учатся в школе, не участвуют в жизнедеятельности класса, школьного коллектива, пытаются решать свои проблемы без посторонней помощи.

Всех подростков, имеющих нарушения поведения, можно разделить на *две большие группы*:

1) *Дети с социализированными формами нарушений поведения*. К этой группе относятся дети, не имеющие ярко выраженных психических расстройств и легко адаптирующиеся к различным социальным условиям из-за низкого морально-волевого уровня регуляции поведения. Как правило, у этих детей нравственная нестабильность, слабая совестливость, игнорирование конвенциональных норм сочетается со слабым самоконтролем, расторможенностью и импульсивностью. К этой категории относятся подростки с физической и косвенной агрессией.

2) *Дети с несоциализированными формами нарушений поведения*. К этой группе относятся дети с негативным эмоциональным состоянием, которое является реакцией ребенка на напряженную, стрессовую ситуацию или психическую травму, либо представляют собой следствие неудачного разрешения каких-то личных проблем или трудностей.

В первую очередь, это дети, имеющие те или иные негативные состояния: высокую тревожность, эмоциональную напряженность и возбужденность, депрессивность. Однако, как показывают исследования, у большинства из них

обнаруживаются либо весь комплекс названных состояний, либо различные их сочетания. К обозначенной категории относятся подростки с вербальной агрессией и негативизмом.

Особо следует отметить, что почти для всех подростков обеих групп присуща ярко выраженная враждебность.

В средних классах подростки проявляют неадекватные аффективные реакции, которые являются последствиями негативных аффективных переживаний, основанных на неудовлетворенности любой из жизненно важных для подростка потребностей или конфликт между ними. Все это проявляется в соответствующих формах поведения в школе: повышенной обидчивости, упрямстве, негативизме, изолированности, эмоциональном неравновесии. Возникает так называемый *«аффект неадекватности»*, как устойчивое эмоциональное состояние, возникающее у подростка в связи с неудачей в деятельности. Поэтому подросток или игнорирует сам факт неуспеха, или не желает признать себя виноватым.

Условия возникновения аффекта неадекватности - это повышенные притязания в любой сфере деятельности или общения, невозможность их удовлетворения и появление еще неосознанной неуверенности в своих силах. Отрицательный результат воспринимается подростком как несправедливый, но на самом деле никакой несправедливости по отношению к нему не было, поскольку причина неуспеваемости заключается в нем самом. Неадекватные реакции вызывают соответствующие действия учителей и сверстников, что ведет к возникновению новых неадекватных поступков. Результаты исследований свидетельствуют, что у значительного числа учащихся средних классов неадекватные реакции имеют устойчивое личностное образование, которое трудно поддается устранению. В то же время было обнаружено, что появление аффекта неадекватности менее всего связано с неуспеваемостью в учебной деятельности. Не сами неудачи провоцируют появление неадекватных реакций, а оценка личности ученика (замечания, оценки которые он воспринимает как оценку своей личности) считаются несправедливыми.

Особенности аффективно возбужденных подростков проявляются в склонности к взрываемости и агрессии, что ведет к появлению неадекватных асоциальных поступков. Повышенная возбудимость нервной системы, эндокринная перестройка организма в подростковом возрасте, изменения в личностном развитии подростка ведут к эмоциональным взрывам, затрудняют объективную оценку ситуации, выбор адекватных средств реагирования на такое поведение.

Значительное количество исследователей подчеркивает взаимосвязь школьной тревожности и агрессивности. Особенно эта взаимосвязь характерна

для мальчиков. Школьная тревожность прямо коррелирует с физической и косвенной агрессией, раздражительностью. С одной стороны, тревога по отношению к школе может вызвать агрессивные поступки учеников. Опасения неудовлетворительной оценки, замечания, конфликты с другими учениками, эмоциональный дискомфорт могут спровоцировать агрессивное поведение. С другой стороны агрессивные подростки, постоянно провоцируют негативное отношение к себе учителей, сверстников, начинают испытывать повышенную тревогу в стенах школы. Возникает замкнутый круг, закрепляется агрессивное поведение, что способствует школьной неуспеваемости, недовольством школой. Установлено, что такая форма агрессии, как оскорбление, взаимосвязана у подростков со страхом самовыражения, проверки знаний. Юноши больше воспринимают школьные проблемы, чем девушки.

Таким образом, агрессивность детей и подростков определяется как личностная характеристика, которая сформировалась в процессе развития личности на основе социального научения и является проявлением агрессивных реакций на разного рода раздражители. Поэтому агрессивное поведение – это обычное явление для подросткового возраста. Развитие агрессивности в подростковом возрасте детерминировано несколькими взаимосвязанными группами факторов: психобиологические факторы; социальные макро- и микрофакторы; психологические особенности личности. Проявления агрессивности в их активной форме определяются в первую очередь условиями воспитания, условиями социализации. Агрессивные проявления у подростков имеют особенности, обусловленные возрастом и полом. При расстройствах личности агрессивное поведение у детей и подростков достигает патологического уровня.

Если в процессе развития ребенок не научается контролировать свои агрессивные импульсы, то в дальнейшем это "грозит" преимущественной ориентацией на сверстников – в подростковом возрасте и склонностью к разгульному поведению – в юношеском. Так, например, установлено, что спонтанное выражение гнева и совершение насилия в отношении окружающих в 8 лет приводит к использованию физической силы против других лиц, скитанию по улицам, влечению в компании, поиску удовольствий в курении, принятии алкоголя и общении с противоположным полом – в 14 лет, а в дальнейшем в 20 лет – к деструктивным поступкам, конфликтам с родителями, потребности во встречах с друзьями, выпивке, курении и половых связях.

## Социализация агрессивности

Социализацией агрессии можно назвать процесс научения контролю собственных агрессивных устремлений или выражению их в формах, приемлемых в определенном сообществе, цивилизации.

Совершенно ясно, что «природный» агрессивный потенциал никуда не исчезает в более зрелом возрасте. Просто в результате социализации многие учатся регулировать свои агрессивные импульсы, адаптируясь к требованиям общества. Другие остаются весьма агрессивными, но учатся проявлять агрессию более тонко: через словесные оскорбления, скрытое принуждение, завуалированные требования, вандализм и другие тактические приемы. Третьи ничему не научаются и проявляют свои агрессивные импульсы в физическом насилии.

Исследованиями М. Мид (1968) установлено, что социализация агрессии зависит от трех основных условий:

- раннего опыта воспитания ребенка в конкретной культурной среде;
- семейных традиций;
- эмоционального фона отношений родителей к ребенку.

Изучая примитивные сообщества, оставшиеся на более ранних этапах цивилизации, М. Мид заметил, что в тех сообществах, где ребенок имел негативный опыт (раннее отлучение ребенка от груди матери, редкое общение с матерью, одиночество ребенка в течение длительного времени, частое использование наказаний при отсутствии поощрений, отсутствие осуждения взрослыми враждебности детей по отношению друг к другу), у него, как правило, формировались отрицательные черты личности: тревожность, подозрительность, сильная агрессивность, эгоизм и жестокость.

Совершенно иное наблюдалось в сообществах, где вся структура жизни была построена на взаимопомощи и кооперации: с первых дней жизни ребенок окружался заботой и вниманием родителей или родственников, общение взрослых и детей было позитивно окрашено, наказания редки. Единственной особенностью поведения, которая вызывает строгость и недовольство родителей, являлась детская агрессивность. Драки и ссоры между детьми немедленно пресекались и детей учили конструктивному поведению. Например, вымещать гнев преимущественно на неодушевленных предметах. В результате у детей формировались мягкость в общении, альтруистическое отношение к другим. Очень схожие факты наблюдали и другие исследователи.

### *Механизмы социализации*

В связи с этим, вероятно, следует более подробно остановиться на основных механизмах научения той или иной форме поведения:

*Имитация* – отражение мимических и пантомимических движений (высовывание языка, открывание/закрывание рта, сжимание кулаков, стучание, бросание предметов и т.д.), воспроизведение предречевых и речевых вокализаций (интонации, темпа, громкости, ритма речи и т.д.). Чаще всего осуществляется на основе механизма заражения. Появляется уже в возрасте до 5 месяцев, когда ребенок может вообразить себя на месте модели.

*Копирование* – воспроизведение специфических движений взрослого или движений, входящих в состав действий с определенными предметами. Для эффективного копирования необходимо соблюдение определенных условий:

- неоднократная демонстрация модели (образца);
- обозначение модели (образца) речевой меткой;
- предоставление ребенку возможности поманипулировать (поэкспериментировать) с образцом;
- эмоционально насыщенное одобрение со стороны взрослого за воспроизведение (оперантное подкрепление).

Появляется во второй половине младенческого возраста.

*Подражание* – активное воспроизведение ребенком способов действия, когда взрослый выступает как объект наблюдения, пример как в предметной, так и в межличностной сфере (отношения, оценки, эмоциональные состояния и пр.). В целом, это следование какому-либо примеру, образцу, однако, в большей мере осознанное, т.к. требует выделения не только образца, но и его отдельных сторон, черт, манеры поведения. Кроме того, имеют место действия, направленные на сравнение себя с моделью и с Идеалом-Я.

Как у животных, так и у человека, подражание, являясь особой формой научения в условиях общения, когда одно существо подражает другому, разделяется на две категории:

- инстинктивное подражание – возникает как взаимная стимуляция (например, паника, агрессивное поведение в группе, погромы футбольных фанатов на стадионах и пр.);
- имитационное подражание – как способ расширения и обогащения форм поведения (адаптации) путем заимствования чужого опыта.

Появляется у ребенка в раннем возрасте.

*Идентификация* – уподобление, отождествление с кем-либо, чем-либо. В наиболее общем представлении это психологический процесс (полностью бессознательный), посредством которого субъект присваивает себе свойства, качества, атрибуты другого человека и преобразует себя (целиком или частично) по его образцу.

Идентификация охватывает три пересекающиеся области психической реальности:

– это процессы объединения субъектом себя с другим индивидом или группой на основании устойчивой эмоциональной связи, когда человек начинает себя вести так, как если бы он сам был тем другим, с которым данная связь существует, а также некритического и целостного включения в свой внутренний мир и принятия как собственных норм, ценностей и образцов поведения другого человека;

– это восприятие субъектом другого человека как продолжения самого себя и проекция, т.е. наделение его своими чертами, чувствами и желаниями;

– это постановка субъектом себя на место другого, что выступает в погружение и перенесение индивидом себя в пространство и время другого человека, которые позволяют осваивать и усваивать «чужие» личностные смыслы и опыт.

Появляется в раннем дошкольном возрасте, однако, используется достаточно часто и в более поздние возрастные периоды.

Все перечисленные механизмы научения не утрачивают своей активности на протяжении всей жизни человека.

## Механизмы формирования агрессии и насилия и в семье

В последнее время все больше внимания психологов привлекают феномены поведения человека, имеющие социально–генетическое происхождение. К одному из таких феноменов относится межпоколенная эстафета агрессивных и насильственных моделей поведения. Как установлено, передача модели насильственных отношений от одного поколения к следующему осуществляется через трансляцию родителями агрессии детям.

Как показывают результаты многочисленных исследований А. Бандура, Р. Уолтерса, именно образец отношений и поведение родителей оказывает существенное влияние на обучение детей агрессивному поведению. Было установлено, что дети, видевшие проявления физического насилия в отношениях между собственными родителями, склонны воспроизводить подобные действия в общении с другими людьми. Этот феномен имеет длительный эффект: люди, бывшие в детстве свидетелями физического насилия между родителями и подвергающиеся телесным наказаниям, во взрослом возрасте сами становятся склонными к использованию физической силы в отношениях с супругами и агрессии в отношении собственных детей.

Кроме того, насильственные отношения между супругами в семье повышают вероятность использования этими родителями физического насилия по отношению к собственным детям. По некоторым данным И.А. Фурманова приблизительно 30 %, тех, кто был свидетелем агрессии между родителями и был жертвой физических наказаний, во взрослом возрасте совершают насилие. Эстафета агрессии и насилия становится возможной в результате совокупного воздействия целого ряда факторов. К значимым факторам относятся использование агрессии и насилия в супружеских и родительно-детских отношениях.

Тщательный анализ различных психологических теорий, так или иначе, позволил понять феномен и механизмы межпоколенной эстафеты агрессии и насилия. Межпоколенная эстафета агрессии и насилия может транслироваться благодаря трем различным механизмам.

Первый механизм – через процессы полоролевой идентификации ребенка с родителем, когда ребенок является свидетелем агрессивных взаимоотношений между собственными родителями в супружеских отношениях.

В целом супружеское насилие – это неправомерное использование, употребление силы, власти и контроля, это попытка принуждать и управлять супругом через физическое или психологическое воздействие. Физическое воздействие включает – истязания, пытки, избиение, толчки, царапание, кусание, хватание, удушение, посягательства сексуального характера,

использование холодного и огнестрельного оружия. Психологическое воздействие включает – многообразные разновидности принуждения (коммуникативного, сексуального, экономического и пр.), основу которых составляют вербальная и косвенная агрессии и различные формы проявления негативизма.

Полоролевая идентификация – это процесс и результат формирования у ребенка образа Я, который содержит элементы половой и ролевой идентичности. Восприятие ребенком физических и поведенческих различий у родителей, сиблингов и сверстников, побуждает его не только отнести себя к определенной категории, но и вести себя соответствующим образом Я способом.

Известно, что чаще всего ребенок идентифицируется с родителем одного с ним пола. В итоге, результатом идентификации для девочек является осознание собственной принадлежности к женскому полу, отождествление с материнской ролью в отношениях с отцом и с материнской манерой взаимодействия с окружающими, а для мальчиков – формирование чувства мужественности, навыков регуляции агрессивного поведения, заимствование мужской модели взаимодействия с матерью, другими женщинами.

Первоначально данная модель поведения может проходить апробацию в подростковом и юношеском возрастах в романтических отношениях с противоположным полом. Если между партнерами устанавливаются бесконфликтные отношения доминирования/подчинения, и агрессор не будет встречать сопротивления со стороны жертвы, то с большой степенью вероятности можно ожидать, что эти отношения будут развиваться по ненасильственному сценарию. Если конфликт в сфере обладания властью и контролем над партнером не разрешается и агрессор сталкивается с сопротивлением жертвы, то с большой степенью вероятности можно ожидать, что эти отношения будут развиваться по насильственному сценарию. Реакция смирения со стороны жертвы будет усиливать установку агрессора на насильственные действия в отношениях с противоположным полом.

Таким образом, с высокой вероятностью можно предположить, что если в результате полоролевой идентификации мальчик идентифицируется с отцом–агрессором, а девочка с матерью–жертвой, и эти роли закрепляются в результате опыта экспериментирования в сексуально–агрессивных отношениях с противоположным полом в подростковом и юношеском возрасте, то в будущей их супружеской жизни значительно возрастает риск воспроизведения этой системы отношений во взаимодействиях с собственными супругами, а также ретрансляции ее собственным детям.

Второй механизм – идентификация с агрессором в результате использования в семье физических наказаний в отношении детей.

Физические (телесные) наказания – это использование физической силы с намерением воздействовать на ребенка, чтобы он почувствовал боль, но без нанесения серьезного ущерба (ран, увечий, ожогов и пр.), с целью исправления или контроля его поведения.

Идентификация с агрессором можно трактовать как механизм защиты, который срабатывает, когда ребенок сталкивается с опасностью: критикой, вербальной или физической агрессией со стороны родителей. Ребенок идентифицируется с агрессором посредством приписывания себе самого акта агрессии, подражания физическому и моральному облику агрессора, заимствования некоторых символов его власти. Как отмечала А. Фрейд (1999) воплощая агрессора, принимая его атрибуты или имитируя его агрессию, ребенок преобразуется из того, кому угрожают, в того, кто угрожает, поэтому часто проецирует агрессию на третьих лиц.

Здесь наблюдается эффект оборачивания ролей: жертва представляет себя агрессором и часто становится таковым, чтобы защититься, избежать страданий, болезненных ощущений и признания себя в роли жертвы.

Как показано в многочисленных исследованиях чаще всего в родительско–детских отношениях в качестве агрессора выступают отец или мать, а дети в качестве жертвы.

Риск насилия в отношении ребенка возрастает, если агрессор и жертва обладают определенными физическими, психологическими или поведенческими особенностями и способностями налаживать коммуникацию с ребенком.

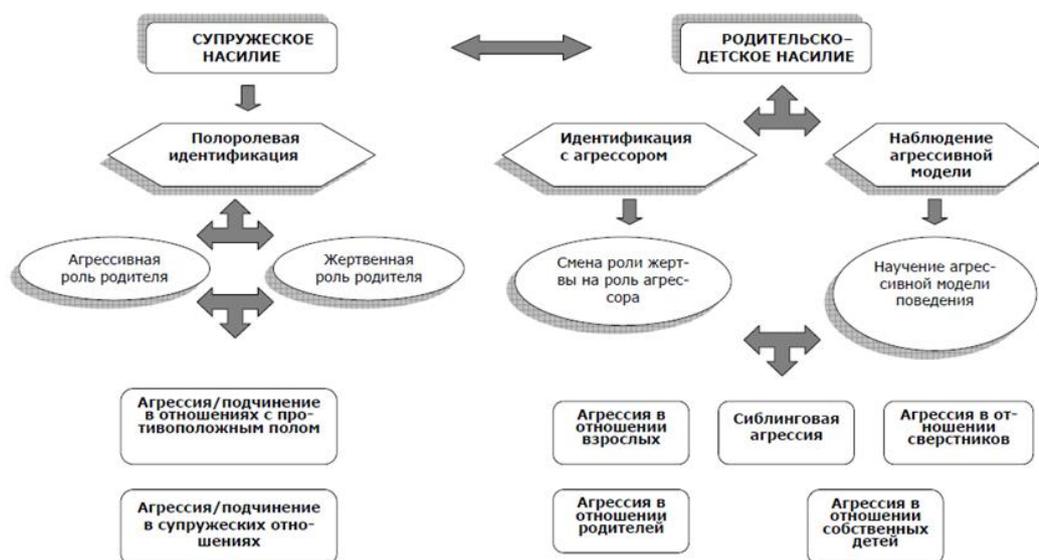
Третий механизм – наблюдение соответствующего способа действий также в результате использования в семье физических наказаний в отношении детей.

В период взросления и социализации поведение детей часто ориентировано на образец, поэтому они с готовностью воспроизводят поведение взрослых. Следование образцу поведения взрослых, особенно родителей, позволяет детям достаточно эффективно осваивать широкий спектр способов межличностных отношений. Исследованиями доказано влияние образца отношений и поведения родителей на обучение детей агрессивному поведению. Поведение родителей, представляя собой модель агрессии, приводит к тому, что у агрессивных родителей обычно вырастают агрессивные дети.

Идентификация с агрессором и наблюдение за агрессивной моделью могут привести к использованию ребенком насилия как в отношении сиблингов и сверстников, так и в отношении взрослых. В последующем, во взрослой жизни, объектами агрессии могут стать собственные родители и дети (И.А.

Фурманов, 2005, 2007). Это происходит потому, что, кроме адаптивной, агрессивная модель поведения выполняет еще защитную и компенсаторную функции (Рис.1).

Рисунок 1 – Механизмы межпоколенной эстафеты агрессии и насилия.



Таким образом, когда родители демонстрируют личный пример агрессивного поведения, они тем самым «преподают урок» научения насилию:

- *эффект адаптации* – ребенок, ставший свидетелем насилия со стороны родителей, зачастую открывает для себя совершенно новый опыт поведения, то есть через наблюдение он обучается вербальным и/или физическим реакциям, которые ранее отсутствовали в его поведенческом репертуаре и с помощью которых можно причинять вред окружающим либо защитить свои интересы (механизмы имитации и копирования);

- *эффект снятия запретов* – ребенок, наблюдающий агрессивные действия родителей, может бессознательно “пересмотреть” или осознанно кардинально изменить свои взгляды и поставленные им самим ограничения подобного поведения (механизмы идентификации и подражания). Его позиция может стать таковой, что если другие безнаказанно проявляют агрессию, то и мне позволено то же самое;

- *эффект утраты эмоциональной восприимчивости* – ребенок настолько привыкает к насилию, его последствиям и признакам чужой боли, что перестает рассматривать агрессию как особую, крайнюю форму поведения (механизм повышения порога восприятия агрессии). Поэтому его уже фактически ничего не удерживает от реализации агрессивных действий;

- *эффект изменения образа реальности* – часто дети, наблюдающие бесконечное насилие, становятся склонными ожидать его в любую минуту, а, следовательно, начинают воспринимать окружающий мир как враждебно

настроенный по отношению к ним. Такое искажение может привести к формированию модели “оборонительного поведения” (механизм снижения порога восприятия агрессии): постоянному обостренному ощущению угрозы и к склонности реагировать агрессивно на любые стимулы.

## **Роль подкрепления в формировании агрессивного поведения детей и подростков**

Возникновение агрессии во многом обусловлено ролью родителей и семьи в целом в научении агрессивным паттернам поведения. Существуют неопровержимые доказательства того, что если ребенок ведет себя агрессивно и получает при этом положительное одобрение, то вероятность его агрессии в будущем в аналогичных ситуациях многократно возрастает. Постоянное положительное подкрепление определенных агрессивных актов, в конце концов, сформирует привычку агрессивно реагировать на различные раздражители.

Представляет интерес зависимость между реакцией родителей на раннее проявление агрессивности со стороны детей и агрессивностью, проявляемой ими в более зрелом возрасте. Родители часто по-разному реагируют на агрессивное поведение детей в зависимости от того, направлено ли оно на них или на сверстников. Как правило, строже наказывается ребенок за агрессивность по отношению к взрослому, чем по отношению к другому ребенку, особенно, если последний действительно заслужил это.

В приведенной ниже таблице хорошо прослеживается зависимость санкций родителей и субъективные переживания детей по поводу агрессивности в более зрелом возрасте (Таблица 1).

Таблица 1. – Переживания по поводу проявления агрессивности в более зрелом возрасте в зависимости от санкций родителей в детстве

<b>Поведение родителей</b>	<b>Реакции ребенка в более зрелом возрасте</b>
Агрессивность по отношению к родителям или другим взрослым	Не испытывает какой-либо вины (или испытывает в незначительной степени) за агрессивное поведение по отношению к старшим
Агрессивность по отношению к старшим не разрешается	Испытывает чувство вины при проявлении агрессивности по отношению к старшим
Агрессивность по отношению к «заслуживающим этого» сверстникам разрешается	Не испытывает чувства вины (или испытывает в незначительной степени) при проявлении агрессивности по отношению к сверстникам
Агрессивность по отношению к сверстникам не разрешается	Испытывает чувство вины при проявлении агрессивности по отношению к сверстникам
Агрессивность по отношению к	Не испытывает чувства вины (или

младшим разрешается	испытывает в незначительной степени) при проявлении агрессивности по отношению к младшим
Агрессивность по отношению к младшим не разрешается	Испытывает чувство вины при проявлении агрессивности по отношению к младшим

Таким образом, предполагается, что в подростковом, юношеском или более позднем возрасте выросший ребенок будет чувствовать себя спокойнее, проявляя агрессивность лишь по отношению к сверстнику или равному по статусу человеку, а не по отношению к какому-либо авторитетному лицу (педагогу, руководителю, начальнику). Более того, у него, вероятнее всего, будет формироваться и укрепляться чувство вины всякий раз, когда он проявит агрессивные чувства или действия против старшего, либо сверстников того же возраста.

Исследованиями доказано, что в социализации агрессии присутствуют два важных момента: 1) снисходительность (степень готовности родителей прощать поступки ребенка) и 2) строгость наказания родителями агрессивного поведения ребенка. При этом снисходительность рассматривалась как поведение родителя до совершения поступка (ожидания родителя, предостерегательная тактика в отношении появления агрессии и др.), а строгость наказания – после совершения поступка (сила наказания за проявленную агрессию).

Представляет интерес установленная зависимость между родительским насилием и агрессией у детей: мальчики, чьи родители применяли суровые методы воспитания, были высокоагрессивны во взаимодействии со сверстниками и взрослыми вне дома, хотя проявляли мало прямой агрессии по отношению к родителям. Более того, различно и отношение родителей к поведению детей в зависимости от пола ребенка. Если отцы больше утешают дочерей, чем сыновей (когда те огорчены и чаще их ободряют), то матери более снисходительны и терпимы к сыновьям (разрешают им чаще проявлять агрессию в отношении родителей и других детей), чем к дочерям.

Если же рассмотреть особенности родительских наказаний, то установлено, что отцы предпочитают физические наказания, а матери – непрямые или более психологические воздействия и на сыновей, и на дочерей. В целом же данные ряда исследований свидетельствуют о том, что мальчиков родители чаще подвергают физическим наказаниям, чем девочек, а более частые и сильные наказания вызывают у мальчиков и большее сопротивление.

Таким образом, формирование агрессивного поведения может происходить несколькими путями:

1. *Родители поощряют агрессивность в своих детях* непосредственно либо показывают пример (модель) соответствующим поведением по отношению к другим и к окружающей среде. Определено, что дети, наблюдающие агрессивность взрослых, особенно если это значимый и авторитетный для них человек, которому удается добиться успеха благодаря агрессивности, обычно воспринимают эту форму поведения.

2. *Родители наказывают детей* за проявление агрессивности:

а) родители, очень резко подавляющие агрессивность у своих детей, воспитывают в ребенке чрезмерную агрессивность, которая будет проявляться в более зрелые годы.

б) родители, которые не наказывают своих детей за проявление агрессивности, вероятнее всего, воспитывают в них чрезмерную агрессивность;

в) родителям, разумно подавляющим агрессивность у своих детей, как правило, удается воспитать умение владеть собой в ситуациях, провоцирующих агрессивное поведение;

Следовательно, можно заключить – наблюдение и подкрепление агрессии со временем развивает у человека высокую степень агрессивности как личностной черты. Точно также наблюдение и подкрепление неагрессивного поведения развивает низкую степень враждебности.

## **Социально-психологические и ситуативные предпосылки агрессивности**

На возникновение агрессии часто оказывают влияние не только факторы, опосредованные особенностями процесса развития в онтогенезе и воспитания, но и социально–психологические, и ситуативные факторы. К числу таких основных факторов можно отнести следующие:

**Оценка другими людьми.** Было установлено, что присутствие других лиц уже само по себе может либо усиливать, либо тормозить агрессию. Однако здесь важную роль играет оценка степени агрессивности наблюдателя. Так, например, экспериментально доказано, что если за поведением детей наблюдал человек, воспринимавшийся ими как лицо, склонное к агрессии (скажем, тренер по восточным единоборствам), то дети проявляли больше актов агрессивного характера. Если в этой же ситуации наблюдателем оказывалось лицо, воспринимаемое детьми как противник агрессии (скажем, учитель), то их поведение отличалось большей сдержанностью. Причем следует отметить такую закономерность: как только агрессивный наблюдатель уходил, уровень агрессии в поведении детей значительно снижался или достигал исходного уровня.

**Социальное отвержение.** Было установлено, что люди, которые не принимаются или отвергаются окружающими, чаще испытывают гнев и становятся агрессивными. Если групповое членство для отверженного является важным, то он, также с большей вероятностью, примет ответные меры против всей группы, даже при том, что другие члены группы не имели никакого отношения к его отвержению. Агрессия в ситуации социального отвержения особенно характерна для индивидов, которые являются очень чувствительными к непринятию.

Одной из чрезмерных форм социального отвержения является остракизм. Остракизм предполагает исключение, отвержение и игнорирование другими (например, «молчаливый бойкот»). Остракизм является очень болезненным и действительно увеличивает агрессию.

**Намеренность агрессии.** Существует точка зрения, что для начала агрессии нередко бывает достаточно одного только знания, что другой человек имеет враждебные намерения, хотя непосредственного акта нападения не было. Часто в таких случаях основным запусковым стимулом выступает гнев, возникающий как эмоциональная реакция на планируемое насилие. Однако в тех случаях, когда противник заранее просит извинить его за агрессивное поведение, то очень часто гнев не возникает вообще, и ответной агрессии не происходит.

Кроме того, если человек, к примеру, осознает, что конфликт или другой инцидент оказался непреднамеренным, и понимает, что произошла ошибка, то гнев, желание мести и стремление к ответной агрессии у него могут быстро пройти.

**Провокация.** Провокация к агрессии включает реальные и/или предполагаемые спусковые механизмы агрессии и насилия. К спусковым механизмам провокации могут относиться оскорбления, физическая агрессия, или вмешательство в процесс достижения цели. Как показали исследования, помимо названных, к провоцирующим агрессию факторам могут относиться также кража собственности и угроза самооценке.

Провокация хорошо заметна в ситуациях, когда оскорбления начинают использоваться как аргументы в споре и нарастает вероятность использования физической агрессии. Кроме того, провокация прослеживается в сверхчувствительной психологической готовности интерпретировать намерения других как недоброжелательные и угрожающие, что требует молниеносной реакции запугивания и предупреждения других об использовании агрессии в случае продолжения провокационных действий. Чрезмерно агрессивные индивиды характеризуются высокой готовностью реагировать агрессивно на воспринимаемое неуважение их самих или их близких, но также и на нарушения чувства справедливости, при этом не испытывая потребность беспристрастно установить виновность/невиновность «провокатора».

**Фрустрация.** Состояние фрустрации может возникнуть в любой сфере межличностных отношений, когда кто-то/что-то препятствует достижению цели. Л. Берковиц отмечал, что фрустрация может стать вероятной причиной гнева/страха и агрессии, если:

- 1) повторные попытки достижения целей или получения вознаграждения, которые ожидались, остаются безрезультатными;
- 2) действия, вызывающее фрустрацию, воспринимается как несправедливые или произвольные (деспотичные);
- 3) действий персонифицируются;
- 4) ресурсы (личностные, когнитивные, социальные), с помощью которых можно справиться со стрессорами, являются ограниченными или недоступными.

Таким образом, часто испытываемая фрустрация может усилить повседневную раздражительность и стресс, делая индивида, особенно уязвимым для провокации. Агрессия может быть направлена на воспринятый источник фрустрации, такой как учителя, конкуренты, сверстники или чужая собственность, проявляясь в виде вандализма.

**Восприятие агрессии.** Широкое распространение видео и телепрограмм с сюжетами насилия и увлечение ими детей вызывают острую критику педагогов и социальных работников, которые считают, что сцены насилия на экране и фильмы ужасов делают ребенка более агрессивным и жестоким. В видеосюжетах ребенок бессознательно реализует определенные свои потребности и отреагирует аффекты, чему во многом способствуют образы героев фильмов. Поэтому чрезмерное увлечение видео и телевидением возникает только у тех детей, которые испытывают затруднения в адаптации к действительности и не могут решить их в реальной жизни.

Существует мнение, свидетельствующее о том, что переживания, вызываемые даже пассивным наблюдением агрессии и насилия, происходящих как на экране, так и в реальной жизни, ведут к возбуждению агрессии. Это мнение, основано на том, что наблюдатель, особенно, если он ребенок, проявляет тенденцию совершать те же самые действия, как и лицо за которым он наблюдает. В частности, указывается, что просто ожидание или сам просмотр сцен насилия по телевидению и в сети может увеличивать степень агрессивности. Было установлено, что зрители с высоким уровнем агрессивности в большей степени интересуются видео-насилием, в то время как малоагрессивные поверхностно просматривают такие сюжеты и не концентрируются на сценах подстрекательства и ответного насилия.

Кроме всего прочего, само содержание сюжета, характеристики персонажа и специфика описания насилия может повышать степень агрессии. К таким факторам относятся:

1. Поощрение или отсутствие наказания агрессора, совершающего насилие. Исследования показали, что дети вероятнее имитируют агрессивное поведение, когда агрессия поощряется, или, по крайней мере, не наказывается, и когда насилие преподносится как заслуженное.

2. Представление насилия как оправданного деяния. Так, для маленьких детей, справедливость как мотивация для агрессивных действий не снижает эффекты, вызываемые агрессивным содержанием.

3. Предъявление характеристик насилия, которые могут найти отражение в реальной жизни. Например, описываемая жертва может быть с таким же именем или характеристиками, как и тот человек, по отношению к которому зритель испытывает враждебность.

4. Похожесть самого зрителя на описание совершающего насилие агрессора.

5. Описание насилия таким образом, что его результаты не вызывают отвращения или физиологического торможения.

6. Насилие описывается как реальное событие, а не как событие, выдуманное для кинофильма. Насилие, предьявляемое как вымышленное, «ненастоящее» насилие также вероятнее может вызвать использование агрессивных средств, чем видео-контент без насилия. Если агрессия представлена реалистично или в мультяшной форме, нет разницы в детской склонности ее имитировать.

7. Описание насилия, которое не является объектом критики или негативной оценки. Когда герои используют агрессивные средства для достижения просоциальных целей, маленькие дети плохо понимают смысл передачи, чем когда герои ведут себя постоянно только позитивно или только негативно; они также ведут себя более агрессивно после просмотра сюжетов со смешанным поведением (просоциальным и асоциальным) персонажей, чем когда герой ведет себя полностью просоциальным способом.

8. Описание насильственных актов, которые доставляют удовольствие зрителю.

9. Юмористичное описание, в котором насилие не пресекается насилием.

10. Описание физической агрессии, которое может сопровождаться вербальным оскорблением /насилием.

11. Описания, как насилия, так и других форм отношений, которые вызывают у зрителя состояние неразрешимого волнения.

Было определено, что данные факторы включают в себя 4 характеристики:

1) сила/эффективность (поощрение или отсутствие наказания);

2) нормативность (оправданность, логическая необоснованность, умышленность причиняемого вред физического насилия);

3) уместность (общность характеристик, сходство со зрителем, отсутствие юмористического насилия);

4) впечатлительность (удовольствие, гнев, фрустрация, отсутствие критики).

Выделяют 3 главные характеристики эффекта влияния видео-контента с насилием на детей:

1. Дети могут становиться менее чувствительными к боли и страданиям других. Одним из наиболее распространенных, вредоносных эффектов влияния насилия является эмоциональная десенситизация. Десенситизация представляет собой процесс, посредством которого повторное воздействие стимула приводит к уменьшению эмоционального реагирования на данный стимул. Точно также, повторный просмотр видеосюжетов насилия может «десенситизировать» зрителей или сделать их менее чувствительными, менее возбудимыми, менее эмоционально травмированными в отношении насильственных действий,

которые они видят. Эффект десенситизации может также наблюдаться на уровнях физиологического и поведенческого реагирования.

Кроме того, в результате длительного периода просмотров, зрители могут начать оценивать агрессивные сюжеты как менее насильственные, чем они это делали первоначально. Эти измененные эмоциональные реакции могут также быть перенесены и на суждения о жертвах насилия в других более реалистических условиях.

2. Дети с большой долей вероятности могут вести себя агрессивно и причинять боль другим людям.

3. Окружающий мир может вызывать у детей больше страха. Исследования показали, что видео-контент с насилием играет важную роль, так как он передает социальный опыт поведения и приводит к тому, что мир воспринимается как плохой и опасный. Для женщин преследование и страх перед окружающим миром находятся в высшей степени взаимосвязи. Также было выявлено, что многие из тех, кто проводит больше времени в сети, характеризуют окружающий мир как плохой, опасный и не вызывающий доверия. Такая нереалистическая оценка в свою очередь делает таких зрителей более отчужденными и вызывает у них уныние.

4. Дети, которые часто просматривают сцены насилия, склонны считать, что агрессия является успешным и приемлемым способом достижения целей и решения проблем. Они в меньшей степени отдают предпочтение креативным, связанным с воображением играм, которые в свою очередь оцениваются как естественный способ выражения чувств, преодоления гнева и достижения самоконтроля.

**Желание возмездия.** Как уже отмечалось, часто агрессия, особенно в детском возрасте, может возникать как ответная реакция на неприемлемое поведение окружающих, то есть как акт возмездия за что-либо. Так, например, ребенок, часто подвергавшийся наказаниям, усваивает, что человек сам должен наказывать, если другие совершают неблагоприятные поступки. Ответное причинение страданий своему обидчику (явное, косвенное или в фантазиях) и наблюдение его страданий ослабляют у ребенка реакцию гнева и удовлетворяют его потребность в агрессии.

Существуют также некоторые данные, которые свидетельствуют о наличии прямой зависимости между возможностью осуществить возмездие и агрессией. Было определено, что при отсутствии возможности возмездия уровень агрессивной мотивации в результате фрустрации повышается, а уровень мотивации торможения агрессии снижается.

Более того, полученные экспериментальные данные позволяют сделать предположение, что агрессивное видео негативно действует только на

человека, подвергнутого агрессии и думающего о возмездии, поскольку некоторые его сюжеты могут не только привести к возникновению замещающего переживания, но возбуждать и умножать надежды на отмщение обидчику, а, следовательно, приводить к усилению агрессивной мотивации.

**Анонимность.** Было замечено, что анонимность является существенным фактором, который уменьшает торможение и усиливает проявление агрессии. Это происходит потому, что агрессоры думают, что они, менее вероятно, будут пойманы и понесут ответственность за свои агрессивные действия. Когда люди становятся анонимными, они теряют чувство индивидуальности и испытывают состояние, названное деиндивидуализацией. Люди могут разными путями достигнуть анонимности: носить маску или маскировку, стать частью многочисленной группы или действовать в темноте. Это, например, может объяснить, почему грабители стремятся при совершении преступления надеть маску или орудовать в ночное время суток или почему футбольные фанаты, находясь в группе, более агрессивны, чем в одиночку.

Анонимность увеличивает агрессию, как в лабораторных условиях, так и за пределами лаборатории. В результате анализа большого количества насильственных нападений преступников А. Silke было установлено, что нападавшие, которые использовали маскировку, причиняли более серьезные физические повреждения, нападали на большее количество людей, и, более вероятно, угрожали жертвам после нападений в сравнении с нападавшими, которые не носили маскировки. В других исследованиях Р. А. Ellison «подставной» водитель останавливался на перекрестке, когда горел зеленый свет. Участники (водители транспортных средств с открытым и закрытым верхом салона) вынуждены были останавливаться на перекрестке из-за невозможности двигаться дальше. Водители с закрытым верхом (и, следовательно, более анонимные) гудели в клаксон чаще и дольше, чем водители с опущенным верхом.

**Алкоголь.** Согласно обыденным представлениям, под воздействием алкоголя люди становятся агрессивнее. Тот факт, что агрессия сопутствует употреблению алкоголя, подтверждается данными различных исследований. В результате был сделан вывод – алкоголь является фактором риска насилия в семье, а также главная причина многих видов группового насилия.

Воздействие алкоголя на побуждение человека к совершению агрессивного поступка может осуществляться, по крайней мере, двумя способами. Во-первых, фармакологическое воздействие алкоголя отражается на физиологическом функционировании организма. Во-вторых, психологическое влияние алкоголя заключается в порождении ожиданий, что его употребление приведет к определенным изменениям в ощущениях, мышлении и поведении.

Связанные с употреблением алкоголя ожидания могут оказывать влияние на агрессивные реакции, поскольку обеспечивают агрессору оправдание его действий.

В целом исследования по проблеме связи алкоголя с агрессией демонстрируют схожие результаты:

- имеются многочисленные свидетельства более агрессивного поведения индивидов, находящихся в состоянии опьянения;

- усиление агрессии при употреблении алкоголя во многом предопределено его фармакологическим воздействием;

- алкоголь не приводит к агрессивному поведению непосредственным путем, а воздействует опосредованно. В частности установлено, что алкоголь ослабляет способности человека к обработке информации, включая внимательное отношение к нормативным ограничениям, которые в трезвом состоянии сдерживали бы агрессивные реакции;

- на взаимосвязь алкоголя и агрессии влияют особенности ситуации – такие как провокация, фрустрация и способность концентрации внимания на собственных действиях.

**Температура.** С.А. Anderson в своих исследованиях установил, что некомфортно высокие температуры усиливают агрессивные мотивы и агрессивное поведение. Существует три основных подхода к изучению взаимосвязи температуры и агрессии. В первом подходе основное внимание уделяется определению влияния географической области и доказывається, что агрессия в большей степени распространена в жарких регионах по сравнению с теми географическими областями, где климат более прохладный. В частности в целом ряде исследований было обнаружена связь температуры и совершаемыми жестокими преступлениями.

В рамках второго подхода устанавливается влияние временных периодов, т. е. исследуются различия в уровне агрессии в зависимости от изменений температуры с течением времени (время года, месяцы, периоды дня). Сравнительное исследование более жарких и прохладных лет, сезонов и дней подтвердило влияние температуры на проявление агрессии. Так, например, результаты нескольких исследований показали, что количество убийств, серьезных нападений и изнасилований значительно возрастает в летние месяцы в целом, а также в более жаркие годы и более жаркие летние периоды, в то же время преступления имущественного характера не испытывали на себе воздействия температурных изменений. Было также установлено, что дневное количество обращений в полицию повышается по мере роста температуры. Однако в данном случае эти данные нельзя трактовать однозначно. Здесь многое может зависеть от ситуативного контекста. Например, летом люди

больше времени проводят вне дома, и поэтому вероятность быть вовлеченным в происшествие агрессивного характера может быть выше.

И, наконец, в рамках третьего подхода рассматриваются сопутствующие жаре влияния, т. е. температура и агрессия изучаются одновременно и определяется, какие изменения происходят в агрессивном поведении в зависимости от температурных колебаний. Здесь были выявлены устойчивые внутриличностные зависимости между пребыванием на жаре и агрессивным поведением.

В целом все полученные данные подтверждают «гипотезу жары», которая предполагает, что некомфортно высокая температура, порождая отрицательные эмоции, чаще всего приводит к аффективной (или враждебной) агрессии. Кроме того, отмечается более сильное воздействие температуры на агрессивные действия с сильным аффективным компонентом (например, убийства, нападения, бесчинства и изнасилования) по сравнению с проявлениями инструментальной агрессии (например, кражами, грабежами или, возможно, международными конфликтами).

## **Меры по предотвращению, выявлению и реагированию на случаи насилия в образовательной организации**

Множественность факторов, которые могут вызывать агрессивное поведение обучающихся или педагогов, диктует необходимость разработки и принятия комплекса организационно-управленческих и информационно-просветительских мер, затрагивающих все аспекты деятельности образовательной организации, и вовлечение в этот процесс всех заинтересованных сторон. Под организационно-управленческими мерами по предотвращению, выявлению и реагированию на случаи насилия в образовательной организации, которые предпринимают администрация образовательной организации и ее педагогический коллектив в сотрудничестве с обучающимися, их родителями, вышестоящими и партнерскими организациями, подразумеваются:

- обеспечение безопасности помещений и территории образовательной организации;

- анализ социально-психологического климата образовательной организации и выработку общей позиции (политики) руководства, педагогического коллектива, обучающихся и родителей в отношении насилия в школе или училище;

- разработку и принятие нормативных документов, правил поведения, должностных инструкций, алгоритмов действий, назначение ответственных за предотвращение, выявление и реагирование на случаи насилия;

- создание или реформирование службы психологической поддержки образовательной организации и определение партнерских организаций и механизмов взаимодействия с ними для оказания помощи пострадавшим от насилия, обидчикам и свидетелям;

- мониторинг уровня комфортности, инклюзивности и безопасности образовательной организации. Информационно-просветительская работа направлена на повышение осведомленности всех участников образовательных отношений о насилии и его последствиях и на обучение тому, как эффективно ему противостоять, в том числе благодаря развитию личностных и социальных (жизненных) навыков и педагогических компетенций. Эта работа предполагает:

- изучение в рамках образовательной программы вопросов, связанных с уважением и соблюдением прав человека, гендерным равенством, принятием общечеловеческих ценностей и многообразия;

- реализацию программ воспитательной деятельности, способствующих личностному развитию и нравственному становлению обучающихся, укреплению духа сотрудничества и взаимного уважения, выработке навыков

эффективного общения, критического мышления и осмысления стереотипов, ненасильственного разрешения конфликтов, самозащиты, сопротивления давлению, управления эмоциями и преодоления стрессовых ситуаций и другое;

- надлежащую профессиональную подготовку и обучение педагогических работников и другого персонала принципам позитивного воспитания и поддержания дисциплины, исключая насильственные действия в отношении обучающихся, методам предотвращения агрессивного поведения и проявлений насилия, социально-психологическим технологиям формирования личности и различным стратегиям безопасного поведения;

- информирование родителей о проблеме насилия и поддержку родителей обучающихся, столкнувшихся с проявлением насилия. При реализации комплекса мер по профилактике насилия в каждой конкретной образовательной организации нужно учитывать ее специфику, текущую обстановку, основные проблемы и существующие возможности для их решения.

*Реализация мер по предотвращению, выявлению и реагированию на случаи насилия, оказанию помощи участникам конфликтной ситуации*

Противодействие насилию в школе – непрерывный процесс, требующий от всех участников образовательных отношений четкого соблюдения принятых правил поведения, выполнения должностных обязанностей и соблюдения политики образовательной организации в отношении насилия.

*Обеспечение безопасности на территории образовательной организации.*

Ограждение территории школы или училища и организация надзора за всеми входами на территорию и в здание позволяют исключить присутствие посторонних людей. Наличие поста охраны, кнопки тревожной сигнализации и видеонаблюдения за территорией, спортивной площадкой и спортивным залом, коридорами, лестницами, столовой, раздевалками и гардеробами, «укромными» местами способствует поддержанию порядка и профилактике насилия среди участников образовательных отношений. В образовательной организации не должно оставаться безнадзорных мест. Особому контролю подлежат те места, где чаще всего происходят случаи насилия: раздевалки, туалетные комнаты, технические помещения. Туалеты должны быть оснащены индивидуальными кабинками для обеспечения безопасного и комфортного личного пространства. Наблюдение за ситуацией в помещениях и на территории образовательной организации должны осуществлять в первую очередь сотрудники охраны.

Обучающиеся старших классов могут привлекаться к дежурству по школе только под руководством дежурного учителя и администратора и приступать к дежурству после инструктажа о порядке действий и соблюдении личной безопасности в случае возникновения конфликтных ситуаций.

Обучающиеся дежурного класса могут разнять участников конфликтной ситуации и прекратить насилие, если это не угрожает их собственной жизни и здоровью (равные силы, отсутствие в конфликте оружия), и сообщить дежурному учителю или администратору о происшествии. В случае серьезного конфликта дежурные ученики должны немедленно информировать и позвать на помощь дежурного учителя, администратора, охрану, любого работника образовательной организации. Следует иметь в виду, что обидчики, их сторонники и другие обучающиеся могут негативно относиться к дежурным, которые сообщают работникам образовательной организации о случаях насилия. Дежурным могут угрожать и совершать по отношению к ним насильственные действия. Поэтому всем обучающимся необходимо разъяснить, что информирование о случае насилия проводится в первую очередь в интересах участников конфликтной ситуации, включая обидчика, для прекращения насилия, сохранения жизни и здоровья и предупреждения правонарушений, которые могут повлечь административное и уголовное наказание.

Кроме того, при разборе случая насилия и его обсуждении с обучающимися работникам образовательной организации из-за возможных негативных последствий не следует указывать на дежурных (равно как и на любых других) учеников как на источник сообщения о происшествии.

#### *Поддержание позитивного климата в классе*

Позитивный социально-психологический климат в классе – во многом заслуга классного руководителя и в то же время – залог доверительных и уважительных отношений между педагогом и учениками, а также среди учеников. В дружном, сплоченном классе (группе), где учитель подает пример уважительного отношения к каждому ученику, поддерживает конструктивные отношения с другими преподавателями и не агрессивно, но твердо, пресекает любые попытки насилия и издевательств, случаи насилия встречаются редко. Каждый педагог может своим личным примером демонстрировать негативное отношение к насилию в любых его проявлениях, вести себя так, чтобы поддерживать в классе здоровые отношения (Приложение 1).

## Диагностический инструментарий для выявления и предупреждения агрессивного поведения подростков

В узком смысле диагностика агрессивности – это определение, во-первых, уровня выраженности, а во-вторых, структуры агрессивного поведения, в широком смысле – это выявление признаков и видов, причин и факторов возникновения, провокации, нарастания и снижения агрессивности. Объективность диагностики в данном случае обеспечивается выбором характеристик, признаков и критериев, не зависящих от самооценки и оценки поведения ребенка людьми из его социального окружения.

При подборе диагностического инструментария в работе с детьми и подростками необходимо учитывать возрастные факторы, индивидуальные особенности личности, уровень развития когнитивной сферы, направленность агрессии, уровень тревожности, факторы семейных отношений.

Среди эмпирических методов диагностики предрасположенности к развитию агрессивного поведения можно назвать следующие: опросники, проективные и рисуночные тесты, методы наблюдения.

Наиболее известной диагностической процедурой изучения агрессивных проявлений с помощью опросного метода является *методика Басса-Дарки*. Этот опросник направлен на диагностику так называемой мотивационной агрессии – прямое проявление реализации присущих личности деструктивных тенденций. Создавая опросник, А. Басс и А. Дарки выделили следующие виды агрессивных реакций:

- физическая агрессия (нападение) – использование физической силы против другого лица;
- косвенная агрессия – агрессия, окольными путями направленная на другое лицо (сплетни, злобные шутки), а также ни и на кого не направленные взрывы ярости, проявляющиеся в крике, топанье ногами, битье кулаками по столу и т.д. Эти взрывы характеризуются ненаправленностью и неупорядоченностью;
- склонность к раздражению – готовность к проявлению при малейшем возбуждении вспыльчивости, резкости, грубости;
- негативизм – это поведение может нарастать от пассивного сопротивления до активной борьбы против установившихся законов и обычаев;
- обида – зависть и ненависть к окружающим, обусловленные чувством горечи, гнева на весь мир за действительные или мнимые страдания;
- подозрительность – недоверие и осторожность по отношению к людям, основанные на убеждении, что окружающие намерены причинить вред;

- вербальная агрессия – выражение негативных чувств как через форму (ссора, крик, визг), так и через содержание словесных ответов (угрозы, проклятия, ругань).

Преимуществом опросников является высокий уровень формализации, что позволяет проводить оперативную диагностику с количественно выраженным результатом. Но как метод диагностики агрессивных проявлений у детей и подростков опросник имеет существенные ограничения. Во-первых, он обладает слабой устойчивостью к тенденции испытуемого давать социально-желательные ответы, в связи с чем объективность полученных результатов во многом будет зависеть от доверительности ситуации обследования. Во-вторых, использование опросника возможно лишь для детей, достигших определенного уровня рефлексивных способностей, т.е. не ранее 10-11 лет.

Пользуясь данной методикой, необходимо помнить, что агрессивность, как свойство личности, и агрессия, как акт поведения, могут быть поняты в контексте психологического анализа мотивационно-потребностной сферы личности. Поэтому опросником Басса-Дарки следует пользоваться в совокупности с другими методиками: личностными тестами психических состояний (Кеттел, Спилбергер), проективными методиками (Люшер) и т.д.

*Многофакторный личностный опросник Р.Б. Кеттелла* (детский вариант, юношеский вариант) позволяет выяснить особенности характера, склонностей и интересов личности. Опросник Кеттелла – одна из наиболее известных многофакторных методик, созданная в рамках объективного экспериментального подхода к исследованию личности. Согласно теории личностных черт Кеттелла, личность описывается как состоящая из стабильных, устойчивых, взаимосвязанных элементов (свойств, черт), определяющих ее внутреннюю сущность и поведение. Различия в поведении людей объясняются различиями в выраженности личностных черт. Изучаемые свойства: общительность, вербальный интеллект, уверенность в себе, возбудимость, склонность к самоутверждению, склонность к риску, ответственность, социальная смелость, чувствительность, тревожность, самоконтроль, нервное напряжение.

*Опросник Р. Гудмана «Сильные стороны и трудности» (ССТ)*

ССТ – это краткий скрининговый опросник, который можно использовать для оценки поведения подростков от 11 до 16 лет.

*Структура опросника «Сильные стороны и трудности» (ССТ)*

Опросник включает в себя оценку психологических свойств подростка (которые обозначены в 25 пунктах опросника) и оценку о влиянии имеющихся проблем подростка на разные стороны его социальной жизни.

*А) 25 пунктов психологических свойств.*

Опросник ССТ осведомляется примерно о 25 свойствах, как положительных, так и отрицательных. Эти 25 свойств распределяются по 5 шкалам:

1. Эмоциональные симптомы (5 пунктов)
2. Проблемы с поведением (5 пунктов)
3. Гиперактивность/Невнимательность (5 пунктов)
4. Проблемы взаимоотношений со сверстниками (5 пунктов)
5. Просоциальное поведение (5 пунктов)

Сумма выше приведенных шкал составляет общую оценку проблем (основана на 20 пунктах).

#### *Б) Дополнения о влиянии*

Дополнения о влиянии имеющихся проблем подростка на разные стороны его социальной жизни находятся на обороте опросника. Это дает дополнительную информацию для клиницистов и исследователей, интересующихся психическими заболеваниями и факторами, определяющими использование соответствующих служб.

Опросник позволяет выявить детей и подростков с пограничными нервно-психическими расстройствами.

*Методика для психологической диагностики копинг-механизмов (Автор: Е. Нейт. Адаптация: Л.И. Вассермана).*

Методика позволяет исследовать 26 ситуационно-специфических вариантов копинга, распределенных в соответствии с тремя основными сферами психической деятельности на когнитивный, эмоциональный и поведенческий копинг-механизмы.

Виды копинг-поведения были распределены Е. Нейт на три основные группы по степени их адаптивных возможностей: адаптивные, относительно адаптивные и неадаптивные.

Адаптивные варианты копинг-поведения

Среди когнитивных копинг-стратегий к ним относятся:

- «проблемный анализ»,
- «установка собственной ценности»,
- «сохранение самообладания» – формы поведения, направленные на анализ возникших трудностей и возможных путей выхода из них, повышение самооценки и самоконтроля, более глубокое осознание собственной ценности как личности, наличие веры в собственные ресурсы в преодолении трудных ситуаций.

Среди эмоциональных копинг-стратегий:

- «протест»,

- «оптимизм» – эмоциональное состояние с активным возмущением и протестом по отношению к трудностям и уверенностью в наличии выхода в любой, даже самой сложной, ситуации.

Среди поведенческих копинг-стратегий:

- «сотрудничество»,

- «обращение»,

- «альтруизм» – под которыми понимается такое поведение личности, при котором она вступает в сотрудничество со значимыми (более опытными) людьми, ищет поддержки в ближайшем социальном окружении или сама предлагает ее близким в преодолении трудностей.

Неадаптивные варианты копинг-поведения

Среди когнитивных копинг-стратегий к ним относятся:

- «смирение»,

- «растерянность»,

- «диссимуляция»,

- «игнорирование» – пассивные формы поведения с отказом от преодоления трудностей из-за неверия в свои силы и интеллектуальные ресурсы, с умышленной недооценкой неприятностей.

Среди эмоциональных копинг-стратегий:

- «подавление эмоций»,

- «покорность»,

- «самообвинение»,

- «агрессивность» – варианты поведения, характеризующиеся подавленным эмоциональным состоянием, состоянием безнадежности, покорности и недопущения других чувств, переживанием злости и возложением вины на себя и других.

Среди поведенческих копинг-стратегий:

- «активное избегание»,

- «отступление» – поведение, предполагающее избегание мыслей о неприятностях, пассивность, уединение, покой, изоляция, стремление уйти от активных интерперсональных контактов, отказ от решения проблем.

Относительно адаптивные варианты копинг-поведения

Их конструктивность которых зависит от значимости и выраженности ситуации преодоления.

Среди когнитивных копинг-стратегий к ним относятся:

- «относительность»,

- «придача смысла»,

- «религиозность» – формы поведения, направленные на оценку трудностей в сравнении с другими, придание особого смысла их преодолению, вера в Бога и стойкость в вере при столкновении со сложными проблемами.

Среди эмоциональных копинг-стратегий:

- «эмоциональная разрядка»,  
- «пассивная кооперация» – поведение, которое направлено либо на снятие напряжения, связанного с проблемами, эмоциональным отреагированием, либо на передачу ответственности по разрешению трудностей другим лицам.

Среди поведенческих копинг-стратегий:

- «компенсация»,  
- «отвлечение»,  
«конструктивная активность» – поведение, характеризующееся стремлением к временному отходу от решения проблем с помощью алкоголя, лекарственных средств, погружения в любимое дело, путешествия, исполнения своих заветных желаний

*Тест «Склонность к девиантному поведению» (Авторы: Э.В. Леус, САФУ им. М.В. Ломоносова; А.Г. Соловьев, СГМУ, г. Архангельск).*

Методика предназначена для измерения для оценки степени выраженности дезадаптации у подростков с разными видами девиантного поведения и измерения готовности (склонности) подростков к реализации различных форм отклоняющегося поведения.

Тест состоит из 75 вопросов, и определяет показатели выраженности зависимого поведения, самоповреждающего поведения, агрессивного поведения, делинквентного поведения, социально обусловленного поведения по содержанию вопросов, каждый из которых оценивают в баллах по шкале опросника. В зависимости от набранной по шкале суммы баллов оценивают степень выраженности конкретных видов девиантного поведения: отсутствие признаков социально-психологической дезадаптации, легкая степень социально-психологической дезадаптации, высокая степень социально-психологической дезадаптации. Способ позволяет получить максимально полную информацию о наличии разного рода поведенческих девиаций у подростков при проведении мониторинговых исследований.

*Тест правового и гражданского сознания Л.А. Ясюковой.*

Методика позволяет оценить сформированность правового сознания, а также готовность придерживаться правовых норм в профессиональной деятельности и межличностных отношениях, гражданскую зрелость.

Тест состоит из 13 вопросов, к каждому из которых предложено 3 варианта ответа. Позволяет оценить три относительно самостоятельных сферы

функционирования правосознания: бытовую, профессионально-деловую и социально-гражданскую, методикой замеряется также уровень правовых знаний учащихся. Предусмотрено выявление уровней правосознания: правовой нигилизм (слабый уровень), основы правосознания заложены (средний уровень), правосознание в основном сформировано (хороший уровень), правосознание сформировано полностью (высокий уровень).

#### *Социометрия Дж. Морено*

Социометрическая методика предназначена для оценки межличностных отношений неформального типа: симпатий и антипатии, привлекательности. Имея характер опроса, социометрия существенно отличается от анкетного опроса и интервью тем, что вопросы касаются эмоциональной сферы отношений людей.

Социометрическая процедура заключается в том, что членам группы предлагают перечислить в порядке предпочтения тех товарищей по группе, с которыми они хотели бы вместе работать, отдыхать, сидеть за партой и тому подобное. Вопросы о желании человека совместно с кем-то участвовать в определенной деятельности называются критериями выбора.

Данная методика позволяет косвенно определить уровень сформированности коммуникативных навыков у учащихся.

Задачи диагностического исследования:

1. измерение степени сплоченности-разобщенности в группе;
2. выявление соотносительного авторитета членов групп по признакам симпатии-антипатии (лидеры, звезды, отвергнутые);
3. обнаружение внутригрупповых сплоченных образований во главе с неформальными лидерами.

Методика позволяет сделать **моментальный срез** с динамики внутригрупповых отношений с тем, чтобы впоследствии использовать полученные результаты для реструктурирования групп, повышения их сплоченности и эффективности деятельности.

*Проективные техники психодиагностики* свободны от ограничений, накладываемых на опросники. Тестовые стимулы проективных методик относительно неоднородны и неоднозначны, благодаря чему испытуемый не знает, какую психологическую интерпретацию получают его ответы. Как правило, цель диагностики в них замаскирована, что уменьшает возможность испытуемого давать такие ответы, которые позволяют произвести желательное о себе впечатление. Непрямой способ подачи тестового материала не приводит в действие психологические защитные механизмы испытуемого, что дает возможность получать информацию о таких аспектах личности, которые обычно скрыты от наблюдения. Кроме того, применение рисуночных тестов не

имеет ограничений по возрасту. Однако они недостаточно стандартизированы, в них отсутствует четкая процедура их проведения, оценки и интерпретации. В частности, оценка тестовых показателей часто зависит от навыка, клинического опыта и интуиции психолога. Поэтому данные, полученные с помощью проективных методик, не должны быть приняты как окончательные.

В качестве примера рисуночных тестов можно привести *тест «Несуществующее животное»*, диапазон диагностических возможностей которого достаточно широк. В частности его применение может быть направлено на диагностику агрессивности. Степень выраженности агрессивных тенденций будет определяться количеством, расположением и характером острых углов в рисунке независимо от их связи с той или иной деталью изображения.

Учитывая природу агрессии, в диагностическом инструментарии детей и подростков группы риска необходимо учитывать исследование детско-родительских отношений. *«Опросник «Анализ семейных взаимоотношений» (АСВ) (Эйдемиллер Э.Г., Юстицкис В. В.)* – методика позволяет диагностировать нежелательное, некорректное влияние членов семьи друг на друга, нарушения при выполнении ролей в семье и помехи для ее целостности. Опросник АСВ включает 130 утверждений, касающихся воспитания детей. В него заложены 20 шкал. Первые 11 шкал отражают основные стили семейного воспитания; 12,13, 17 и 18-я шкалы позволяют получить представление о структурно-ролевом аспекте жизнедеятельности семьи, 14-я и 15-я шкалы демонстрируют особенности функционирования системы взаимных влияний, 16, 19-я и 20-я шкалы — работу механизмов семейной интеграции.

*Метод структурированной оценки рисков совершения повторных правонарушений и возможностей реабилитации несовершеннолетнего «Оценка рисков и возможностей» (ОРВ).*

Метод рекомендован к применению органам исполнительной власти субъектов федерации Решением Правительственной комиссии по делам несовершеннолетних и защите их прав (протокол № 4 от 09.12.2010г., пункт 2.2.).

Показатели этой методики отражают переменные, которые были описаны в литературе как факторы риска криминальной активности и рецидивности. Они также составляют факторы потребностей в том смысле, что улучшение в этих сферах будет служить уменьшению вероятности рецидива.

При оценке рисков и планировании коррекционных программ акцент делается не на психодинамических факторах (например, перенесенное в прошлом насилие), а на особенностях актуального состояния подростка. В связи с этим в качестве основных средств коррекции выступают когнитивно-

поведенческие техники, а также организация социальной среды, способствующей реабилитации несовершеннолетнего правонарушителя.

Показатели раздела объединены в восемь групп, которые представляют собой выделенные корреляты или факторы риска криминальной активности:

- 1) прошлые и настоящие правонарушения / решения суда;
- 2) семейные обстоятельства / выполнение родительских функций;
- 3) образование / трудовая занятость;
- 4) отношения со сверстниками;
- 5) злоупотребление психоактивными веществами;
- 6) свободное время / досуг;
- 7) личность / поведение;
- 8) установки / социальные ориентации.

Внутри каждого фактора риска содержится набор индивидуальных показателей; нужно просто проверить эти показатели в соответствии с тем, насколько они, исходя из максимума имеющихся у вас сведений, приложимы к конкретному подростку.

По мнению разработчиков, эти группы *основных* факторов являются не только наиболее значимыми в плане формирования противоправного поведения у несовершеннолетних, но и доступны для проведения реабилитационного процесса. В зависимости от веса того или иного фактора определяются приоритетные направления и последовательность коррекционного процесса. Еще одним основанием для включения факторов в основные разделы стало то, что они в наибольшей степени зависят от социальных влияний и могут стать конкретными мишенями при планировании реабилитационной работы.

Как и любой инструмент, метод структурированной оценки рисков и потребностей имеет свои достоинства и ограничения. К числу достоинств относятся:

- снижение субъективности и предвзятости в отношении правонарушителя, чему способствует стандартизированность подходов и оценок;

- наличие единого стандарта упрощает взаимодействие специалистов, работающих в разных ведомствах и службах, занимающихся профилактикой правонарушений несовершеннолетних, с учетом специфики решаемых ими задач;

- использование системности и структурированности при оценке рисков и потребностей обеспечивает полноту и объективность оценки;

- стандартная оценка обеспечивает возможность обоснованно принимать решения и верификацию с целью контроля деятельности специалистов.

К числу ограничений можно отнести:

- невозможность выделить все факторы рисков и потребностей для каждого конкретного случая;
- вероятность проявления субъективизма, поскольку оценка и ее результаты зависят от образования и опыта специалиста;
- а также определенные затраты времени при проведении оценки на стадии освоения метода.

Инструмент ОРВ состоит из шести частей:

Часть I: Оценка риска и возможностей.

Часть II: Обобщение факторов риска/возможностей.

Часть III: Оценка других факторов риска/возможностей.

Часть IV: Общая оценка уровня риска сотрудником, отвечающим за случай.

Часть V: Уровень контакта.

Часть VI: План работы со случаем.

Специалист разрабатывает и предлагает наиболее эффективный и полезный тип помощи, который соответствует не только криминогенным потребностям, но и индивидуальным особенностям подростка и ситуации, в которой он находится.

Системность и структурированность при оценивании рисков, потребностей и реакции на воздействие повышают надежность и валидность оценки, возможность контроля и проверки, использования метода специалистами, работающими в разных ведомствах, занимающихся вопросами профилактики правонарушений несовершеннолетних.

*Рекомендуемые методики диагностики личностных особенностей детей для использования в работе психолога*

Предмет диагностики	Возраст	Методика
Агрессивность	8-12 лет	Методика многофакторного исследования личности Кеттелла (детский вариант) – Приложение 2
		Рисунок «Несуществующее животное» - Приложение 3
	12-18 лет	Методика многофакторного исследования личности Кеттелла (подростковый вариант) - Приложение 2 СМИЛ
	11-15 лет	Опросник уровня агрессивности Басса-Дарки - Приложение 4
Степень сформированности: социально обусловленного поведения (СОП),	подростки	Тест «Склонность к девиантному поведению» (Э.В. Леус, А.Г. Соловьев, СГМУ) -

<p>делинквентного поведения (ДП), зависимого (аддиктивного) поведения (ЗП), агрессивного поведения (АП), суицидального (аутоагрессивного) поведения</p>		<p><i>Приложение 5</i></p>
<p>Эмоциональные симптомы Проблемы с поведением Гиперактивность/Невнимательность Проблемы взаимоотношений со сверстниками Просоциальное поведение</p>	<p>от 3 до 16 лет</p>	<p>Р. Гудман «Сильные стороны и трудности» (ССТ) – краткий скрининговый опросник - <i>Приложение 6</i></p>
<p>Адаптивные варианты копинг- поведения Неадаптивные варианты копинг- поведения Относительно адаптивные варианты копинг-поведения</p>		<p>Методика для психологической диагностики копинг-механизмов Автор: Е. Heim. Адаптация: Л.И. Вассермана - <i>Приложение 7</i></p>
<p>Социометрические исследования</p>	<p>обучающиеся 2-11 классов</p>	<p>Методика диагностики межличностных и межгрупповых отношений Дж. Морено – <i>Приложение 8</i></p>
<p>Сформированность правосознания, правого нигилизма</p>	<p>от 14 лет</p>	<p>Тест правового и гражданского сознания (автор Л.А. Ясюкова) - <i>Приложение 9</i></p>
<p>Особенности семейного воспитания</p>	<p>родители</p>	<p>Опросник «Анализ семейных взаимоотношений» - <i>Приложение 10</i></p>
<p>Риски совершения повторных правонарушений и возможности реабилитации</p>	<p>подростки</p>	<p>Оценка рисков и возможностей (ОРВ) - <i>Приложение 11</i></p>

## **Групповая психокоррекционная работа, направленная на снижение уровня агрессивного поведения у подростков**

Существует много *направлений работы с агрессивным поведением подростков*, среди которых можно выделить, направленные на профилактику и направленные на коррекцию агрессии:

- *меры направленные на профилактику агрессии*: пропаганда уважительного отношения друг к другу, уменьшение сцен агрессии на телевидении, общее повышение культурного уровня в стране, предупреждение агрессии в подростковой среде в стенах образовательной организации, социально-психологическая работа с обучающимися и родительским сообществом оказывают большое воздействие на психологическую культуру взаимоотношений и на предотвращение открытого и неконструктивного выражения неконтролируемой, враждебной агрессии.

- *меры направленные на коррекцию уже имеющихся нарушений в поведении детей*: существуют различные программы и комплексы упражнений, направленные на выявление, осознание и коррекцию агрессивности.

Значимую роль играет организация групповой коррекционной работы с обучающимися.

Опыт работы ГБУ ВО «Центра психолого-педагогической поддержки и развития детей» показывает, что негативные характеристики личности и способы поведения подростков укореняются и развиваются вследствие неблагоприятных взаимоотношений с педагогами, не обладающими навыками общения с "трудными" детьми. В частности, опрос учащихся с нарушениями в поведении показал, что большинство из них постоянно подвергается вербальной и, в меньшей степени, физической агрессии со стороны педагогов, унижению личностного достоинства, несправедливому обращению и прочим антигуманным воздействиям. Таким образом, затянувшаяся обоюдная конфронтация, непрекращающиеся конфликты и эмоциональная неприязнь, как правило, вызывает вербальную и косвенную агрессию учащихся на педагогов и физическую агрессию на своих сверстников.

Основная цель групповой коррекции агрессивности подростков – снижение уровня агрессивности путем обучения навыкам адаптивного поведения. Для достижения этой цели специалист в процессе коррекции должен решить следующие задачи:

- дать подросткам возможность осознать неконструктивность агрессивного поведения;

- выработать у подростков умение грамотно проявлять свои эмоции и сдерживать агрессивные реакции;

- научить подростков понимать переживания, состояния и интересы других людей;

- способствовать формированию у подростков навыков конструктивного разрешения межличностных конфликтов.

Выполнение данных задач дает возможность подросткам снизить уровень агрессивности до приемлемого, и таким путем добиться более адекватной социализации.

Мы предлагаем для использования в работе конспекты коррекционно-развивающих занятий, направленные на снижение уровня агрессивности у обучающихся 7-9 и 10-11 классов в условиях общеобразовательной организации по следующим направлениям (Приложение 12 -16):

- Занятия, направленные на повышение адаптационных способностей обучающихся (7-9 и 10-11 классы);

- Занятия по формированию стрессоустойчивости обучающихся (7-9 и 10-11 классы);

- Занятия по формированию адаптивных копинг-стратегий поведения обучающихся (7-9 и 10-11 классы);

- Занятия по формированию у обучающихся коммуникативных навыков (7-9 и 10-11 классы);

- Занятия, направленные на развитие эмоционального интеллекта обучающихся (7-9 и 10-11 классы).

*Памятка педагогу по формированию и поддержанию позитивного социально-психологического климата в классе (группе)*

Для поддержания дисциплины и управления образовательным процессом используйте позитивный подход: по мере возможности формулируйте правила поведения и требования к обучающимся в форме «как надо», а не как «не надо» поступать.

Подкрепляйте конструктивное поведение учеников зрительным контактом, одобрительным кивком головы или улыбкой.

Привлекайте обучающихся к разным совместным делам, чтобы каждый чувствовал свою причастность к решению общих задач: подготовке мероприятий, дежурству, организации экскурсии, субботника, проведению акций и др.

Поощряйте участие застенчивых и робких детей и подростков. Давайте им задания, в которых они смогут реализовать себя в полной мере и преодолеть застенчивость. Поддерживайте желание учеников помогать друг другу в выполнении домашнего задания, подготовке к контрольной, тренировке навыков для сдачи нормативов по физкультуре и др.

Акцентируйте важность и ценность многообразия (культурного, национального, религиозного и др.), а также различных способностей и умений, вкусов и предпочтений, физических и интеллектуальных возможностей. Подчеркните, что все люди в целом и обучающиеся данного класса (группы) в частности чем-нибудь отличаются друг от друга и именно это придает им неповторимость. При необходимости расскажите о причинах, по которым некоторые обучающиеся ведут себя не так, как остальные, объясните, что они испытывают трудности в учебе, имеют ограничения в занятиях спортом и играх из-за нарушений развития или болезни.

Не допускайте сами и пресекайте со стороны других любые насмешки, обидные комментарии в адрес обучающихся, имеющих особые образовательные потребности, особенности в физическом или умственном развитии, внешнем виде, поведении, а также обучающихся, гендерно неконформных, менее успешных в учебе или хуже развитых физически, мигрантов, представителей национальных или религиозных меньшинств, детей, семьи которых имеют низкий социальный и материальный статус.

Не противопоставляйте обучающегося коллективу ни в положительном, ни в отрицательном ключе. Не перехваливайте обучающегося как самого способного, умного, ответственного, чтобы не вызвать к нему зависть. Также не выделяйте обучающегося как единственного, кто не решил задачу, не пробежал дистанцию, не участвовал в мероприятии, чтобы не унижить его и не выставить на смех.

В классе (группе) не должно быть «любимчиков» и тех, кого учитель явно недолюбливает.

Не обсуждайте и не оценивайте личностных качеств обучающегося перед всем классом (группой): не сравнивайте обучающихся, их способности, умения, достижения, не обсуждайте недостатки и слабые места обучающихся, чтобы не провоцировать над ними насмешки и издевательства.

Поощряйте сотрудничество, а не соперничество. Своим личным примером показывайте уважительное отношение ко всем членам учебного коллектива, разъясняйте обучающимся, как вести и разговаривать (общаться) уважительно.

Не оставляйте без внимания ни одного случая неуважительного (дискриминационного) поведения или высказывания, унижающего достоинство человека из-за его пола, этнического происхождения, национальности, языка, религиозной принадлежности, социально-экономического положения, наличия инвалидности или заболевания, гендерной идентичности.

Используйте дисциплинарные меры, имеющие воспитательный, а не карательный характер. Вынося обучающемуся порицание, давайте характеристику его поступку и возможным последствиям, а не его личности. Обсуждайте то, что случилось, не делайте заключений, что ученик ведет себя так всегда. Это только закрепляет негативное поведение.

Не призывайте весь класс (группу) к коллективной ответственности за нарушение дисциплины, какой-либо проступок отдельного ученика или его неспособность выполнить коллективное задание.

Ученика, которого в классе (группе) не принимают, или того, кто систематически нарушает дисциплину на уроке, можно посадить рядом с уверенным в себе, имеющим определенный авторитет у одноклассников и неагрессивным сверстником. Не усиливайте изоляцию отвергаемых обучающихся, сажая их отдельно. Если более активный и агрессивно настроенный обучающийся постоянно задирает, обижает своего тихого соседа, рассадите их, не допуская закрепления такого поведения.

В классе (группе), где есть отвергаемые дети, при проведении командных или групповых мероприятий распределяйте обучающихся заранее, чтобы не допустить ситуации, когда ни одна команда не захочет принять их к себе. В таком классе (группе) по возможности избегайте соревнований и соперничества, чтобы в неудаче не обвинили отверженных.

Помогите непопулярному обучающемуся показать свою полезность для коллектива. Привлеките его к участию в мероприятии класса (группы), где он сможет реализовать свои способности. Совместная деятельность сплачивает коллектив. Помогите обучающемуся сохранить или восстановить свою репутацию, «сохранить лицо». Если он совершил проступок или попал в неловкую ситуацию, дайте ему шанс исправиться.

Всегда отзывайтесь на жалобы учеников. Даже если случай незначительный и не требует немедленных действий, наблюдайте за ситуацией, чтобы лучше в ней разобраться и вовремя принять меры.

Враждебные высказывания обучающихся по отношению друг к другу, оскорбительные записки и рисунки, другие проявления агрессивности не должны оставаться без внимания. Абсолютно недопустимо говорить в ответ на сообщение о насилии или жалобу на притеснение: «Хватит жаловаться!», «Учись сам за себя постоять!», «Сами разбирайтесь».

**Методика многофакторного исследования личности Р. Кеттелла  
(детский вариант)**

**Адаптация:** Э.М. Александровская, И.Н. Гильяшева.

**Сокращенное название:** ММИЛ-ДВ, СРQ, 12РF, 12 ФЛО-120.

**Назначение.** Методика представляет собой модифицированный для детей 8-12 лет опросник личности Кеттелла. В России адаптация была выполнена Э.М. Александровской. Содержит в себе следующие шкалы: ФАКТОР А (общительность), ФАКТОР В (вербальный интеллект), ФАКТОР С (уверенность в себе), ФАКТОР D (возбудимость), ФАКТОР Е (склонность к самоутверждению), ФАКТОР F (склонность к риску), ФАКТОР G (ответственность), ФАКТОР H (социальная смелость), ФАКТОР I (чувствительность), ФАКТОР O (тревожность), ФАКТОР Q3 (самоконтроль), ФАКТОР Q4 (нервное напряжение).

**Цель:** многофакторное исследование личности.

### ИНСТРУКЦИЯ

Мы проводим изучение характера школьников. Предлагаем анкету с рядом вопросов. Здесь не может быть «правильных» или «неправильных» ответов. Каждый должен выбрать ответ, наиболее подходящий для себя. Вопросы состоят из двух частей, разделенных словом «или». Читая вопросы, выбирай ту часть, которая подходит тебе больше. В листке для ответов против каждого номера вопроса имеется два квадратика, соответствующие левой части вопроса (все, что находится до слова «или») и правой (все, что находится после слова «или»). Поставь крестик (x) в квадратике, который соответствует той части вопроса, которую ты выбрал. В некоторых вопросах может не быть формулировок, подходящих для тебя точно (или бывает «и так, и так»). Тогда отмечай ту, которая подходит тебе больше (или как чаще бывает). Если вопрос вызывает затруднение, обращайся за помощью к тому, кто проводит исследование, для этого подними руку. Не надо думать подолгу над одним вопросом. Отметил один и сразу же переходи к следующему. Есть вопросы, имеющие три варианта ответов (№№, 15, 19, 23, 27). Просмотри все варианты и выбери один из них. Не разрешается пропускать вопросы, а также давать больше одного ответа на вопрос.

### Бланк ответов для мальчиков

#### Часть 1

1. Ты быстро справляешься со своими домашними заданиями	<b>или</b>	ты их выполняешь долго
2. Если над тобой подшутили, ты немного сердисься	<b>или</b>	смеешься
3. Ты думаешь, что почти все можешь сделать как надо	<b>или</b>	ты можешь справиться только с некоторыми заданиями
4. Ты часто делаешь ошибки	<b>или</b>	ты их почти не делаешь
5. У тебя много друзей	<b>или</b>	не очень много
6. Другие мальчики умеют больше, чем ты	<b>или</b>	ты можешь столько же
7. Всегда ли ты хорошо запоминаешь имена-людей	<b>или</b>	случается, что ты их забываешь
8. Ты много читаешь	<b>или</b>	большинство ребят читает больше

9. Когда учитель выбирает другого мальчика для работы, которую ты сам хотел сделать, тебе становится обидно	<b>или</b>	ты быстро об этом забываешь
10. Ты считаешь, что твои выдумки, предложения, идеи хорошие и правильные	<b>или</b>	ты не уверен в этом
11. Какое слово будет противоположным по значению слову «СОБИРАТЬ»? «РАЗДАВАТЬ»	<b>или</b> «НАКАПЛИВАТЬ»	<b>или</b> «БЕРЕЧЬ»
12. Ты обычно молчаливый	<b>или</b>	много говоришь
13. Если мама на тебя сердится, это иногда бывает ее ошибкой	<b>или</b>	у тебя ощущение, что ты сделал что-то неправильно
14. Тебе понравилось бы заниматься с книгами в библиотеке	<b>или</b>	быть капитаном дальнего плавания
15. Какая из следующих букв отличается от двух других? С,	<b>или Т</b>	<b>или У</b>
16. Ты можешь вечером долго сидеть спокойно	<b>или</b>	начинаешь ерзать
17. Если ребята беседуют о каком-то месте, которое и ты хорошо знаешь, ты тоже начинаешь рассказывать о нем что-нибудь	<b>или</b>	ты ждешь, когда они закончат
18. Ты смог бы стать космонавтом	<b>или</b>	ты думаешь, что это слишком сложно
19. Дан цифровой ряд: 2, 4, 8, ... Какая следующая цифра в этом ряду? 10	<b>или 16</b>	<b>или 12</b>
20. Твоя мама говорит, что ты слишком живой и беспокойный	<b>или</b>	ты тихий и спокойный
21. Ты охотнее слушаешь, как рассказывает кто-то из ребят	<b>или</b>	тебе больше нравится рассказывать самому
22. В свободное время ты лучше почитал бы книгу	<b>или</b>	поиграл в мяч
23. Дана группа слов: «ХОЛОДНЫЙ», «ГОРЯЧИЙ», «МОКРЫЙ», «ТЕПЛЫЙ». Одно слово не подходит по смыслу к остальным. Какое? «МОКРЫЙ»	<b>или «ХОЛОДНЫЙ»</b>	<b>или «ТЕПЛЫЙ»</b>
24. Ты всегда осторожен в своих движениях	<b>или</b>	бывает, когда ты бегаешь, то задеваешь за предметы
25. Ты тревожишься, что тебя могут наказать	<b>или</b>	тебя это никогда не волнует
26. Тебе больше понравилось бы строить дома, когда ты вырастешь	<b>или</b>	быть летчиком
27. Когда КОЛЕ было столько же лет, сколько НАТАШЕ сейчас, АНЯ была старше его. Кто моложе всех? КОЛЯ	<b>или АНЯ</b>	<b>или НАТАША</b>
28. Учитель часто делает тебе замечания	<b>или</b>	он считает, что ты ведешь себя так,

на уроке		как надо
29. Когда твои друзья спорят о чем-то, ты вмешиваешься в их спор	<b>или</b>	молчишь
30. Ты можешь заниматься, когда другие в классе разговаривают, смеются	<b>или</b>	когда ты занимаешься, должна быть тишина
31. Ты слушаешь «Новости» по телевизору	<b>или</b>	ты идешь играть, когда они начинаются
32. Тебя обижают взрослые	<b>или</b>	они тебя хорошо понимают
33. Ты спокойно переходишь улицу, где большое движение транспорта	<b>или</b>	ты немного волнуешься
34. С тобой случаются большие неприятности	<b>или</b>	мелкие, незначительные
35. Если ты знаешь вопрос, ты сразу же поднимаешь руку	<b>или</b>	ждешь, когда тебя вызовут, не поднимая руки
36. Когда в класс приходит новичок, ты с ним знакомишься так же быстро, как и остальные ребята	<b>или</b>	тебе надо больше времени
37. Охотнее ты стал бы водителем какого-нибудь транспорта (автобуса, троллейбуса, такси)	<b>или</b>	врачом
38. Ты часто огорчаешься, когда что-то не сбывается	<b>или</b>	редко
39. Когда кто-то из детей просит помочь им на контрольной, ты говоришь, чтобы он сам все решал	<b>или</b>	помогаешь, если не видит учитель
40. В твоём присутствии взрослые разговаривают между собой	<b>или</b>	они частенько слушают тебя
41. Если ты слышишь грустную историю, слезы могут навернуться на твои глаза	<b>или</b>	этого не бывает
42. Большинство твоих планов тебе удается осуществить	<b>или</b>	порой получается не так, как ты думал
43. Когда мама зовет тебя домой, ты продолжаешь играть еще немного	<b>или</b>	идешь сразу же
44. Можешь ли ты свободно встать в классе и что-то рассказать	<b>или</b>	ты робеешь, смущаешься
45. Понравилось бы тебе оставаться с маленькими детьми	<b>или</b>	тебе не понравилось бы оставаться с ними
46. Бывает так, что тебе одиноко и грустно	<b>или</b>	такого с тобой не бывает
47. Уроки дома ты делаешь в разное время дня	<b>или</b>	в одно и то же время дня
48. Хорошо ли тебе живется	<b>или</b>	не совсем хорошо
49. С большим удовольствием ты отправился бы за город, полюбоваться красивой природой	<b>или</b>	на выставку современных машин

50. Если тебе делают замечания, ругают, ты сохраняешь спокойствие и хорошее настроение	<b>или</b>	ты сильно расстраиваешься
51. Скорее тебе понравилось бы работать на кондитерской фабрике	<b>или</b>	быть учителем
52. Когда ребята в классе шумят, ты всегда сидишь тихо	<b>или</b>	ты шумишь вместе с ними
53. Если тебя толкают в автобусе, ты считаешь, что ничего особенного не произошло	<b>или</b>	тебя это сердит
54. Случалось тебе делать что-то такое, чего не следовало делать	<b>или</b>	такого не случилось с тобой
55. Ты предпочитаешь друзей, которые любят побаловаться, побегать, пошалить	<b>или</b>	тебе нравятся более серьезные
56. Ты испытываешь беспокойство, раздражение, когда приходится сидеть тихо и ждать, пока что-то начнется	<b>или</b>	тебе не доставляет никакого труда долгое ожидание
57. Охотнее ты сейчас бы ходил в школу	<b>или</b>	поехал путешествовать в автомобиле
58. Бывает иногда, что ты злишься на всех	<b>или</b>	ты всегда доволен всеми
59. Какой учитель тебе понравился бы больше: мягкий, снисходительный	<b>или</b>	строгий
60. Дома ты ешь все, что тебе предлагают	<b>или</b>	ты протестуешь, когда дают пищу, которую ты не любишь

## Часть 2

1. К тебе хорошо относятся почти все	<b>или</b>	только некоторые люди
2. Когда ты утром просыпаешься, ты сначала сонный и вялый	<b>или</b>	тебе сразу хочется повеселиться
3. Ты заканчиваешь свою работу быстрее, чем другие	<b>или</b>	тебе надо немного больше времени
4. Бываешь ли ты иногда неуверен в себе	<b>или</b>	ты уверен в себе
5. Ты всегда радуешься, когда видишь своих школьных друзей	<b>или</b>	иногда тебе не хочется никого видеть
6. Говорит ли тебе мама, что ты медлителен	<b>или</b>	ты делаешь все быстро
7. Другим детям нравится то, что ты предлагаешь	<b>или</b>	им не всегда это нравится
8. В школе ты выполняешь все точно так, как требуют	<b>или</b>	твои одноклассники выполняют требования учителя более точно
9. Думаешь ли ты, что дети стараются перехитрить тебя	<b>или</b>	они относятся к тебе по-дружески

10. Ты делаешь все всегда хорошо	<b>или</b>	бывают дни, когда у тебя ничего не получается
11. Больше всего общего с «льдом», «паром», «снегом» имеют «вода»	<b>или</b> «буря»	<b>или</b> «зима»
12. Ты сидишь во время урока спокойно	<b>или</b>	любишь повертеться
13. Ты возражаешь иногда своей маме	<b>или</b>	ты ее побаиваешься
14. Тебе больше нравится кататься на лыжах в парке, в лесу	<b>или</b>	кататься на лыжах с высоких гор
15. «Ходить» так относится к слову «бегать», как «медленно» к слову «верхом»	<b>или</b> «ползком»	<b>или</b> «быстро»
16. Ты считаешь, что ты всегда вежлив	<b>или</b>	бываешь надоедливым
17. Говорят ли, что с тобой трудно договориться (ты любишь настаивать на своем)	<b>или</b>	с тобой легко иметь дело
18. Менялся ли ты с кем-нибудь из ребят своими вещами (карандашом, линейкой, ручкой)	<b>или</b>	ты этого никогда не делал
19. Дан цифровой ряд: 7, 5, 3... Какая следующая цифра в этом ряду? 2	<b>или</b> 1	<b>или</b> 9
20. Хочется ли тебе быть иногда непослушным	<b>или</b>	у тебя никогда нет такого желания
21. Твоя мама делает все лучше, чем ты	<b>или</b>	часто твое предложение бывает лучше
22. Если бы ты был диким животным, ты хотнее стал бы левом или лошадью	<b>или</b>	львом
23. Дана группа слов «некоторые», «все», «часто», «никто». Одно слово не подходит к остальным. Какое? «часто»	<b>или</b> «никто»	<b>или</b> «все»
24. Когда тебе сообщают приятную новость, ты радуешься спокойно	<b>или</b>	тебе от радости хочется прыгать
25. Если кто-то к тебе относится не очень хорошо, ты прощаешь ему это	<b>или</b>	ты относишься к нему так же
26. Что тебе больше понравилось бы в бассейне: плавать	<b>или</b>	нырять с вышки
27. Вова моложе Пети, Сережа моложе Вовы. Кто самый старший? Сережа	<b>или</b> Вова	или Петя
28. Учитель иногда говорит, что ты недостаточно внимателен и допускаешь много помарок в тетради	<b>или</b>	он этого почти никогда не говорит
29. В спорах ты во что бы то ни стало стремишься доказать, что ты хочешь	<b>или</b>	спокойно можешь уступить
30. Ты лучше послушал бы историю о войне	<b>или</b>	о жизни животных

31. Ты всегда помогаешь новым ученикам, которые пришли к вам в класс	<b>или</b>	обычно это делают другие
32. Ты долго помнишь о своих неприятностях	<b>или</b>	ты быстро о них забываешь
33. В игре ты с большим удовольствием изображал бы пилота сверхзвукового самолета	<b>или</b>	известного писателя
34. Если мама тебя отругала, ты становишься грустным	<b>или</b>	настроение у тебя почти не портится
35. Ты всегда собираешь свой портфель с вечера	<b>или</b>	бывает, что делаешь это утром
36. Хвалит ли тебя учитель	<b>или</b>	он о тебе мало говорит
37. Можешь ли ты прикоснуться к пауку	<b>или</b>	паук тебе неприятен
38. Часто ли ты обижаешься	<b>или</b>	это случается очень редко
39. Когда родители говорят, что тебе пораспать, ты сразу же идешь	<b>или</b>	еще немного продолжаешь заниматься своим делом
40. Ты смущаешься, когда приходится разговаривать с незнакомым человеком	<b>или</b>	ты совсем не смущаешься
41. Ты скорее стал бы художником	<b>или</b>	охотником
42. У тебя все удачно выходит	<b>или</b>	бывают неудачи
43. Если ты не понял условие задачи, ты обращаешься к товарищу	<b>или</b>	к учителю
44. Можешь ли ты рассказывать смешные истории так, чтобы все смеялись	<b>или</b>	ты находишь, что это не очень легко делать
45. После урока тебе хочется некоторое время побыть около учителя	<b>или</b>	тебе хочется сразу же идти гулять в коридор
46. Иногда ты сидишь без дела и чувствуешь себя плохо	<b>или</b>	такого с тобой не бывает
47. По пути из школы ты останавливаешься поиграть	<b>или</b>	после школы ты идешь сразу домой
48. Всегда ли твои родители выслушивают тебя	<b>или</b>	они часто сильно заняты
49. Когда ты не можешь выйти из дома, тебе грустно	<b>или</b>	тебе это безразлично
50. У тебя мало затруднений	<b>или</b>	много
51. В свободное время ты лучше пошел бы в кино	<b>или</b>	сажать деревья во дворе
52. Ты охотнее расскажешь маме о своих школьных делах	<b>или</b>	о прогулке, экскурсии
53. Если друзья берут твои вещи без спроса, ты считаешь, что в этом нет ничего особенного	<b>или</b>	ты сердишься на них

54. При неожиданном звуке тебе случалось вздрогнуть	<b>или</b>	ты просто оглядываешься
55. Тебе больше нравится, когда вы с ребятами рассказываете что-то друг другу	<b>или</b>	тебе больше нравится играть с ними
56. Повышаешь ли ты голос в разговоре, когда сильно взволнован	<b>или</b>	ты всегда разговариваешь спокойно
57. Охотнее ты пошел бы на урок	<b>или</b>	посмотрел бы встречу по футболу
58. Если ты слушаешь радио или смотришь телевизор, мешают тебе посторонние разговоры	<b>или</b>	ты их не замечаешь
59. Бывает ли тебе трудно в школе	<b>или</b>	тебе легко в школе
60. Если тебя дома чем-то разозлили, ты спокойно выходишь из комнаты	<b>или</b>	выходя из комнаты, ты можешь хлопнуть дверью

### Бланк ответов для девочек

#### Часть 1

1. Ты быстро справляешься со своими домашними заданиями	<b>или</b>	ты их выполняешь долго
2. Если над тобой подшутили, ты немногосердишься	<b>или</b>	смеешься
3. Ты думаешь, что почти все можешь сделать как надо	<b>или</b>	ты можешь справиться только с некоторыми заданиями
4. Ты часто делаешь ошибки	<b>или</b>	ты их почти не делаешь
5. У тебя много друзей	<b>или</b>	не очень много
6. Другие девочки умеют больше, чем ты	<b>или</b>	ты можешь столько же
7. Всегда ли ты хорошо запоминаешь имена людей	<b>или</b>	случается, что ты их забываешь
8. Ты много читаешь	<b>или</b>	большинство ребят читает больше
9. Когда учитель выбирает другую девочку для работы, которую ты сама хотела сделать, тебе становится обидно	<b>или</b>	ты быстро об этом забываешь
10. Ты считаешь, что твои выдумки, предложения, идеи хорошие и правильные	<b>или</b>	ты не уверена в этом
11. Какое слово будет противоположным по значению к слову «собирать»? «раздавать»	<b>или</b> «накапливать»	<b>или</b> «беречь»
12. Ты обычно молчаливая	<b>или</b>	много говоришь
13. Если мама на тебя сердится, это иногда бывает ее ошибкой	<b>или</b>	у тебя ощущение, что ты сделала что-то неправильно
14. Тебе понравилось бы больше заниматься с книгами в библиотеке	<b>или</b>	быть капитаном дальнего плавания
15. Какая из следующих букв отличается от двух других? «с»	<b>или</b> «т»	<b>или</b> «у»
16. Ты можешь вечером долго сидеть спокойно	<b>или</b>	начинаешь ерзать

17. Если девочки беседуют о каком-то месте, которое и ты хорошо знаешь, ты тоже начинаешь рассказывать о нем что-нибудь	<b>или</b>	ты ждешь, когда они кончат
18. Ты смогла бы стать космонавтом	<b>или</b>	ты думаешь, что это слишком сложно
19. Дан цифровой ряд: 2, 4, 8,... Какая следующая цифра в этом ряду? 10	<b>или</b> 16	<b>или</b> 12
20. Твоя мама говорит, что ты слишком живая и беспокойная	<b>или</b>	ты тихая и спокойная
21. Ты охотнее слушаешь, как рассказывает кто-то из ребят	<b>или</b>	тебе больше нравится рассказывать самой
22. В свободное время ты лучше почитала бы книгу	<b>или</b>	поиграла в мяч
23. Дана группа слов: «холодный», «горячий», «мокрый», «теплый». Одно слово не подходит по смыслу к остальным. Какое? «мокрый»	<b>или</b> «холодный»	<b>или</b> «теплый»
24. Ты всегда осторожна в своих движениях	<b>или</b>	бывает, когда ты бегаешь, то задеваешь за предметы
25. Ты тревожишься, что тебя могут наказать	<b>или</b>	тебя это никогда неволнует
26. Тебе больше понравилось бы строить дома, когда ты вырастешь	<b>или</b>	летать (быть пилотом, стюардессой)
27. Когда Коле было столько же лет, сколько Наташе сейчас, Аня была старше его. Кто моложе всех? Коля	<b>или</b> Аня	<b>или</b> Наташа
28. Учитель часто делает тебе замечания на уроках	<b>или</b>	он считает, что ты ведешь себя так, как надо
29. Когда твои друзья спорят о чем-то, ты вмешиваешься в их спор	<b>или</b>	молчишь
30. Ты можешь заниматься, когда другие в классе разговаривают, смеются	<b>или</b>	когда ты занимаешься, должна быть тишина
31. Ты слушаешь «новости» по телевизору	<b>или</b>	ты идешь играть, когда они начинаются
32. Тебя обижают взрослые	<b>или</b>	они тебя хорошо понимают
33. Ты спокойно переходишь улицу, где большое движение транспорта	<b>или</b>	ты немного волнуешься
34. С тобой случаются большие неприятности	<b>или</b>	мелкие, незначительные
35. Если ты знаешь вопрос, ты сразу же поднимаешь руку	<b>или</b>	ждишь, когда тебя вызовут, не поднимая руки
36. Когда в класс приходит новенькая, ты с ней знакомишься так же быстро, как и остальные ребята	<b>или</b>	тебе надо больше времени
37. Охотнее ты стала бы водителем какого -нибудь транспорта (автобуса, троллейбуса, такси)	<b>или</b>	врачом

38. Ты часто огорчаешься, когда что-то несбывается	<b>или</b>	редко
39. Когда кто-то из детей просит помочь им на контрольной, ты говоришь, чтобы он сам все решал	<b>или</b>	помогаешь, если не видишь учитель
40. В твоём присутствии взрослые разговаривают между собой	<b>или</b>	они частенько слушают тебя
41. Если ты слышишь грустную историю, слезу могут навернуться на твои глаза	<b>или</b>	этого не бывает
42. Большинство твоих планов тебе удаётся осуществить	<b>или</b>	порой получается не так, как ты задумала
43. Когда мама зовет тебя домой, ты продолжаешь играть ещё немного	<b>или</b>	идешь сразу же
44. Можешь ли ты свободно встать в классе и что-то рассказать	<b>или</b>	ты робеешь, смущаешься
45. Понравилось бы тебе оставаться с маленькими детьми	<b>или</b>	тебе не понравилось бы оставаться с ними
46. Бывает так, что тебе одиноко и грустно	<b>или</b>	такого с тобой не бывает
47. Уроки дома ты делаешь в разное время дня	<b>или</b>	в одно и то же время дня
48. Хорошо ли тебе живется	<b>или</b>	не совсем хорошо
49. С большим удовольствием ты отправилась бы за город, полюбоваться красивой природой	<b>или</b>	на выставку новых товаров
50. Если тебе делают замечания, ругают, ты сохраняешь спокойствие и хорошее настроение	<b>или</b>	ты сильно расстраиваешься
51. Скорее тебе понравилось бы работать на кондитерской фабрике	<b>или</b>	быть учительницей
52. Когда ребята в классе шумят, ты всегда сидишь тихо	<b>или</b>	ты шумишь вместе с ними
53. Если тебя толкают в автобусе, ты считаешь, что ничего особенного не произошло	<b>или</b>	тебя это сердит
54. Случалось тебе делать что-то такое, чего не следовало делать	<b>или</b>	такого не случилось с тобой
55. Ты предпочитаешь друзей, которые любят побаловаться, побегать, пошалить	<b>или</b>	тебе нравятся более серьезные
56. Ты испытываешь беспокойство, раздражение, когда приходится сидеть тихо и ждать, пока что-то начнется	<b>или</b>	тебе не доставляет никакого труда долгое ожидание
57. Охотнее ты сейчас бы ходила в школу	<b>или</b>	поехала путешествовать в автомобиле
58. Бывает иногда, что ты злишься на всех	<b>или</b>	ты всегда довольна всеми
59. Какой учитель тебе понравился бы больше: мягкий, снисходительный	<b>или</b>	строгий
60. Дома ты ешь все, что тебе предлагают	<b>или</b>	ты протестуешь, когда дают пищу, которую ты не любишь

## Часть 2

1. К тебе хорошо относятся почти все	<b>или</b>	только некоторые люди
2. Когда ты утром просыпаешься, ты сначала сонная и вялая	<b>или</b>	тебе сразу хочется повеселиться
3. Ты заканчиваешь свою работу быстрее, чем другие	<b>или</b>	тебе надо немного больше времени
4. Бываешь ли ты иногда не уверена в себе	<b>или</b>	ты уверена в себе
5. Ты всегда радуешься, когда видишь своих школьных друзей	<b>или</b>	иногда тебе не хочется никого видеть
6. Говорит ли тебе мама, что ты медлительна	<b>или</b>	ты делаешь все быстро
7. Другим детям нравится то, что ты предлагаешь	<b>или</b>	им не всегда это нравится
8. В школе ты выполняешь все точно так, как требуют	<b>или</b>	твои одноклассники выполняют требования учителя более точно
9. Думаешь ли ты, что дети стараются перехитрить тебя	<b>или</b>	они относятся к тебе по-дружески
10. Ты делаешь все всегда хорошо	<b>или</b>	бывают дни, когда у тебя ничего не получается
11. Больше всего общего с «льдом», «паром», «снегом» имеют «вода»	<b>или</b> «буря»	<b>или</b> «зима»
12. Ты сидишь во время урока спокойно	<b>или</b>	любишь повертеться
13. Ты возражаешь иногда своей маме	<b>или</b>	ты ее побаиваешься
14. Тебе больше нравится кататься на лыжах в парке, в лесу	<b>или</b>	кататься на лыжах с высоких гор
15. «ходить» так относится к слову «бегать», как «медленно» к слову «верхом»	<b>или</b> «ползком»	<b>или</b> «быстро»
16. Ты считаешь, что ты всегда вежлива	<b>или</b>	бываешь надоедливой
17. Говорят ли, что с тобой трудно договориться (ты любишь настаивать на своем)	<b>или</b>	с тобой легко иметь дело
18. Менялась ли ты с кем-нибудь из ребят своими вещами (карандашом, линейкой, ручкой)	<b>или</b>	ты этого никогда не делала
19. Дан цифровой ряд: 7, 5, 3,... Какая следующая цифра в этом ряду? 2	<b>или</b> 1	<b>или</b> 9
20. Хочется ли тебе быть иногда непослушной	<b>или</b>	у тебя никогда нет такого желания
21. Твоя мама делает все лучше, чем ты	<b>или</b>	часто твое предложение бывает лучше
22. Если бы ты была диким животным, ты хотнее стала быстрой лошадей	<b>или</b>	тигрицей

23. Дана группа слов: «некоторые», «все», «часто», «никто». Одно слово не подходит костальным. Какое? «часто»	<b>или</b> «никто»	<b>или</b> «все»
24. Когда тебе сообщают приятную новость,ты радуешься спокойно	<b>или</b>	тебе от радости хочется прыгать
25. Если кто-то к тебе относится не оченьхорошо, ты прощаешь ему это	<b>или</b>	ты относишься к нему так же
26. Что тебе больше понравилось бы в бассейне: плавать	<b>или</b>	нырять с вышки
27. Вова моложе Пети, Сережа моложе Вовы. Кто самый старший? Сережа	<b>или</b> Вова	<b>или</b> Петя
28. Учитель иногда говорит, что ты недостаточно внимательна и допускаешь много помарок в тетради	<b>или</b>	он этого почти никогда неговорит
29. В спорах ты во что бы то ни стало стремишься доказать то, что ты хочешь	<b>или</b>	спокойно можешь уступить
30. Ты лучше послушала бы историю о войне	<b>или</b>	о жизни животных
31. Ты всегда помогаешь новым ученикам,которые прилита к вам в класс	<b>или</b>	обычно это делают другие
32. Ты долго помнишь о своих неприятностях	<b>или</b>	ты быстро о них забываешь
33. Тебе бы больше понравилось уметь хорошо шить наряды	<b>или</b>	быть балериной
34. Если мама тебя отругала, ты становишься грустной	<b>или</b>	настроение у тебя почти не портится
35. Ты всегда собираешь свой портфель свечера	<b>или</b>	бывает, что делаешь это утром
36. Хвалит ли тебя учитель	<b>или</b>	он о тебе мало говорит
37. Можешь ли ты прикоснуться к пауку	<b>или</b>	паук тебе неприятен
38. Часто ли ты обижаешься	<b>или</b>	это случается очень редко
39. Когда родители говорят, что тебе пораспать, ты сразу же идешь	<b>или</b>	еще немного продолжаешь заниматься своим делом
40. Ты смущаешься, когда приходится разговаривать с незнакомым человеком	<b>или</b>	ты совсем не смущаешься
41. Ты скорее стала бы художником	<b>или</b>	хорошим парикмахером
42. У тебя все удачно выходит	<b>или</b>	бывают неудачи
43. Если ты не поняла условие задачи, тыобращаешься к кому-либо из ребят	<b>или</b>	к учителю
44. Можешь ли ты рассказывать смешныеистории так, чтобы все смеялись	<b>или</b>	ты находишь, что это неочень легко делать
45. После урока тебе хочется некоторое время побыть около учителя	<b>или</b>	тебе хочется сразу же идти гулять в коридор

46. Иногда ты сидишь без дела и чувствуешь себя плохо	<b>или</b>	такого с тобой не бывает
47. По пути из школы ты останавливаешься поиграть	<b>или</b>	после школы ты идешь сразу домой
48. Всегда ли твои родители выслушивают тебя	<b>или</b>	они часто сильно заняты
49. Когда ты не можешь выйти из дома, тебе грустно	<b>или</b>	тебе это безразлично
50. У тебя мало затруднений	<b>или</b>	много
51. В свободное время ты лучше пошла бы в кино	<b>или</b>	сажать цветы и деревья в дворе
52. Ты охотнее расскажешь маме о своих школьных делах	<b>или</b>	о прогулке, экскурсии
53. Если друзья берут твои вещи без спроса, ты считаешь, что в этом нет ничего особенного	<b>или</b>	ты сердишься на них
54. При неожиданном звуке тебе случалось вздрогнуть	<b>или</b>	ты просто оглядываешься
55. Тебе больше нравится, когда вы с девочками рассказываете что-то друг другу	<b>или</b>	тебе больше нравится играть с ними
56. Повышаешь ли ты голос в разговоре, когда сильно взволнована	<b>или</b>	ты всегда разговариваешь спокойно
57. Охотнее ты пошла бы на урок	<b>или</b>	посмотрела бы выступление фигуристов
58. Если ты слушаешь радио или смотришь телевизор, мешают тебе посторонние разговоры	<b>или</b>	ты их не замечаешь
59. Бывает ли тебе трудно в школе	<b>или</b>	тебе легко в школе
60. Если тебя дома чем-то разозлили, ты спокойно выходишь из комнаты	<b>или</b>	выходя из комнаты, ты можешь хлопнуть дверью

### БЛАНК ОТВЕТОВ ОПРОСНИКА

ФИО \_\_\_\_\_

Возраст \_\_\_\_\_ Дата рождения \_\_\_\_\_ Класс \_\_\_\_\_

**Инструкция.** Мы проводим изучение характера школьников. Предлагаем анкету с рядом вопросов. Здесь не может быть «правильных» или «неправильных» ответов. Каждый должен выбрать ответ, наиболее подходящий для себя. Вопросы состоят из двух частей, разделенных словом «или». Читая вопросы, выбирай ту часть, которая подходит тебе больше. В листке для ответов против каждого номера вопроса имеется два квадратика, соответствующие левой части вопроса (все, что находится до слова «или») и правой (все, что находится после слова «или»). Поставь крестик (x) в квадратике, который соответствует той части вопроса, которую ты выбрал. В некоторых вопросах может не быть формулировок, подходящих для тебя точно (или бывает «и так, и так»). Тогда отмечай ту, которая подходит

тебе больше (или как чаще бывает). Если вопрос вызывает затруднение, обращай за помощью к тому, кто проводит исследование, для этого подними руку. Не надо думать подолгу над одним вопросом. Отметил один и сразу же переходи к следующему. Есть вопросы, имеющие три варианта ответов (№№, 15, 19, 23, 27). Просмотри все варианты и выбери один из них. Не разрешается пропускать вопросы, а также давать больше одного ответа на вопрос.

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

## ИНТЕРПРЕТАЦИЯ

### Подсчёт сырых баллов

Фактор	Ключ
A	1a, 2b, 5a, 7a, 9b
B	11a, 15c, 19b, 23a, 27c
C	3a, 4b, 6b, 8a, 10a
D	12b, 16b, 20a, 24b, 28a
E	13a, 17a, 21b, 25b, 29a
F	14b, 18a, 22b, 26b, 30a
G	31a, 35a, 39a, 43b, 47b
H	32b, 36a, 40b, 44a, 48a
I	33b, 37b, 41a, 45a, 49a
O	34a, 38a, 42b, 46a, 50b
Q3	51b, 52a, 55b, 57a, 59b
Q4	53b, 54a, 56a, 58a, 60b

### Подсчёт стенов

*Мальчики 8-10 лет (n = 142)*

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	X	$\sigma$
A	0	1-2	3	4	5	6	7	8	9	10	6,3	2,2

B	0-1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	5,6	1,8
C	0	1	2	3	4-5	6	7	8	9	10	5,4	2,2
D	0	1	2	3	4-5	6	7	8	9	10	5,3	2,4
E		0	1	2	3	4	5	6	7-8	9-10	4,2	2,1
F	0-1	2	3	4	5	6	7		8	9-10	6,4	1,8

G	0	1	2	3-4	5	6	7	8	9	10	6,0	2,2
H	0-2	3	4	5	6	7	8		9	10	6,1	2,2
I		0	1	2	3	4	5	6	7	8-10	3,8	1,9
O		0	1	2	3	4-5	6	7	8	9-10	3,4	2,1
Q3	0	1	2	3	4-5	6	7	8	9	10	5,1	2,2
Q4	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9-10	4,5	2,2

*Девочки 8-10 лет (n = 152)*

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	X	$\sigma$
A	0-1	2-3	4	5	6	7	8	9		10	7,0	1,9
B	0-1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	5,9	1,9
C	0	1	2	3-4	5	6	7	8	9	10	5,9	2,2
D		0	1	2	3	4	5-6	7-8	9	10	3,8	2,4
E		0	1	2	3	4	5	6	7	8-10	3,1	1,9
F	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9-10	4,0	2,0
G	0-1	2	3-4	5	6	7	8		9	10	7,2	2,1
H	0-1	2-3	4	5	6	7	8		9	10	6,5	2,1
I	0-1	2	3-4	5		6	7	8	9	10	7,0	1,8
O		0	1	2	3	4	5	6	7	8-10	3,7	2,1
Q3	0-1	2	3-4	5	6	7	8	9		10	6,9	2,1
Q4		0	1	2	3	4	5	6-7	8	9-10	3,8	2,2

*Мальчики 11-12 лет (n = 141)*

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	X	$\sigma$
A	0	1	2	3	4-5	6	7	8	9	10	5,6	2,5
B	0-2	3	4	5	6	7	8	9		10	6,9	1,8
C	0	1	2	3	4-5	6	7	8	9	10	5,2	2,5
D	0	1	2-3	4	5	6	7	8	9	10	5,6	2,4
E	0-1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	5,6	2,1
F	0-1	2-3	4	5	6	7	8	9		10	6,6	2,0
G	0	1		2	3	4	5	6-7	8	9-10	4,2	2,1
H	0-1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	5,8	2,3

I	0		1	2	3	4	5	6	7	8-10	3,4	1,9
O		0	1	2	3	4	5-6	7	8	9-10	3,9	2,5
Q <sub>3</sub>		0	1	2	3	4	5	6	7	8-10	3,6	2,1
Q <sub>4</sub>	0	1	2	3-4	5	6	7	8	9	10	6,0	2,4

*Девочки 11-12 лет (n = 135)*

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	X	σ
A	0-2	3	4	5	6	7	8	9		10	6,3	2,2
B	0-3	4	5	6	7			8	9	10	7,3	1,8
C	0	1	2	3	4-5	6	7	8	9	10	5,2	2,6
D	0	1	2	3-4	5	6	7	8	9	10	5,1	2,5
E	0-1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	5,0	2,1
F	0-1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	4,8	2,1
G	0	1	2	3	4	5	6-7	8	9	10	5,2	2,2
H	0-1	2	3	4	5-6	7	8	9		10	6,3	2,2
I	0-2	3		4	5	6	7	8	9	10	6,3	1,8
O	0	1	2	3	4	5	6-7	8	9	10	4,4	1,9
Q <sub>3</sub>	0	1	2	3	4	5	6-7	8	9	10	4,8	2,4
Q <sub>4</sub>	0	1	2-3	4	5	6	7	8	9	10	5,8	2,5

### Интерпретация стенов

Данные в стенах, полученные в результате обследования, являются основным материалом обсуждаемого теста. Надо заметить, что измерения в психологии не имеют абсолютной шкалы, и в конечном итоге мы определяем положение одного индивида по отношению к другому или к группе.

Максимальная оценка составляет 10 баллов, среднее значение соответствует 5,5 баллам. При интерпретации и составления психологического портрета личности ребенка по ниже приведенным факторам теста считается, что:

- 1-3 стена/«-» — низкая оценка;
- 4-7 стенов — средняя оценка;
- 8-10 стенов/«+» — высокая оценка.

### Описание факторов

#### **ФАКТОР А (общительность)**

Высокая оценка характеризует ребенка как эмоционально-теплого, общительного, веселого. Дети с высокими оценками по Фактору А лучше приспособлены социально. Оценки А+ характерны для человека, который легко подвержен аффективным переживаниям, лабилен, отличается богатством и яркостью эмоциональных проявлений, откликается на происходящие события, имеет выразительную экспрессию. Для него

характерны сильные колебания настроения.

Ребенок с низкой оценкой по этому фактору отличается недоверчивостью, чрезмерной обидчивостью, отсутствием интуиции в межличностных отношениях, в его поведении часто наблюдаются негативизм, упрямство, эгоцентризм. Оценки А– характерны для человека, который не склонен к аффектам и бурным, живым эмоциональным проявлениям. Такой человек холоден и формален в контактах, не интересуется жизнью окружающих его людей, предпочитает общаться с книгами и вещами, старается работать в одиночестве и в конфликтах не склонен идти на компромисс. В делах такой человек точен и обязателен, но недостаточно гибок.

Девочки в среднем имеют более высокие показатели по сравнению с мальчиками.

#### ***ФАКТОР В (вербальный интеллект)***

Высокие оценки по данному фактору отражают хороший уровень развития вербального интеллекта, таких его функций, как обобщение, выделение частного из общего, овладение логическими и математическими операциями, легкость усвоения новых знаний. Оценки В + характерны для человека, которым получает высокие результаты по интеллектуальным тестам.

Ребенок с низкими оценками выполняет предложенные задания, используя лишь конкретно-ситуационные признаки, примитивно подходит к решению своих проблем. У этих детей часто отмечается плохое внимание, утомляемость. Оценки В – характерны для человека, который обладает низким интеллектом или эмоциональной дезорганизацией мышления. По этому фактору прослеживаются четкие различия между успевающими и неуспевающими школьниками, дети старшей возрастной группы имеют более высокие оценки.

#### ***ФАКТОР С (уверенность в себе)***

Высокие значения фактора с отражают уверенность в себе и, соответственно, спокойствие, стабильность, лучшую подготовленность к успешному выполнению школьных требований. Оценки С+ характерны для человека, который является эмоционально зрелым и хорошо приспособленным. Такой человек обычно способен достигать своих целей без особых трудностей, смело смотреть в лицо фактам, осознавать требования действительности. Он не скрывает от себя собственные недостатки, не расстраивается по пустякам и не поддается случайным колебаниям настроений.

Низкие значения регистрируются у детей, которые остро реагируют на неудачи, оценивают себя как менее способных по сравнению со сверстниками, обнаруживают неустойчивость настроения, плохо контролируют свои эмоции, испытывают трудности в приспособлении к новым условиям. На отрицательном полюсе группируются дети и с неблагополучием в учебной деятельности. Оценки С – характерны для человека, который отмечает, что ему не хватает энергии и он часто чувствует себя беспомощным, усталым и не способным справиться с жизненными трудностями. Такой человек может иметь беспричинные страхи, беспокойный сон и обиду на других, которая зачастую оказывается необоснованной. Такие люди не способны контролировать свои эмоциональные импульсы и выражать их в социально допустимой форме. В поведении это проявляется как отсутствие ответственности, капризность.

#### ***ФАКТОР D (возбудимость)***

Дети с высокой оценкой по этому фактору обнаруживают повышенную возбудимость или сверхреактивность на слабые провоцирующие стимулы, чрезвычайная активность у них порой сочетается с самонадеянностью. Для них характерно моторное (постоянное) беспокойство, отвлекаемость, недостаточная концентрация внимания. Формирование этого качества связано как с особенностями темперамента, так и с условиями воспитания. Дети с высокими оценками по этому фактору плохо владеют собой, по незначительному поводу у

них могут возникать бурные эмоциональные реакции, и их поведение сильно зависит от наличного состояния.

Низкая оценка по этому фактору трактуется как эмоциональная уравновешенность, сдержанность. Дети, имеющие низкие оценки по этому фактору, хорошо владеют собой даже в неблагоприятных ситуациях и при помехах их деятельности. Мальчики имеют в среднем более высокие значения по сравнению с девочками.

#### ***ФАКТОР E (склонность к самоутверждению)***

Высокие оценки регистрируются у тех, кто имеет выраженную склонность к самоутверждению, противопоставлению себя как детям, так и взрослым, и отличается стремлением к лидерству и доминированию. Проявление этого свойства у детей нередко сопровождается поведенческими проблемами, наличием агрессии; лидерские тенденции часто не находят реального воплощения, т.к. многим формам социального взаимодействиям еще предстоит обучиться. У детей проявление этого фактора нередко выражается в виде «разговорчивости». Оценки E+ характерны для человека властного, которому нравится доминировать и приказывать, контролировать и критиковать других людей. У такого человека выражено стремление к самоутверждению, самостоятельности и независимости, он живет по собственным соображениям, игнорируя социальные условности и авторитеты, агрессивно отстаивая свои права на самостоятельность и требуя проявления самостоятельности от других. Такая личность действует смело, энергично и активно, ей нравится «принимать вызовы» и чувствовать превосходство над другими.

При низких оценках ребенок демонстрирует зависимость от взрослых и других детей, легко им подчиняется. Оценки E – характерны для человека послушного, конформного и зависимого. Такой человек руководствуется мнением окружающих, не может отстаивать свою точку зрения, следует за более доминантными и легко поддается авторитетам. Для его поведения характерны пассивность и подчинение своим обязанностям, отсутствие веры в себя и в свои возможности, склонность брать вину на себя. Низкая доминантность обычно связана с успешностью обучения во всех возрастных группах.

Значение этого фактора достоверно выше у школьников старшей возрастной группы.

#### ***ФАКТОР F (склонность к риску)***

Дети, имеющие высокую оценку по этому фактору, отличаются энергичностью, активностью, отсутствием страха в ситуации повышенного риска; им, как правило, присущи переоценка своих возможностей и чрезмерный оптимизм. Оценки F+ характерны для человека, который имеет более простой и оптимистичный характер, легко относится к жизни, верит в удачу, мало заботится о будущем. Такой человек часто демонстрирует находчивость и остроумность, получает удовольствие от вечеринок, зрелищных мероприятий, работы, предполагающей разнообразие, перемены, путешествия.

Оценки F– характерны для человека ответственного, трезвого и серьезного в своем подходе к жизни. Но наряду с этим он склонен все усложнять и подходить ко всему слишком серьезно и осторожно. Его постоянно заботит будущее, последствия его поступков, возможности неудач и несчастий. Такому человеку тяжело расслабиться от забот, он старается планировать все свои действия.

Значения Фактора F не меняются в рассматриваемом возрастном диапазоне и отражают половые различия: чаще встречается у мальчиков, мальчики по сравнению с девочками показывают более высокие оценки.

#### ***ФАКТОР G (ответственность)***

Эта шкала отражает то, как ребенок воспринимает и выполняет правила и нормы поведения, предъявляемые взрослыми. Низкие качества имеют дети, пренебрегающие своими обязанностями, не заслуживающие доверия, часто конфликтующие с родителями и учителями. У них отмечается несобранность, отсутствие стойкой мотивации. Оценки G–

характерны для человека, который проявляет слабый интерес к общественным нормам и не прилагает усилий для их выполнения. Он может презрительно относиться к моральным ценностям и ради собственной выгоды способен на нечестность или обман. Такой человек склонен к непостоянству, может иметь тенденции к социопатии.

На положительном полюсе концентрируются школьники с высоким чувством ответственности и обязательности, целеустремленные, добросовестные, аккуратные. Оценки G+ характерны для человека который порядочен не потому, что это может оказаться выгодным, а потому что у него такие убеждения. Подобные люди точны и аккуратны в деталях, любят порядок, стремятся не нарушать правила, обладают хорошим самоконтролем.

Более высокие значения по этому фактору у детей младшей группы, девочки превосходят мальчиков.

### ***ФАКТОР Н (социальная смелость)***

Этот фактор у детей отражает особенности взаимоотношений ребенка со взрослыми (родителями и учителями).

Ребенок с высоким значением по Фактору Н непринужден и смел в общении, легко вступает в контакт со взрослыми. Оценки Н+ характерны для человека нечувствительного к угрозам, смелого, решительного, имеющего тягу к риску и острым ощущениям. Такой человек не теряет при столкновении с нестандартными ситуациями и быстро забывает о неудачах, не делая необходимых выводов. Кроме этого, такая личность не испытывает трудности в общении, легко вступает в контакты, любит часто находиться на виду, не стесняется публичных выступлений.

Оценки Н – характерны для человека, который обладает сверхчувствительной нервной системой и остро реагирует на любую угрозу. Такие люди зачастую робки, застенчивы, не уверены в своих силах, часто терзаются чувством собственной неполноценности. Человек с низким значением по фактору Н, как правило, медлителен, сдержан в выражении своих чувств, предпочитает иметь одного-двух близких друзей, проявляет заботу и внимание к окружающим, но не может поддерживать широкие контакты и не любит работать вместе с другими.

### ***ФАКТОР I (чувствительность)***

Положительный полюс отражает эмоциональную сензитивность, богатое воображение, эстетические наклонности, «женственную» мягкость и зависимость. Наблюдения показывают, что ребенок с высокой оценкой по этому фактору мягкий, сентиментальный, доверчивый, нуждающийся в поддержке, в большой степени подверженный влияниям внешней среды. Оценки I+ характерны для человека, который действует, ориентируясь на собственную интуицию. Он не любит «грубых» людей и «грубую» работу, но обожает путешествия и новые впечатления. Для него типичны тревожность и беспокойство по поводу состояния здоровья, снисходительность к себе и другим, зависимость и потребность в любви, внимании и помощи со стороны других людей. Отрицательный полюс отражает – реалистический подход в поиске выхода из проблемной ситуации, практицизм, мужественную независимость. В жизни такой человек опирается на здравый смысл и логику, больше доверяет рассудку, чем чувствам, интуиции предпочитает расчет, психические травмы преодолевает за счет рационализации. Подобные люди независимы, придерживаются собственной точки зрения, склонны принимать на себя ответственность. У девочек значения достоверно выше, чем у мальчиков.

### ***ФАКТОР O (тревожность)***

Рассматриваемое свойство личности является основой возникновения невротичности.

Высокий балл может быть показателем тревоги или депрессии в зависимости от ситуации. Ребенок, имеющий высокую оценку по данному фактору, полон предчувствия неудач, легко выводится из душевного равновесия, часто имеет пониженное настроение.

Оценки О+ характерны для человека тревожного, подавленного, озабоченного настроением, легко плачущего. Такой человек склонен к печальным размышлениям в одиночестве, легко подвержен различным страхам и тяжело переживает любые жизненные неудачи. Он не верит в себя, склонен к самоупрекам, недооценивает своих возможностей, знаний, способностей. Для него характерны развитое чувство долга, подверженность чужому влиянию, зависимость настроения и поведения от одобрений или неодобрения со стороны окружающих. В обществе подобный человек чувствует себя неуютно и неуверенно, держится скромно и обособленно.

Ребенок с низкой оценкой спокоен, редко расстраивается. Оценки О– характерны для человека веселого, бодрого, жизнерадостного. Он может легко переживать жизненные неудачи, верит в себя, не предрасположен к страхам, самоупрекам и раскаяванию, слабо чувствителен к оценкам окружающих.

### ***ФАКТОР Q3 (самоконтроль)***

Высокое индивидуальное Q3 может быть расценено как лучшая социальная приспособленность, более успешное овладение требованиями окружающей жизни. Оценки Q3+ свидетельствуют об организованности, умении хорошо контролировать свои эмоции и поведение. Такие личности способны эффективно управлять своей энергией и умеют хорошо планировать свою жизнь. Они думают, прежде чем действовать, упорно преодолевают препятствия, не останавливаются при столкновении с трудными проблемами, склонны доводить начатое дело до конца и не дают обещания, которые не могут выполнить. Подобные люди хорошо осознают социальные требования и заботятся о своей общественной репутации.

Низкий Q3 выделяет того, кто не умеет контролировать свое поведение в отношении социальных нормативов, плохо организован. Оценки Q3– характерны для слабовольных и обладающих плохим самоконтролем людей. Такие люди слабо способны придать своей энергии конструктивное направление и не расточать ее. Они не умеют организовывать свое время и порядок выполнения дел. Как правило, подобные люди не остаются долго на одной работе и в силу этого не достигают мастерства и не идентифицируют себя с профессиональной деятельностью.

### ***ФАКТОР Q4 (нервное напряжение)***

Ребенок с высоким значением этого фактора отличается избытком побуждений, которые не находят практической разрядки в процессе деятельности. В его поведении преобладает нервное напряжение. Нередко высокий Q4 отмечается у школьников с низкой успеваемостью, имеющих достаточно хорошие интеллектуальные способности. Оценки Q4+ характерны для человека, у которого выражен классический невроз тревожности. Подобные люди постоянно находятся в состоянии возбуждения, с большим трудом успокаиваются, чувствуют себя разбитыми, усталыми, и не могут оставаться без дела даже в обстановке, способствующей отдыху. Для таких людей характерны эмоциональная неустойчивость с преобладанием пониженного настроения, раздражительность, проблемы со сном, негативное отношение к критике.

Оценки Q4 – характерны для детей, которые отличаются расслабленностью, отсутствием сильных побуждений и желаний. Такие люди невозмутимы, спокойно относятся к неудачам и неудачам, находят удовлетворение в любом положении дел и не стремятся к достижениям и переменам.

## **Методика многофакторного исследования личности Кеттелла (подростковый вариант)**

**Сокращенное название:** ММИЛ-ПВ, 14-РФ.

**Назначение.** Методика представляет собой адаптацию опросника Кеттелла (Кеттелла)

для подростков 12-18 лет. Содержит в себе следующие шкалы: Фактор А (шизотимия-аффектомия), Фактор С (степень эмоциональной устойчивости), Фактор D(флегматичность-возбудимость), Фактор Е (пассивность-доминантность), Фактор F (осторожность-легкомыслие), Фактор G (степень принятия моральных норм), Фактор H (робость, застенчивость - смелость, авантюризм), Фактор I (реализм - сензитивность), Фактор J (неврастения, фактор Гамлета), Фактор O (самоуверенность - склонность к чувству вины), Фактор Q2 (степень групповой зависимости), Фактор Q3 (степень самоконтроля), Фактор Q4 (степень внутреннего напряжения).

**Цель:** многофакторное исследование личности.

## ИНСТРУКЦИЯ

Перед Вами вопросы, которые помогут выяснить особенности Вашего характера, вашей личности. Не существует «верных» и «неверных» ответов, так как каждый прав по отношению к своим собственным взглядам. Старайтесь отвечать искренне и точно. В начале Вы должны ответить на четыре вопроса, которые даны в качестве образца и посмотреть не нуждается ли Вы в дополнительных разъяснениях. Вы должны зачеркнуть соответствующие Вашему ответу квадратик на специальном бланке для ответа. Существует три возможных ответа на каждый вопрос.

## Бланк вопросов

- 1 Вы поняли инструкцию?  
а) да                      б) не уверен                      в) нет
- 2 Во время коллективной загородной прогулки или похода вы бы предпочли:  
а) в одиночку осматривать лес  
б) трудно сказать  
в) играть с товарищами у костра
- 3 При коллективном обсуждении вы любите высказываться?  
а) да                      б) иногда                      в) нет
- 4 Если вы сделали какую-то глупость, бывает вам настолько плохо, что хочется провалиться сквозь землю?  
а) да                      б) может быть                      в) нет
- 5 Легко ли вам хранить увлекательный секрет?  
а) да                      б) иногда                      в) нет
- 6 Когда вы что-то решаете, вы...  
а) сомневаетесь, вдруг захочется изменить свое решение  
б) верно нечто среднее, между ответами а) и в)  
в) чувствуете уверенность, что решение останется в силе
- 7 Вы можете напряженно работать над чем-либо, не отвлекаясь, если стоит шум?  
а) да                      б) возможно                      в) нет
- 8 Верно ли, что, когда предложения товарищей расходятся с вашими, вы не говорите, что ваше предложение лучше, потому что стараетесь не обидеть друзей?  
а) да                      б) иногда                      в) нет

- 9 Вы обычно просите кого-нибудь о помощи, когда самому вам трудно выполнить какое-то задание?  
а) редко б) иногда в) часто
- 10 Вы предпочитаете проводить время...  
а) в шумных забавах  
б) трудно сказать  
в) в серьезной беседе о своих увлечениях
- 11 Какая из этих характеристик подходит вам больше?  
а) надежный вожак  
б) нечто среднее  
в) симпатичный, приятный человек
- 12 Собираясь на вечер или в гости, вы чувствуете, что вам не так уж интересно туда идти?  
а) да б) возможно в) нет
- 13 Если вы на кого-то справедливо сердитесь, вы обычно кричите или нет?  
а) да б) может быть в) нет
- 14 Когда одноклассники вас разыгрывают, веселитесь ли вы обычно вместе с остальными, не чувствуя ни малейшего огорчения?  
а) да б) может быть в) нет
- 15 Вас раздражает, если кто-то заговаривает с вами, когда вы о чем-то размышляете?  
а) да б) трудно сказать в) нет
- 16 Вы можете сохранять бодрость, даже если дела идут плохо?  
а) да б) не уверен в) нет
- 17 Вы стараетесь, чтобы ваши интересы и увлечения совпадали с интересами одноклассников?  
а) да б) иногда в) нет
- 18 У большинства людей больше друзей, чем у вас?  
а) да б) не уверен в) нет
- 19 Вы предпочли бы быть...  
а) актером эстрады  
б) трудно сказать  
в) врачом
- 20 Вы считаете, что ваша жизнь идет более гладко, чем у многих других?  
а) да б) возможно в) нет
- 21 Бывает так, что вы не можете сосредоточиться на чем-то из-за посторонних мыслей?  
а) да, часто б) иногда в) нет, почти никогда
- 22 Хотелось бы вам играть на сцене, например в школьной самодеятельности?  
а) да б) не уверен в) нет
- 23 «Сильный» означает то же, что:

- а) могущественный  
б) суровый  
в) выносливый
- 24 «Правда» противоположна слову:  
а) фантазия  
б) ложь  
в) отрицание
- 25 Вы полностью понимаете то, что проходите в школе?  
а) да                                б) обычно                                в) нет
- 26 Когда мел скрипит по доске, пробегает у вас от этого «мороз по коже»?  
а) да                                б) может быть                                в) нет
- 27 Когда что-то никак не получается, удастся ли вам сдерживать свое раздражение, не срывая его на других людях?  
а) часто                                б) иногда                                в) редко
- 28 Если кто-то в разговоре перебивает вас, то вы...  
а) уступаете и даете ему высказаться  
б) трудно решить  
в) даете понять, что это невежливо, и не позволяете прерывать себя
- 29 Вы избегаете забираться в узкие пещеры (места) или подниматься на большую высоту?  
а) да                                б) иногда                                в) редко
- 30 Вы всегда не прочь показать другим, как хорошо вы можете работать по сравнению с остальными?  
а) да                                б) иногда                                в) нет
- 31 Вы спрашиваете совета у родителей относительно своих дел и поступков в школе?  
а) часто                                б) иногда                                в) редко
- 32 Вы можете беседовать с группой незнакомых людей, не запинаясь и не затрудняясь в выборе слов?  
а) да                                б) может быть                                в) нет
- 33 Когда люди говорят про вас что-то плохое, вас это сильно расстраивает?  
а) да                                б) нечто среднее                                в) нет
- 34 Вам больше нравится смотреть соревнования по боксу, чем танцы на льду?  
а) да                                б) трудно сказать                                в) нет
- 35 Если вас кто-то обидел, сможете ли вы снова ему довериться?  
а) да                                б) может быть                                в) нет
- 36 Вы чувствуете иногда, что мало на что годитесь и никогда не совершите ничего стоящего?  
а) да                                б) может быть                                в) нет
- 37 Когда группа людей что-то делает, вы...  
а) принимаете в этом активное участие

- б) нечто среднее между ответами а) и в)  
в) обычно только наблюдаете со стороны
- 38 Вы предпочли бы отправиться в путешествие  
а) один                      б) трудно решить                      в) с группой
- 39 Считают ли вас человеком, на которого всегда можно положиться и который все сделает точно и как следует?  
а) да                      б) может быть                      в) нет
- 40 Читая приключенческую повесть, вы...  
а) просто получаете удовольствие  
б) трудно решить  
в) волнуетесь, благополучно ли она закончится
- 41 Вы испытываете раздражение, если приходится сидеть тихо и ждать, пока что-то начнется?  
а) да                      б) нечто среднее                      в) нет
- 42 Вас раздражает, если люди берут ваши вещи без спроса?  
а) да                      б) иногда                      в) нет
- 43 «Покупать» противоположно по смыслу:  
а) давать  
б) одалживать  
в) продавать
- 44 «Госпиталь» по отношению к слову «больной» означает то же, что «столовая» по отношению к слову:  
а) голодный  
б) еда  
в) обед
- 45 Вы всегда хорошо ладили со своими родителями, братьями и сестрами?  
а) да                      б) трудно сказать                      в) нет
- 46 Если одноклассники играют во что-то без вас, вы...  
а) считаете это простой случайностью  
б) нечто среднее между ответами а) и в)  
в) обижаетесь и сердитесь
- 47 Говорят ли люди, что вы иногда несобранны и легко увлекаетесь, хотя они считают вас хорошим человеком?  
а) да                      б) возможно                      в) нет
- 48 Находясь в автобусе или поезде, вы говорите:  
а) своим обычным голосом  
б) нечто среднее между а) и в)  
в) как можно тише
- 49 Вы бы предпочли:  
а) быть самым популярным человеком в школе  
б) трудно сказать

- в) иметь самые лучшие оценки
- 50 Находясь в компании, часто ли вы шутите и рассказываете смешные истории?  
а) да б) иногда в) нет
- 51 Вы любите говорить ребятам о том, что нужно соблюдать правила?  
а) да б) иногда в) нет
- 52 Легко ли вас обидеть?  
а) да б) может быть в) нет
- 53 Когда другие, отставая, тормозят вашу работу, что, по-вашему, лучше:  
а) подождать их  
б) трудно решить  
в) сказать им, чтобы поторопились
- 54 Кем вы больше восхищаетесь:  
а) знаменитым спортсменом  
б) трудно решить  
в) знаменитым поэтом
- 55 Как вы предпочли бы провести свободное время:  
а) одному, с книгой или коллекцией почтовых марок  
б) трудно решить  
в) занимаясь под руководством других каким-либо общим делом
- 56 Считаете ли вы, что ваши дела идут хорошо и что вы делаете все, что можно от вас ожидать?  
а) да б) трудно сказать в) нет
- 57 Вам трудно вести себя так или быть таким, каким хотят вас видеть другие люди?  
а) да б) трудно сказать в) нет
- 58 Если вам нечего делать вечером, вы бы предпочли:  
а) позвать несколько друзей и заняться чем-нибудь вместе с ними  
б) трудно ответить  
в) почитать любимую книгу или заняться любимым делом
- 59 Вам бы хотелось быть очень красивым, чтобы люди везде обращали на вас внимание?  
а) да б) может быть в) нет
- 60 Когда приближается что-то важное, например экзамен или ответственное соревнование, вы...  
а) остаетесь совершенно спокойным и хладнокровным  
б) нечто среднее между а) и в)  
в) становитесь очень напряженным и теряете покой
- 61 Если кто-то включает громкую музыку, когда вы пытаетесь работать, вы чувствуете, что вам необходимо удалиться?  
а) да б) может быть в) нет
- 62 Вы легко схватываете новый ритм в танце или музыке?  
а) да б) может быть в) нет

- 63 «Шоссе» по отношению к слову «колесо» означает то же самое, что «тропа» по отношению к слову:
- а) пешеход
  - б) нога
  - в) телега
- 64 Если мать Сережи – сестра моего отца, то кем приходится Сережин отец моему брату?
- а) двоюродный брат
  - б) дедушка
  - в) дядя
- 65 Часто ли вы с увлечением составляете большие планы, а потом выясняется, что ничего не выйдет из них?
- а) да
  - б) иногда
  - в) нет
- 66 Если вас застали в затруднительной, неловкой ситуации, можете ли вы превратить все в шутку и выйти из положения?
- а) как правило
  - б) трудно сказать
  - в) нет
- 67 Когда вы запоминаете что-то иначе, чем другие, часто ли вы спорите о том, что произошло на самом деле?
- а) да
  - б) может быть
  - в) нет
- 68 У вас бывает иногда так хорошо на душе, что буквально хочется петь и кричать?
- а) да
  - б) может быть
  - в) нет
- 69 Какую работу вы предпочли?
- а) безопасную и с размеренным ритмом, хотя и требующую напряжения
  - б) не уверен
  - в) связанную с разъездами и встречами с новыми людьми
- 70 Вы любите делать что-то совершенно неожиданное и поражающее других?
- а) да
  - б) иногда
  - в) нет
- 71 Если бы все стали делать нечто такое, что вы считаете неправильным, вы...
- а) присоединились бы к ним
  - б) трудно решить
  - в) делали бы то, что считали правильным
- 72 Вы можете нормально работать, не ощущая неловкости, если за вами наблюдают?
- а) да
  - б) возможно
  - в) нет
- 73 Вы бы предпочли провести свободное время:
- а) в живописном парке
  - б) не уверен
  - в) на стадионе
- 74 Отдыхая на море, озере, вы бы предпочли:
- а) смотреть рискованные лодочные гонки
  - б) не уверен

- в) прогуливаться красивым берегом с другом
- 75 Находясь в компании, вы большей частью...
- а) общаетесь с друзьями
  - б) трудно сказать
  - в) наблюдаете происходящее
- 76 Вы всегда можете определить свои чувства, например отличить усталость от скуки?
- а) да
  - б) может быть
  - в) нет
- 77 Когда у вас все великолепно, вы...
- а) готовы почти что «прыгать от радости»
  - б) трудно решить
  - в) внутренне радуетесь, но внешне кажетесь спокойным
- 78 Кем бы вы предпочли быть:
- а) инженером-мостостроителем
  - б) трудно решить
  - в) артистом балета или цирка
- 79 Если вам что-то сильно досажает, что, по-вашему, лучше:
- а) стараться не обращать внимания на это, пока не остынешь
  - б) трудно решить
  - в) найти способ разрядиться
- 80 Вы говорите иногда глупости только для того, чтобы посмотреть, что скажут на это другие?
- а) да
  - б) может быть
  - в) нет
- 81 Что вы делаете, если проигрываете важную игру?
- а) говорите «В конце концов, это ведь игра»
  - б) трудно ответить
  - в) сердитесь или злитесь на себя
- 82 Стараетесь ли вы избегать переполненных автобусов и многолюдных улиц, даже если это удлиняет дорогу?
- а) да
  - б) может быть
  - в) нет
- 83 «Обычно» обозначает то же самое, что...
- а) иногда
  - б) всегда
  - в) как правило
- 84 Бабушка дочери сестры моего брата – это...
- а) моя мать
  - б) жена моего брата
  - в) моя племянница
- 85 У вас почти всегда хорошее настроение?
- а) да
  - б) среднее
  - в) нет
- 86 Если у вас все время что-нибудь портится или ломается, сохраняете ли вы спокойствие?



- 100 Вы замечали иногда, просыпаясь утром, что так ворочались и метались во сне, что вся постель в беспорядке?  
а) часто                      б) иногда                      в) нет
- 101 Когда вы по тихой безлюдной улице возвращаетесь домой вечером, вам часто кажется, что кто-то идет за вами?  
а) да                      б) иногда                      в) нет
- 102 Вам неприятно в разговорах с одноклассниками рассказывать о своих переживаниях?  
а) да                      б) иногда                      в) нет, я не испытываю неприятного чувства
- 103 Попадая в новую компанию, вы...  
а) быстро осваиваетесь со всеми  
б) трудно сказать  
в) вам нужно много времени, чтобы узнать каждого
- 104 Прочитайте пять слов: «циркуль», «отвертка», «карандаш», «бумага», «линейка». Отметьте слово, которое не подходит к остальным:  
а) отвертка  
б) бумага  
в) линейка
- 105 Бывает так, что у вас без определенных причин резко изменяется настроение?  
а) да                      б) никогда                      в) нет
- 106 Когда вы слушаете радио или смотрите телевизор, а вокруг смеются, разговаривают...  
а) вам хорошо  
б) трудно сказать  
в) это мешает и раздражает
- 107 Если в компании вы случайно скажете что-то неудачное или невпопад, то испытываете неловкость и вам трудно это позабыть?  
а) да                      б) может быть                      в) нет
- 108 Вы когда-нибудь всерьез думали о том, что могли бы стать видным общественно-политическим деятелем, известным на всю страну?  
а) часто                      б) иногда                      в) никогда не думал
- 109 Вас чаще считают человеком, который:  
а) думает                      б) трудно сказать                      в) действует
- 110 Вас легко вовлечь в действия, которые, как вам известно, являются плохими и неправильными?  
а) да                      б) иногда                      в) нет
- 111 Вы бы расстроились, если бы пришлось переезжать на новое место и заводить там новых друзей?  
а) да                      б) может быть                      в) нет
- 112 Вы считаете себя:

- а) склонным к унынию и переменам настроения  
б) трудно решить  
в) вовсе не унылым
- 113 Вы часто проводите время или делаете что-то вместе с группой?  
а) очень часто                      б) иногда                      в) почти никогда
- 114 Какие фильмы вы больше любите:  
а) музыкальные  
б) трудно сказать  
в) о войне
- 115 Если кто-то испортил принадлежащую вам вещь, вы...  
а) забудете об этом  
б) трудно сказать  
в) не упустите случая припомнить
- 116 Можно ли сказать, что вы довольно взыскательны и даже привередливы в выборе друзей?  
а) да                                      б) может быть                      в) нет
- 117 Легко ли вам подойти и представиться важному лицу?  
а) да                                      б) может быть                      в) нет
- 118 Считаете ли вы, что при совместном обсуждении вопросов люди часто тратят больше времени и принимают худшее решение, чем это сделал бы один человек?  
а) да                                      б) может быть                      в) нет
- 119 Вы считаете, что делаете то, что должны делать в жизни?  
а) да                                      б) не уверен                      в) нет
- 120 Вы чувствуете себя порою настолько запутавшимся, что сами не понимаете, что делаете?  
а) да                                      б) может быть                      в) нет
- 121 Если кто-то спорит с вами, то вы...  
а) даете ему высказать все, что он хочет  
б) трудно сказать  
в) обычно перебиваете его раньше, чем он закончит
- 122 Если бы пришлось выбирать, вы предпочли бы жить:  
а) в тиши лесов, где слышно только пение птиц  
б) трудно сказать  
в) на многолюдной улице, где много происшествий
- 123 Работая на железной дороге, вы предпочли бы быть:  
а) проводником, имеющим дело с пассажирами  
б) трудно решить  
в) машинистом, ведущим поезд
- 124 Прочтите эти пять слов: «внизу», «около», «над», «позади», «между». Слово, которое не подходит к остальным:  
а) внизу                                      б) между                                      в) около

- 125 Если вас просят взять на себя новое трудное дело, вы...
- а) рады этому и показываете, на что способны
  - б) трудно сказать
  - в) чувствуете, что не справитесь
- 126 Если вы поднимете руку для ответа и другие одновременно делают то же, испытываете ли вы возбуждение?
- а) иногда
  - б) редко
  - в) никогда
- 127 Вы предпочли бы быть:
- а) учителем
  - б) трудно решить
  - в) ученым
- 128 На свой день рождения вы предпочитаете:
- а) чтобы вас заранее спросили, какой подарок вам хочется
  - б) трудно сказать
  - в) чтобы подарок был для вас сюрпризом
- 129 Вы очень заботитесь о том, чтобы не задеть и не обидеть других, даже в шутку?
- а) да
  - б) может быть
  - в) нет
- 130 Если вы видите незнакомого человека с тяжелым чемоданом, вы поможете ему или предоставите ему возможность справиться самому?
- а) предоставлю справиться самому
  - б) трудно сказать
  - в) помогу ему
- 131 Прежде чем высказать что-то в классе, убеждаетесь ли вы сначала в собственной правоте?
- а) всегда
  - б) как правило
  - в) редко
- 132 Бывает ли так, что из боязни последствий вы стараетесь уклониться от принятия решения?
- а) часто
  - б) иногда
  - в) никогда
- 133 Вы можете улыбаться и сохранять спокойствие в угрожающей ситуации?
- а) да
  - б) может быть
  - в) нет
- 134 Вам случается почти что плакать над некоторыми книгами или пьесами?
- а) да, часто
  - б) иногда
  - в) нет, никогда
- 135 Оказавшись за городом, вы бы предпочли:
- а) организовать классный пикник
  - б) трудно сказать
  - в) изучать в лесу различные породы деревьев
- 136 При коллективном обсуждении вы часто замечаете, что...
- а) занимаете особую позицию
  - б) трудно сказать
  - в) соглашаетесь с остальными
- 137 Ваши чувства бывают так напряжены, что вы готовы, кажется, «взорваться» от их

избытка?

а) часто                                      б) иногда                                      в) редко

138 Вы предпочитаете друзей, которые любят:

- а) дурачиться
- б) трудно сказать
- в) быть более серьезными

139 Если бы вы не были человеком, вы предпочли бы быть:

- а) орлом на горной вершине
- б) трудно сказать
- в) тюленем в стаде на берегу моря

140 Вы обычно точный и аккуратный человек?

а) да    б) среднее                                      в) нет

141 Вам действуют на нервы мелкие неприятности, даже если вы знаете, что они не очень существенны?

а) да    б) может быть                                      в) нет

142 Вы уверены, что ответили на все вопросы?

а) да    б) может быть                                      в) нет

### БЛАНК ОТВЕТОВ ОПРОСНИКА

**ФИО** \_\_\_\_\_

**Возраст** \_\_\_\_\_ **Дата рождения** \_\_\_\_\_ **Класс** \_\_\_\_\_

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
51	52	53	54	55	56	57	58	59	60
61	62	63	64	65	66	67	68	69	70
71	72	73	74	75	76	77	78	79	80
81	82	83	84	85	86	87	88	89	90
91	92	93	94	95	96	97	98	99	100

101	102	103	104	105	106	107	108	109	110
111	112	113	114	115	116	117	118	119	120
121	122	123	124	125	126	127	128	129	130
131	132	133	134	135	136	137	138	139	140
141	142								

### ИНТЕРПРЕТАЦИЯ. ОБЩИЕ ПРИНЦИПЫ

Подсчитывается количество совпадений ответов испытуемого с ключом. За каждое совпадение начисляется 2 балла. Исключение составляет фактор В, где за каждое совпадение ответа с ключом дается 1 балл, а также за ответ "в" начисляется 1 балл.

Полученная сумма баллов сравнивается с нормативными данными по таблице и относительно этих данных результат интерпретируется как низкая или высокая оценка.

#### Подсчёт сырых баллов

1. **A:** 2б, 3а, 22а, 42б, 62а, 82а, 102б, 103а, 122б, 123а
2. **B:** 23б, 24б, 43а, 44б, 63б, 64а, 83а, 84б, 104б, 124б
3. **C:** 4б, 5а, 6б, 25а, 26б, 45а, 65б, 85а, 105б, 125а
4. **D:** 7б, 27а, 46б, 47а, 66б, 67а, 86б, 87а, 106б, 126а
5. **E:** 8б, 9а, 28б, 48а, 68б, 88а, 107б, 108а, 127б, 128а
6. **F:** 10а, 29б, 30а, 49а, 50а, 69б, 70а, 89б, 109а, 129б
7. **G:** 11а, 31а, 51а, 71б, 90б, 91а, 110б, 111б, 130б, 131а
8. **H:** 12б, 32а, 52б, 72а, 92б, 93а, 112б, 113а, 132б, 133а
9. **I:** 13б, 33а, 34б, 53а, 54б, 73а, 74б, 94б, 114а, 134а
10. **J:** 14б, 15а, 35б, 55а, 75б, 95а, 115б, 116а, 135б, 136а
11. **O:** 16б, 36а, 56б, 57а, 76б, 77а, 96б, 97а, 117б, 137а
12. **Q2:** 17б, 18а, 37б, 38а, 58б, 78а, 98б, 118а, 138б, 139а
13. **Q3:** 19б, 39а, 59б, 79а, 80б, 99а, 100б, 119а, 120б, 140а
14. **Q4:** 20б, 21а, 40б, 41а, 60б, 61а, 81б, 101а, 121б, 141а

#### Нормативные данные

##### Мальчики

Фактор	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16 лет	17 лет	18 лет
A	12.9	11,1	12,6	12,9	12,3	13,6	12,9
B	5.3	4,2	4,4	4,8	4,2	4,2	4,2
C	13.5	12,4	12,9	14,9	11,4	13,6	12,6
D	12.0	13,3	13,5	13,6	11,9	10,9	12,3
E	14.1	13,7	13,6	15,2	14,9	14,0	12,9
F	12.7	13,5	14,1	13,6	13,0	14,6	15,4
G	15,0	13,4	13,8	14,7	13,2	14,4	14,1

H	14,8	15,2	14,7	14,7	12,3	13,6	15,2
I	9,6	10,8	11,3	11,2	4,2	4,2	11,2
J	12,5	13,1	12,6	13,3	11,4	13,6	10,2
O	12,6	14,6	14,8	14,7	11,9	10,9	14,3
Q2	13,2	13,3	13,9	14,8	14,9	14,0	13,1
Q3	14,5	14,5	13,9	15,4	13,0	14,6	13,8
Q4	12,2	13,4	12,8	13,2	13,2	14,4	13,5

### Девочки

Фактор	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16 лет	17 лет	18 лет
A	13,1	13,0	14,2	13,8	12,7	12,7	13,3
B	6,7	5,5	4,9	3,8	3,2	4,5	5,4
C	13,0	11,1	12,1	10,4	10,2	10,2	9,2
D	12,4	13,1	14,2	14,5	14,3	13,4	15,4
E	13,6	13,4	14,4	13,5	13,2	14,3	12,7
F	13,1	13,2	14,7	14,2	15,6	14,7	14,4
G	15,2	14,7	14,8	12,8	12,3	14,6	14,9
H	13,0	12,3	13,6	12,4	12,7	12,7	11,9
I	14,1	15,1	14,6	16,0	3,2	4,5	15,7
J	12,6	12,2	12,7	11,4	10,2	10,2	12,2
O	15,3	15,0	15,5	15,6	14,3	13,4	16,5
Q2	13,6	13,9	13,9	13,2	13,2	14,3	13,2
Q3	14,8	14,5	14,6	13,1	15,6	14,7	13,6
Q4	12,2	13,6	14,2	15,4	12,3	14,3	14,0

### Описание факторов

#### ***Фактор А (шизотимия-аффектомия)***

Низкие оценки: сдержанный, обособленный, критичный, холодный, склонен к ригидности, скептицизму, отчужденности. Вещи и идеи привлекают больше, чем люди. Предпочитаем работать в одиночку. Избегает компромиссов. Тверд, несгибаем, жесток. Точность и ригидность проявляются в действиях и установках. Показатель несколько коррелирует шизоидностью.

Высокие оценки: человек обращен вовне. Легкий в общении, доброжелательный, эмоционально богат. Склонен к сотрудничеству, внимателен к людям, мягкосердечен. Хорошо приспособляется, присущи гибкие установки, которые легко меняются. Хорошо развито чувство сопереживания. В мышлении присущи реалистичные тенденции. В деятельности предпочитает социально значимые ситуации, которые связаны с людьми. Легко включается в активные группы. В личных отношениях щедр, открыт, не боится критики.

### ***Фактор С (степень эмоциональной устойчивости)***

Низкие оценки: чувствительный, эмоционально менее устойчив. Легко расстраивается. Изменчив в поведении, в эмоциях. Избегает требований окружающей действительности. Раздражителен, эмоционально возбудимый, невротически утомленный. Активно реагирует на удовлетворение или неудовлетворение своих потребностей. Требуется немедленного решения проблем, удовлетворения потребностей.

Высокие оценки: эмоционально устойчив. Зрелый тип. Реалистическое отношение к жизни. Невозмутим. Развита способность к соблюдению групповых моральных норм. Может проявляться покорность перед нерешенными проблемами /без отрицательных эмоций от неудовлетворенности/. Гибкое поведение в стрессовых ситуациях. Способен выбирать оптимальный вариант поведения. Не ригиден.

### ***Фактор D (флегматичность-возбудимость)***

Низкие оценки: сдержанный, инертный, осторожный, благодушный, стоический, неторопливый. Не склонен к резкости. Легко смущается. Склонен к самоунижению. Спокойный. Очень постоянен в своих интересах, привязанностях. Упорен в достижении цели.

Высокие оценки: возбудимый, нетерпеливый, требовательный, сверхактивный, несдержанный. Привлекающий внимание, позирующий, склонный к ревности.

Самоуверенный, эгоцентричный. Легко отвлекается и проявляет много нервных симптомов /беспокойно спит, легко обижается, сердится в возбужденном состоянии в ситуации ограничения/.

### ***Фактор E (пассивность-доминантность)***

Низкие оценки: уступчив, навязчив в поведении. Зависит от других. Стремится исповедоваться, раскрыться другим. В поведении корректен. Низкие оценки часто встречаются у невротиков.

Высокие оценки: по отношению к другим выступает как руководитель. Но это не коррелирует с истинным лидерством и реальными способностями. Могут быть временными лидерами в экстремальных ситуациях или в неформальных группах. Демократичны. Высокое упорство в борьбе против норм, установок в группе /если что-то не устраивает/. Склонны к самоутверждению. Придерживаются своих взглядов, установок. Властны, авторитарны, ожидают самостоятельности от других.

### ***Фактор F (осторожность-легкомыслие)***

Низкие оценки: трезвый, осторожный, молчаливый, неторопливый. Осторожность иногда выступает в комплексе с мрачностью и пессимизмом. Впечатлителен, склонен к субдепрессиям. На них можно положиться, но не эффективны как организаторы. На второстепенных ролях функционируют очень хорошо.

Высокие оценки: безалаберны, импульсивны, живые, веселые, полны энтузиазма, активны, разговорчивы. Часто бывают душой общества. Легко переключаются с одной деятельности на другую. Склонны к частой перемене мест. Оперативны, свойственна высокая производительность труда. Присущи хорошие организаторские способности. Деятельность может не иметь реального эффекта. Высокий показатель по этому фактору коррелирует с низким показателем по фактору "Степени принятия моральных норм".

### ***Фактор G (степень принятия моральных норм)***

Низкие оценки: неустойчивость в достижении цели, поверхностность. Избегает правил, мало чувствует обязанности. Не прилагает усилий при решении групповых задач, выполнении социально-культурных требований. Эгоисты, работают для себя и на себя. Обычно высокое честолюбие. Свободен от влияния группы. Отказ от подчинения правилам группы может коррелировать с низким уровнем соматических заболеваний

/меньше болеют/. Большая устойчивость при стрессах.

Высокие оценки: сознательны, настойчивы, на них можно положиться. Степенны в поведении, требовательны к себе. Обязательны, настойчивы, руководствуются чувством долга, ответственны, полны планов. Не легки в общении. Педантичны. Могут возникать конфликты при попадании в другую культуру, в другое общество. Исполнительны. Не любят перемен мест работы. Избегают помощи со стороны окружающих. Довольствуются ресурсами собственной личности. Хорошие руководители. Копаются в мелочах и чувствительны к нарушениям морально-этических норм.

#### ***Фактор H (робость, застенчивость - смелость, авантюризм)***

Низкие оценки: застенчивы, сдержаны, боязливы, уклончивы, держатся в тени. Проявляются подсознательное чувство вины, собственной неполноценности. Речь замедленна, затрудняется в высказываниях. Избегает профессий с личными контактами. Не склонны поддерживать отношения со всеми, кто их окружает. С трудом включается в общие мероприятия. Избегает яркого своего появления на людях, самовыражения.

Высокие оценки: авантюристичны, социально смелы, не заторможены. Очень живые и непосредственны в эмоциональных реакциях. Может небрежно относиться к деталям. Не реагирует на сигналы опасности. Пробивные. Тенденция заинтересованности к противоположному полу. Фактор коррелирует положительно с лидерством. Обычно академическая успеваемость невысокая. Охотно испытывает новые эмоции, с восторгом бросается в них. В деятельности много времени тратит на разговоры.

#### ***Фактор I (реализм - сензитивность)***

Низкие оценки: практичны, самодовольны. Способствуют сплочению интеграции группы, реалистичны, мужественны, независимы. Проявляют скептицизм к культурным, социальным аспектам жизни, ко всему, что субъективно. Иногда могут быть безжалостны и жестоки. В группе ориентируются на реальную деятельность, а не на субъективные взаимоотношения. В основном полагаются на себя. Не терпят бессмысленной работы.

Высокие оценки: высокая эмоциональная чувствительность. Обычно не проявляют альтруизма. Выражена тенденция к избеганию ответственности в работе и личных отношениях. Свойственная беспричинная тревога. Фактор коррелирует со шкалой тревожности. Продуктивны в творческой деятельности, обладают артистическими способностями, тонкостью чувств. В жизни - нетерпеливы, непрактичны, слабы, легко поддаются влиянию других, недостаточно самостоятельны, зависимы, капризны, требовательны к вниманию других. Требуют и ждут помощи. Плохо переносят грубость и грубые работы. Замедляют деятельность группы.

#### ***Фактор J (неврастения, фактор Гамлета)***

Низкие оценки: предприимчивы, предпочитают групповые действия. Любят внимание, энергичны. Принимающие общие нормы и оценки. Для них важна сосокупность людей.

Высокие оценки: индивидуалисты, внутренне сдержанны, интроспективны. В общем деле не очень эффективны, так как очень привередливы. В своих оценках очень холодны. Обычно, имеют свое мнение / его не навязывают и часто не сообщают другим/. Узкий круг друзей. Не забывают несправедливости. Интеллектуально развиты, думают над своими ошибками, стараясь избежать новых. Холодные неврастеники.

#### ***Фактор O (самоуверенность - склонность к чувству вины)***

Низкие оценки: безмятежны, доверчивы, преобладает спокойное настроение, невозмутимы. Зрелая уверенность в себе и своих близких. Отсутствует чувство угрозы до такой степени, что в личных отношениях или в групповой деятельности может не заметить изменений. Самоуверены, зачастую вызывают явную неприязнь окружающих.

Высокие оценки: депрессивны, преобладает плохое настроение. Свойственны

мрачные предчувствия, размышления, беспокойство, тревожность в трудных ситуациях, субъективное чувство, что его не принимает группа. Неэффективные ораторы.

#### ***Фактор Q2 (степень групповой зависимости)***

Низкие оценки: зависимые, ведомые, идущие на зов, присоединяющиеся. Предпочитают принимать решения вместе с другими людьми. Любят процесс общения. Любят, когда ими восхищаются. Не хватает решительности. Необходима поддержка группы. Близки к конформизму. Проявляется стадное чувство.

Высокие оценки: независимы, склонны идти своим путем, принимать собственные решения, действовать самостоятельно. Не считаются с общественным мнением. Не всегда доминируют. Нельзя сказать, что у них негативное отношение к другим людям, им просто не нужно их одобрение, поддержка. Предпочитают собственное мнение и решение. Плохо работают в группе, говоря, что при работе в группе теряют много времени.

#### ***Фактор Q3 (степень самоконтроля)***

Низкие оценки: низкий волевой контроль. В своем поведении не руководствуется волевым контролем. Не обращает внимания на социальные требования. Низкая интегрированность. Нет цельной личности. Не слишком чувствительны, но импульсивны в своем поведении и, следовательно, подвержены ошибкам. Часто чувствуют себя неприспособленными к жизни.

Высокие оценки: высокий контроль поведения, поведение социально точное, соответствующее образу своего Я. Социально очень чувствительны. Характерно самоуважение, забота о собственной репутации. Устойчивые интересы, формы поведения. Склонны к упрямству. Нечувствительны в области чувств, необидчивы. Образ Я строят сами, но он почти совпадает с требованиями общества. Волевые, уверены в себе, в группе работают хорошо. Достаточно объективны к окружающим. Часто обладают хорошими ораторскими способностями. Уравновешены, надежны.

#### ***Фактор Q4 (степень внутреннего напряжения)***

Низкие оценки: склонны к удовлетворенности. Расслабленность может привести к лени, к низким достижениям. Обычно снижена мотивация деятельности. Легко адаптируются. Если работа или жизнь требуют высокого напряжения - их деятельность низко эффективна. Идеальное условие для работы - это постоянный ритм.

Высокие оценки: сверхактивны, возбудимы, беспокойны, нетерпеливы. При групповой работе не очень приятны. Обычно недовольны порядком, руководством. Тип фрустрированный. В эмоциональном плане - взрывчаты. Очень высоко мотивированы. Низкий порог фрустрации, который связан с высокой возбудимостью. Фактор хорошо коррелирует с высокой успеваемостью.

### Рисунок несуществующего животного

Методика "Рисунок несуществующего животного" (РНЖ) – одна из наиболее распространенных проективных методик диагностики агрессивности детей. В основном проводится в режиме взаимодействия "психолог–ребенок" с целью выяснения или уточнения черт личности, установок и психологических проблем ребенка. Поскольку методика РНЖ является проективной, то здесь главную роль играет умение ребенка фантазировать и отразить созданный образ в виде графического изображения или рисунка.

Вторая особенность РНЖ состоит в том, что изображенный ребенком графический материал имеет не только тесную связь с эмоциями, играющими определенную роль в формировании образов фантазии, но и с реальными личностными и социальными проблемами ребенка. И, наконец, третье – это метафоричность изображения, которая в процессе интерпретации рисунка, переносится на личность ребенка и описывается уже в психологических категориях, исходя из того, что хотя процесс проекции и протекает без достаточного контроля сознания, он все же отражает сознательные установки ребенка. Методика проводится по стандартной процедуре.

В начале необходимо установить доверительный контакт с ребенком и лишь потом сообщить ему о характере задания. Инструкция: "Придумай и нарисуй несуществующее животное и назови его несуществующим названием". Далее можно уточнить, что не желательно брать животное из мультфильмов, т.к. оно уже кем-то придумано; вымершие животные тоже не подходят.

Для проведения необходим простой карандаш средней твердости, неостро отточенный (ручкой, фломастером рисовать нельзя). Лист бумаги стандартный, белый или кремовый, но не глянцевый. Бумага должна быть ориентирована вертикально.

Аспекты анализа рисунка. Разделяются на формальные и содержательные. К формальному аспекту относятся:

- а) семантика расположения в пространстве и
- б) графологические признаки.

А). Семантика пространства проективного рисунка. Как свидетельствует практика и экспериментальные исследования, пространство рисунка семантически неоднородно. Оно связано с эмоциональной окраской переживаний и временным периодом – настоящим, прошедшим и будущим, а также с действенным и идеальным. Пространство, расположенное сзади и слева от субъекта, связано с прошлым и бездеятельностью (то есть отсутствием активной связи между замыслом, планированием и его осуществлением), а пространство впереди и справа – с периодом будущего и активностью. Лист бумаги является двумерной проекцией этого пространства. На листе левая сторона и низ рисунка связаны с отрицательно окрашенными эмоциями, депрессией, неуверенностью, пассивностью. Правая сторона (соответственно доминантной правой руке) и верх – с положительно окрашенными эмоциями, энергией, активностью, конкретностью действий. В норме рисунок расположен по средней линии (или несколько левее) и чуть выше середины листа бумаги (см. приложение). Положение рисунка ближе к верхнему краю листа (чем больше, тем выраженнее) трактуется как высокая самооценка, неудовлетворенность собственным положением в обществе и недостаточным признанием окружающих, претензия на продвижение, тенденция к самоутверждению, потребность в признании. Повышение положения рисунка на листе

бумаги коррелирует со стремлением соответствовать высокому социальному стандарту, стремлением к эмоциональному принятию со стороны окружения. Повышение рисунка также связано с уменьшением фиксации на препятствиях к достижению ситуативных потребностей. Положение в нижней части листа – обратный показатель: неуверенность в себе, низкая самооценка, подавленность, нерешительность, незаинтересованность в своем социальном положении, отсутствие стремления быть принятым окружением, склонность к фиксации на препятствиях к достижению ситуативных потребностей.

Правая и левая полуплоскость листа имеют противоположную каннотацию по оппозициям "пассивность – деятельность", "внутреннее – внешнее", "прошлое – будущее". Соответственно расценивается местоположение рисунка вправо и влево от средней линии листа, а также ориентация головы и тела животного вправо, влево, в фас. Местоположение скорее символизирует готовые к реализации состояния и реакции на момент рисования, в то время как ориентация головы и тела символизирует общую направленность в сторону достижения тех или иных состояний в рамках указанных оппозиций.

Голова, направленная вправо – устойчивая тенденция к действию: почти все, что обдумывается и планируется, осуществляется, или, по крайней мере, начинает осуществляться (если даже и не доводится до конца). Голова, направленная влево – тенденция к рефлексии, к размышлению, "не человек действия". Лишь незначительная часть замыслов реализуется или хотя бы начинает реализовываться. Нередко это также – нерешительность, страх перед активными действиями (вариант: отсутствие ли тенденции к действию или боязнь активности – следует решить дополнительно). Это также может быть связано с отсутствием притязаний на самоутверждение в сфере внешне-преобразовательной деятельности, отсутствием склонности к доминированию, с фиксацией на какой-либо ситуации в прошлом.

Положение "анфас", т.е. голова, направленная на рисовавшего, может трактоваться как эгоцентризм. Такое положение часто бывает сходно по значению в отношении описанных параметров уровня притязаний с поворотом влево. Иногда оно трактуется как прямота, бескомпромиссность, сформировавшиеся как реакция на глубинное чувство незащищенности.

Сдвиг вправо рисунка может свидетельствовать об акцентировании будущего, мужских черт характера, стремлении к контролю над ситуацией, ориентации на окружающих, экстраверсии. Сильный сдвиг вправо наблюдается достаточно редко и может быть связан с "бунтарством", неподчинением. Исследования выявили значимую связь между сдвигом вправо и рядом показателей фрустрационного теста Розенцвейга. Соответственно, повышался удельный вес экстрапунитивных реакций с целью эго-защиты, общее количество направленных вовне реакций и уровень агрессивности. Связь активного отстаивания собственной правоты со сдвигом вправо хорошо иллюстрирует связь рисунка с языковой метафорой.

Сдвиг рисунка влево имеет противоположное значение. Это акцентирование прошлого, нежелание участвовать в ситуации, склонность к принятию вины и ответственности на себя, застенчивость, интроверсия. Преобладают интропунитивные реакции, снижается уровень внешне-направленной агрессивности и реактивности. Двух (и более) головные животные и "тяги-толкай" рассматриваются как выражение противоречивых тенденций. Необходимо также осторожно подходить к интерпретации рисунков, занимающих более 2/3 площади листа бумаги, а также к рисункам, выходящим за срез листа: они могут не подчиняться указанным семантическим закономерностям.

Особую категорию составляют маленькие рисунки, расположенные в левом верхнем углу листа. Этот тип локализации часто свидетельствует о высокой тревожности, склонности к регрессивному поведению и эскапизму (желание выйти из ситуации, уход в прошлое, либо в фантазию), избеганию новых переживаний. Возможна выраженная дисгармония между самооценкой и уровнем притязаний (актуальным и идеальным образом "Я"). Эти рисунки также могут не подчиняться общим семантическим закономерностям.

Обобщая, можно сказать, что проективное пространство рисунка является символом всех возможных пространств, с помощью которых могут быть метафорически охарактеризованы личность и характер индивида. Чаще всего оно символизирует социальную среду в различных ее аспектах (ценностном, объектном, коммуникативном, временном, эмоциональном и т.д.). В плане интерпретации эти аспекты играют роль контекстных рамок, ограничивающих многозначность образа. К ряду интерпретационных приемов работы с пространством относится обращение внимания на ощущения, вызванные рисунком (например: шаткость – устойчивость, что относится к ориентации в социуме, самооценке и пр.). Можно попытаться представить, куда двинется животное, если "открепить" его от плоскости (вправо, влево, вверх, вниз), или оно останется на месте. Попытаться определить, насколько однозначен или противоречив рисунок движения животного (например, одна часть фигуры движется в одном направлении, а другая – этому препятствует, либо движется в противоположном направлении). б) Графологические аспекты интерпретации. Здесь можно выделить два аспекта анализа: 1. Уровень наличных технических средств воплощения образа в графике (анализ характеристик идеомоторного акта).

Б). Пространственно–символический аспект. К первому аспекту относится анализ линии. Для нормы характерна линия со средним равномерным нажимом и четкими соединениями. Колеблющаяся, прерывающаяся линия, "островки" перекрывающих друг друга линий, несоединенные углы, "запачканные" рисунки говорят о легкой напряженности, повышенном уровне тревожности, что свойственно невротикам. Контур рисунка здесь могут быть размытыми, "волосатыми", во всем исполнении может чувствоваться неуверенность, неловкость.

Характер линии служит одним из индикаторов общей энергии. Слабая паутинообразная линия ("возит карандашом по бумаге", не нажимая на него) является признаком экономии энергии, астенизации, снижения общего тонуса. (При пониженном фоне настроения встречается достаточно редко и сочетается с экономией линии и деталей). Обратный характер линии не является полярным: это не энергия, а следствие увеличения тонуса мускулатуры в связи с тревожностью. Особо следует обращать внимание на резко продавленные линии, видимые с обратной стороны листа (судорожный, высокий тонус рисующей руки) – резкая генерализованная тревожность. Необходимо обращать внимание на то, какая деталь, какой символ выполнен с увеличением нажима, т.е. к чему привязана тревога (например, верхний "шип"). О повышении тревожности также говорит наличие штриховки внутри контура фигуры и различных деталей.

Во втором аспекте анализируется направление линии и характер контура. "Падающие линии" и преимущественное направление сверху вниз влево свидетельствует о быстро истощаемом усилии, низком тонусе, возможной депрессии. "Поднимающиеся линии", преобладание движения снизу вверх направо – хорошее энергетическое обеспечение движения, склонность к трате энергии, агрессивности.

Контур фигуры традиционно трактуется как граница Я и социума, символизируемого окружающим пространством. Фигура круга, особенно ничем не заполненного, символизирует тенденцию к сокрытию, замкнутость, закрытость своего внутреннего мира, нежелание сообщать о себе сведения окружающим, нежелание подвергаться тестированию. Такие рисунки дают очень ограниченное количество информации о себе.

Контур фигуры анализируется по наличию или отсутствию выступов типа шипов, панцирей, игл, прорисовке или затемнению линии контура. Это – защита от окружающих: агрессия, если они выполнены в острых углах; страх и тревога, если имеет место затемнение, "запачкивание" линии контура; опасение и подозрительность, если поставлены "щиты", заслоны, линия удвоена (например, см. рисунки). Направленность такой защиты – соответственно пространственному положению. Верхний контур – против вышестоящих, против лиц, реально имеющих возможность наложить запрет, ограничение, осуществить принуждение, т.е. против старших по возрасту, родителей, учителей. Нижний контур – защита против насмешек, отсутствия авторитета, т.е. против нижестоящих, младших, подчиненных, боязнь осуждения. Боковые контуры – недифференцированная опасливость, готовность к самозащите любого порядка и в разных ситуациях; то же самое – элементы защиты, расположенные не по контуру, а внутри контура, на самом корпусе животного. Справа – больше в процессе реальной деятельности, слева – больше защита своих мыслей, убеждений, вкусов.

Степень агрессивности выражена количеством, расположением и характером острых углов в рисунке, независимо от их связи с той или иной деталью. Особенно весомы в этом отношении прямые символы агрессии – когти, клювы, зубы.

Контур также может рассматриваться как "оболочка", символ контроля со стороны Я за собственной эффективностью, ее проявлением вовне. Укрупненные рисунки могут свидетельствовать о повышении аффекта, эгоцентризме, предавание повышенного значения собственной персоне. При этом следует учитывать, что дети рисуют крупнее взрослых, девочки – крупнее мальчиков. Мелкие рисунки – наличие депрессии, подавленность, угнетенность, повышенный самоконтроль.

Уверенные, хорошо стыкующиеся линии, упругая пластичность контура является показателем хорошего контроля аффективности. В случае повышенной возбудимости, плохой контролируемости аффективных проявлений по интенсивности появляются увеличенные рисунки с плохо пристыкованными, имеющими перерывы, но энергичными линиями контура, создающими впечатление "разрывания" оболочки изнутри наружу. Ощущение ригидности, хрупкости оболочки при отсутствии теплоты в общем впечатлении от рисунка может являться признаком длительно подавляемой эмоциональности, либо нивелирования, уплощения эмоциональной сферы.

Содержательный анализ рисунка.

1. Центральная смысловая часть фигуры (голова или ее заместители). Значение расположенных на голове деталей, соответствующих органам чувств.

"Уши" – заинтересованность в информации и значимость мнения окружающих о себе.

Дополнительно по другим показателям можно определить: предпринимает ли ребенок что-либо для завоевания положительной оценки, или только дает на оценки окружающих соответствующие эмоциональные реакции – радость, обиду и пр. Приоткрытый рот в сочетании с языком – при отсутствии прорисовки губ – трактуется как повышенная речевая активность (болтливость); в сочетании с прорисовкой губ – чувственность, иногда – и то, и другое вместе. Открытый рот без прорисовки языка и губ, особенно зачерненный, трактуется

как облегченность возникновения опасений, страхов, недоверия. Рот с зубами – вербальная агрессия, в большинстве случаев – защитная ("огрызается", грубит в ответ на обращение к нему высказывания отрицательного содержания, осуждения или порицания). Для детей и подростков характерен рисунок зачерненного рта округлой формы (в случае боязливости, тревоги).

Особое значение придается глазам как символу присущего человеку переживания страха. Это значение особо подчеркивается резкой прорисовкой радужки. Ресницы – истероидно–демонстративные манеры в поведении, для мужчин – женственные черты характера (с прорисовкой зрачков совпадает редко). Ресницы также – заинтересованность в восхищении окружающими внешней красотой и манерой одеваться, придавание большого значения внешности. На голове бывают также дополнительные детали:

- рога – защита или агрессия (определяется в сочетании с другими признаками агрессии – когтями, щетиной, иглами и пр. – характер этой агрессии: спонтанный или защитно–ответный);

- перья – тенденция к самоукрашению и самооправданию, демонстративность;

- грива, шерсть, подобие прически: чувственность, подчеркивание женщинами своего пола, иногда – ориентация на свою социальную роль.

2. Несущая, опорная часть фигуры (ноги, лапы и пр.). Рассматривается "основательность" этой части по отношению к размеру всей фигуры и по форме. Основательность – обдуманность, рациональность в принятии решений, основательность в суждениях, опора на существенные положения. В обратном случае – поверхностность суждений, легкомыслие в выводах, неосновательность суждений; иногда – импульсивность в принятии решения, особенно при отсутствии или почти отсутствии ног.

Следует обратить внимание на характер соединения ног (лап) с корпусом: соединены точно, тщательно, небрежно, слабо, не соединены вовсе – это характер контроля за своими рассуждениями, выводами, решениями. Однотипность и однонаправленность, повторяемость формы "ног" лап, любых элементов опорной части – конформность суждений и установок, их стандартность, банальность. Разнообразие в положении этих деталей – своеобразие установок, суждений, самостоятельность, банальность, небанальность, иногда (соответственно необычности формы) – творческое начало или инакомыслие.

3. Части, поднимающиеся над уровнем фигуры (могут быть функциональными или служить украшением). Крылья, дополнительные ноги, щупальца, детали панциря или перья, бантики, завитушки, кудри и пр.

Первые – энергия охвата разных областей человеческой деятельности, уверенность в себе, "самораспространение" с неделикатным, неразборчивым утеснением окружающих, либо любознательность, "соучастие" как можно в большем количестве мероприятий, завоевание себе места под солнцем", увлеченность своей деятельностью, смелость предприятий (соответственно, значение детали–символа: крылья или щупальца).

Второе – демонстративность, склонность к обращению на себя внимания, манерность. Хвосты отражают отношение к собственным действиям и решениям, размышлениям, выводам, к своей вербальной продукции, судя по тому, повернуты ли эти хвосты вправо или влево. Вправо – по поводу своих действий и поступков (поведение), влево – по поводу мыслей, решений, пропущенного момента, собственной нерешительности. Положительная или отрицательная оценка этого отношения выражена в направлении хвоста: вверх (уверенно, положительно, бодро), или падающим движением вниз (недовольство собой, подавленность, сожаление, сомнение по собственному поводу, раскаяние и т.п.). Особенно

следует обратить внимание на хвосты, состоящие из нескольких, иногда повторяющихся звеньев, особенно пышные, длинные, разветвленные.

4. Общая энергия. Оценивается количеством изображенных деталей: – просто примитивный абрис – только необходимое количество деталей, чтобы дать представление о придуманном животном (тело, голова, конечности, хвост и т.д.); – имеет место изображение не только необходимых, но и усложняющих конструкцию дополнительных деталей. Соответственно, чем больше составных частей и деталей (помимо самых необходимых), тем выше энергия. И наоборот – экономия энергии, астенизованность.

5. Тематический аспект. Тематически животные делятся на угрожающих, угрожаемых и нейтральных. Это относится к собственной персоне, к своему Я, представлению о своем положении в мире. Сюда же относится представление о защищенности–беззащитности, способности опекать – потребности в заботе, дружелюбности–агрессивности и т.д. Об инфантилизме и эмоциональной незрелости свидетельствует уподобление рисуемого животного человеку, начиная с постановки животного в положение прямохождения (на две лапы вместо четырех, одевание в человеческую одежду) и кончая похожестью морды на лицо, конечностей на ноги и руки. Механизм этого сходен с аллегорическим значением животных и их характеров в сказках и притчах. Но это не следует путать с наделением животного разумом и признаками человеческих взаимоотношений себе подобными, что, напротив, является одним из признаков неформального отношения к обследованию и, следовательно, хорошей проекцией.

Следует обратить внимание на акцентировку признаков пола – вымени, сосков, груди (при человекоподобной фигуре). Это относится к полу, вплоть до фиксации на сексуальных проблемах. Рисунок одноименного с собой пола считается признаком хорошей идентификации со своей сексуальной ролью; в обратном случае – может сигнализировать об имеющихся здесь нарушениях.

6. Необычные детали. Резко и необычно обращает на себя внимание вмонтирование механических частей в тело животного:

– постановка животного на постамент; – тракторные гусеницы; – прикрепление к голове пропеллера; – вмонтирование в тело проводов, электроламп и т.п. Это наблюдается, главным образом, у больных шизофренией и глубоких шизоидов (если не продиктовано установкой на особую оригинальность).

7. Творческие возможности. Выражены обычно характером сочетания элементов фигуры. Банальность, отсутствие творческого начала принимает форму «готового», существующего животного, к которому лишь приделываются также «готовые детали» – чтобы существующее животное стало несуществующим (рис.). Оригинальность выражается в форме построения фигуры из элементов, а не из «заготовок».

8. Название. Может выражать рациональное содержание смысловых частей («летающий заяц», «бегакот», «мухожор»); другой вариант – словообразование с «книжно–научным», иногда с латинским суффиксом или окончанием («реталетус», «наплиолярия»). Первое – рациональность, конкретная установка при ориентировке и адаптации; второе – демонстративность, направленная, главным образом, на подчеркивание своего разума, эрудиции. Встречаются названия поверхностно–звуковые, без всякого осмысления («грягэкр», «лалио»), знаменующие легкомысленность отношения к окружающему, неумение учитывать сигналы опасности, наличие аффективных критериев в основе мышления, перевес эстетических элементов над рациональными. Иронически–юмористические названия («риночурка», «пельмеш») – при соответственном иронически–

снисходительном отношении к окружающим. Инфантильные названия обычно имеют повторяющиеся элементы («тру–тру», «кус–кус»). Склонность к фантазированию (чаще защитного порядка) выражена непомерно удлиненными названиями.

9. Беседа. Рисование животного завершается беседой–опросом. Выясняется происхождение, пол, возраст, габариты, уточняется предназначение необычных органов, а также органов, носящих агрессивный характер. Выясняется способ добывания пищи (плотоядное или нет), взаимоотношение с сородичами и само наличие таковых, способ обзаведения потомством (брачные отношения), наличие и характер поведения в опасных ситуациях, борьба с врагами или жертвами. Если ребенок не готов к ответам на эти вопросы, можно попросить его описать «один день из жизни животного», задавая по ходу нужные вопросы.

Как показали исследования, одним из индикатором силы неосознанной идентификации с образом животного является его принятие либо отвержение испытуемым. Это особенно проявляется в ситуации затрудненного контакта. Ребенок тем тесней идентифицируется с образом, чем выше его оценивает. Однако, степень идентификации и наличие проекции не тождественные явления. Так, во время интерпретирующей беседы (подачи психологической обратной связи ребенку) можно столкнуться с отвержением в рисунке ряда черт собственной личности (агрессивность, подозрительность, враждебность).

Таким образом, прицельное выяснение степени принятия или отвержения испытуемым различных особенностей или всего образа в целом создает возможность выяснить степень идентификации, а также предположить наличие и определить характер отвергаемых (вытесненных из сознания) черт личности.

10. Общее впечатление. Существует разделяемое большинством специалистов по проективному рисунку мнение, что интерпретация должна начинаться с осознания общего впечатления от рисунка: переживания эмоционального тона и целостности содержащегося в нем сообщения. Это интуитивный эмпатический процесс, приходящий только с опытом.

Психотехника вживания состоит в том, чтобы позволить свободно войти в сознание первому впечатлению, не «зашумляя» его какими–либо предпосылками со стороны интеллекта. Это первое впечатление позволяет получить первичное понимание индивидуальных эмоциональных реакций ребенка, степени его эмоциональной зрелости, наличия или недостатка внутреннего баланса. Первое впечатление является той целостностью, из которой психолог исходит, приступая к интерпретации, и к которой должен вернуться, пройдя этап анализа деталей изображения. Любые отклонения и противоречия в толковании частного признака с целостным впечатлением должны быть специально проанализированы, помня, что приоритет всегда – за общим впечатлением.

Важным правилом интерпретации можно считать положение: все приведенные в данном руководстве толкования частных признаков имеют ценность только как одна из более доступных форм осознания и конкретизации общего целостного впечатления, как форма его вербализации. Устойчивость общего впечатления может проявляться при повторных выполнениях рисунка одним и тем же ребенком. Общим здесь является ощущение ригидности, неподвижности, тяжести изображения. Это скорее изображение статуй, а не живых существ. Такой рисунок может принадлежать личности, характеризующейся ригидностью эмоциональных установок, аффектов, либо с признаком эмоциональной отчужденности, трудностями контактов либо – личности с сильной склонностью к вытеснению глубинного аффективного комплекса. То, что в общем

впечатлении присутствуют скорее отрицательные, нежели положительные эмоции, свидетельствует о некотором снижении фона настроения ребенка.

Опора на общее впечатление часто помогает устранить многозначность отдельного признака. Так, например, расположение рисунка на вертикали листа соответствует норме, а «депрессивные» рисунки тяготеют к нижнему срезу листа, что может создавать противоречивое впечатление о снижении фона настроения рисунка. В этом случае это противоречие должно быть отнесено в счет собственно внутриличностных противоречий ребенка. И может отражать борьбу сильных ригидных установок на достижение успеха с ситуативно обусловленным снижением настроения, сочетающимся с фрустрацией временной перспективы в связи с грозящим уголовным наказанием. Основной трудностью при истолковании рисунка является многозначность отдельных деталей и признаков.

Например, величина рисунка, в зависимости от характера контура, графики, эмоционального фона и т.д., может говорить либо о тенденциях к самораспространению, о преобладании эгоцентрических установок, либо о нарушении контроля над интенсивностью аффективных проявлений или гипертимии (гипомании) и т.д. Кроме обязательного подчинения толкования отдельных деталей общему впечатлению, важным способом сузить значение символа является сознательный выбор надлежащего контекста интерпретации. Например, при наличии в рисунке панциря, шипов, чешуи и т.п. при интерпретации естественно на первый план выступает контекст самозащиты, задаваемый оппозицией «уязвимость – защищенность», а, например, не характер уровня притязаний, связанный с расположением на вертикали. Эвристической опорой в обоих примерах служит употребляемость указанных аспектов рисунка в повседневной речевой метафорике (например, «высокая самооценка», «высокие цели» или «человек в панцире»).

Правильный выбор контекста является важным приемом в работе с рисунком, позволяющим расширить содержательно его интерпретацию. Количество возможных интерпретационных контекстов во многом зависит от фантазии и внутренней подвижности экспериментатора. Однако здесь же кроется и опасность «обратной проекции» собственных личностных черт на материал рисунка.

Основной трудностью при истолковании рисунка является многозначность отдельных деталей и признаков. Например, величина рисунка, в зависимости от характера контура, графики эмоционального фона и т.д., может говорить либо о тенденциях к самораспространению, о преобладании эгоцентрических установок, либо о нарушении контроля над интенсивностью аффективных проявлений или гипертимии (гипомании) и т.д. Кроме обязательного подчинения толкования отдельных деталей общему впечатлению, важным способом сузить значение символа является сознательный выбор надлежащего контекста интерпретации. Например, при наличии в рисунке панциря, шипов, чешуи и т.п. при интерпретации естественно на первый план выступает контекст самозащиты, задаваемый оппозицией «уязвимость – защищенность», а, например, не характер уровня притязаний, связанный с расположением на вертикали. Эвристической опорой в обоих примерах служит употребляемость указанных аспектов рисунка в повседневной речевой метафорике (например, «высокая самооценка», «высокие цели» или «человек в панцире»).

Правильный выбор контекста является важным приемом в работе с рисунком, позволяющим расширить содержательно его интерпретацию. Количество возможных интерпретационных контекстов во многом зависит от фантазии и внутренней подвижности экспериментатора. Однако здесь же кроется и опасность «обратной проекции» собственных

личностных черт на материал рисунка. Для оценки агрессивности ребенка и других видов нарушений поведения можно использовать нижеследующую таблицу.

### Симптомокомплексы теста «НЕСУЩЕСТВУЮЩЕЕ ЖИВОТНОЕ»

Симптомокомплекс	С и м п т о м	Балл
Агрессия	1. Сильная, уверенная линия рисунка	0,1
	2. Неаккуратность рисунка	0,1
	3. Большое количество острых углов	0,1,2
	4. Верхнее размещение углов	0,1
	5. Крупное изображение	0,1,2
	6. Голова обращена вправо или анфас	0,1
	7. Хвост поднят вверх, пышный	0,1
	8. Угрожающее выражение	0,1
	9. Угрожающая поза	0,1
	10. Наличие орудий нападения (зубы, когти, рога)	0,1,2
	11. Хищник	0,1
	12. Вожак или одинокий	0,1
	13. При нападении «дерется насмерть» или «всех убивает», дерется традиционными способами (зубы, когти, рога, хобот и т.д.)	0,1
	14. Ночное животное	0,1
	15. Другие признаки	0,1

## **Опросник агрессивности Басса - Дарки (стандартизирован А.А. Хваном, Ю.А. Зайцевым и Ю.А. Кузнецовой)**

### *Внутренняя структура*

Создавая свой опросник, дифференцирующий проявления агрессии и враждебности, А. Басс и А. Дарки выделили следующие виды реакций:

Физическая агрессия – использование физической силы против другого лица.

Косвенная – агрессия, окольным путем направленная на другое лицо или ни на кого не направленная.

Раздражение – готовность к проявлению негативных чувств при малейшем возбуждении (вспыльчивость, грубость).

Негативизм – оппозиционная манера в поведении от пассивного сопротивления до активной борьбы против установившихся обычаев и законов.

Обида – зависть и ненависть к окружающим за действительные и вымышленные действия.

Подозрительность – в диапазоне от недоверия и осторожности по отношению к людям до убеждения в том, что другие люди планируют и приносят вред.

Вербальная агрессия – выражение негативных чувств как через форму (крик, визг), так и через содержание словесных ответов (проклятия, угрозы).

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 «-».

### **Бланк вопросов:**

1. Временами я не могу справиться с желанием причинить вред другим.
2. Иногда сплетничаю о людях, которых не люблю.
3. Я легко раздражаюсь, но быстро успокаиваюсь.
4. Если меня не попросят по-хорошему, я не выполню.
5. Я не всегда получаю то, что мне положено.
6. Я знаю, что люди говорят обо мне за моей спиной.
7. Если я не одобряю поведение друзей, я даю им это почувствовать.
8. Когда мне случалось обмануть кого-нибудь, я испытывал мучительные угрызения совести.
9. Мне кажется, что я не способен ударить человека.
10. Я никогда не раздражаюсь настолько, чтобы кидаться предметами.
11. Я всегда снисходителен к чужим недостаткам.
12. Если мне не нравится установленное правило, мне хочется нарушить его.
13. Другие умеют почти всегда пользоваться благоприятными обстоятельствами.
14. Я держусь настороженно с людьми, которые относятся ко мне несколько более дружелюбно, чем я ожидал.
15. Я часто бываю несогласен с людьми.
16. Иногда мне на ум приходят мысли, которых я стыжусь.
17. Если кто-нибудь первым ударит меня, я не отвечу ему.

18. Когда я раздражаюсь, я хлопаю дверями.
19. Я гораздо более раздражителен, чем кажется.
20. Если кто-то воображает себя начальником, я всегда поступаю ему наперекор.
21. Меня немного огорчает моя судьба.
22. Я думаю, что многие люди не любят меня.
23. Я не могу удержаться от спора, если люди не согласны со мной.
24. Люди, уваливающие от работы, должны испытывать чувство вины.
25. Тот, кто оскорбляет меня и мою семью, напрашивается на драку.
26. Я не способен на грубые шутки.
27. Меня охватывает ярость, когда надо мной насмеются.
28. Когда люди строят из себя начальников, я делаю все, чтобы они не зазнавались.
29. Почти каждую неделю я вижу кого-нибудь, кто мне не нравится.
30. Довольно многие люди завидуют мне.
31. Я требую, чтобы люди уважали меня.
32. Меня угнетает то, что я мало делаю для своих родителей.
33. Люди, которые постоянно изводят вас, стоят того, чтобы их "щелкнули по носу".
34. Я никогда не бываю мрачен от злости.
35. Если ко мне относятся хуже, чем я того заслуживаю, я не расстраиваюсь.
36. Если кто-то выводит меня из себя, я не обращаю внимания.
37. Хотя я и не показываю этого, меня иногда гложет зависть.
38. Иногда мне кажется, что надо мной смеются.
39. Даже если я злюсь, я не прибегаю к "сильным" выражениям.
40. Мне хочется, чтобы мои грехи были прощены.
41. Я редко даю сдачи, даже если кто-нибудь ударит меня.
42. Когда получается не по-моему, я иногда обижаюсь.
43. Иногда люди раздражают меня одним своим присутствием.
44. Нет людей, которых бы я по-настоящему ненавидел.
45. Мой принцип: "Никогда не доверять "чужакам".
46. Если кто-нибудь раздражает меня, я готов сказать, что я о нем думаю.
47. Я делаю много такого, о чем впоследствии жалею.
48. Если я разозлюсь, я могу ударить кого-нибудь.
49. С детства я никогда не проявлял вспышек гнева.
50. Я часто чувствую себя как пороховая бочка, готовая взорваться.
51. Если бы все знали, что я чувствую, меня бы считали человеком, с которым нелегко работать.
52. Я всегда думаю о том, какие тайные причины заставляют людей делать что-нибудь приятное для меня.
53. Когда на меня кричат, я начинаю кричать в ответ.
54. Неудачи огорчают меня.
55. Я дерусь не реже и не чаще чем другие.
56. Я могу вспомнить случаи, когда я был настолько зол, что хватал попавшуюся мне под руку вещь и ломал ее.
57. Иногда я чувствую, что готов первым начать драку.
58. Иногда я чувствую, что жизнь поступает со мной несправедливо.
59. Раньше я думал, что большинство людей говорит правду, но теперь я в это не верю.
60. Я ругаюсь только со злости.
61. Когда я поступаю неправильно, меня мучает совесть.
62. Если для защиты своих прав мне нужно применить физическую силу, я применяю ее.
63. Иногда я выражаю свой гнев тем, что стучу кулаком по столу.

64. Я бываю грубоват по отношению к людям, которые мне не нравятся.  
 65. У меня нет врагов, которые бы хотели мне навредить.  
 66. Я не умею поставить человека на место, даже если он того заслуживает.  
 67. Я часто думаю, что жил неправильно.  
 68. Я знаю людей, которые способны довести меня до драки.  
 69. Я не огорчаюсь из-за мелочей.  
 70. Мне редко приходит в голову, что люди пытаются разозлить или оскорбить меня.  
 71. Я часто только угрожаю людям, хотя и не собираюсь приводить угрозы в исполнение.  
 72. В последнее время я стал занудой.  
 73. В споре я часто повышаю голос.  
 74. Я стараюсь обычно скрывать свое плохое отношение к людям.  
 75. Я лучше соглашусь с чем-либо, чем стану спорить.

**Бланк ответов:**

Ф.И.О.: \_\_\_\_\_

Возраст: \_\_\_\_\_

	Ответ		Ответ	№	Ответ
1		31		61	
2		32		62	
3		33		63	
4		34		64	
5		35		65	
6		36		66	
7		37		67	
8		38		68	
9		39		69	
10		40		70	
11		41		71	
12		42		72	
13		43		73	
14		44		74	
15		45		75	
16		46			
17		47			
18		48			
19		49			
20		50			
21		51			
22		52			
23		53			
24		54			
25		55			

26		56			
27		57			
28		58			
29		59			
30		60			

#### 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, 47, 54, 61, 67		11

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.

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

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

Нормой агрессивности является величина её индекса, равная 21 плюс - минус 4 , а враждебности – 6,5–7 плюс-минус 3. При этом обращается внимание на возможность достижения определённой величины, показывающей степень проявления агрессивности.

По данным исследования Роговой Е.И., нормой агрессивности является величина её индекса, равная  $21 \pm 4$ , а враждебности –  $6,5-7 \pm 3$ . При этом обращается внимание на возможность достижения определённой величины, показывающей степень проявления агрессивности.

Хван А.А. 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 стеньы:

Стеньы	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	средний уровень
4	42 -52	26 – 36	
5	53- 63	37 – 47	повышенный уровень
6	64 -74	48 – 58	
7	75 - 85	59 – 69	высокий
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.

Стеньы	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	

### Тест «Склонность к девиантному поведению»

**Авторы:** Э.В. Леус, САФУ им. М.В. Ломоносова; А.Г. Соловьев, СГМУ, г. Архангельск.

**Назначение.** Методика диагностики девиантного поведения несовершеннолетних (тест СДП – склонности к девиантному поведению) прошла процедуру адаптации и стандартизации. При разработке методики учитывались наиболее распространенные виды поведенческих девиаций, такие как зависимое, суицидальное, агрессивное, делинквентное поведение, определяющие не только поведение и образ жизни подростка, но и несущих серьезные последствия для состояния здоровья.

Тест состоит из 75 вопросов, и определяет показатели выраженности зависимого поведения, самоповреждающего поведения, агрессивного поведения, делинквентного поведения, социально обусловленного поведения по содержанию вопросов, каждый из которых оценивают в баллах по шкале опросника. В зависимости от набранной по шкале суммы баллов оценивают степень выраженности конкретных видов девиантного поведения: отсутствие признаков социально-психологической дезадаптации, легкая степень социально-психологической дезадаптации, высокая степень социально-психологической дезадаптации. Способ позволяет получить максимально полную информацию о наличии разного рода поведенческих девиаций у подростков при проведении мониторинговых исследований.

**Цель:** методика предназначена для измерения для оценки степени выраженности дезадаптации у подростков с разными видами девиантного поведения и измерения готовности (склонности) подростков к реализации различных форм отклоняющегося поведения.

#### ИНСТРУКЦИЯ

Вам предлагается ряд вопросов, которые помогут определить некоторые свойства Вашей личности. Здесь не может быть ответов «правильных» и «ошибочных». Мы ждем Ваш ответ, основанный на Вашем мнении. Отвечая на каждый вопрос, выберите ответ, который в наибольшей степени соответствует Вашему мнению о себе, и поставьте отметку напротив в виде любого значка (х, v, + и или другая отметка).

Отвечая, помните:

1. Не нужно тратить много времени на обдумывание. Давайте тот ответ, который первым придет к Вам в голову. Отвечать нужно как можно точнее, но не очень медленно.
2. Старайтесь не увлекаться неопределенными ответами слишком часто.
3. Обязательно отвечайте на все вопросы подряд, ничего не пропуская. Возможно, некоторые вопросы покажутся Вам не очень точно сформулированными, но и тогда постарайтесь найти наиболее точный ответ. Некоторые вопросы могут показаться Вам личными, но Вы можете быть уверены в том, что ответы не будут разглашены.
4. Не старайтесь произвести хорошее впечатление своими ответами, они должны соответствовать действительности.

Благодарим Вас за сотрудничество!

#### ОПРОСНИК СДП И БЛАНК ДЛЯ ОТВЕТОВ

ФИО \_\_\_\_\_

Возраст \_\_\_\_\_ Дата рождения \_\_\_\_\_ Класс \_\_\_\_\_

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

	<b>ВОПРОС</b>	<i>ДА</i>	<i>ИНОГДА</i>	<i>НЕТ</i>
1	Я всегда сдерживаю свои обещания.			
2	У меня бывают мысли, которыми я не хотел бы делиться.			
3	Разозлившись, я нередко выхожу из себя.			
4	Бывает, что я сплетничаю.			
5	Бывает, что я говорю о вещах, в которых ничего не смыслю.			
6	Я всегда говорю только правду.			
7	Я люблю прихвастнуть.			
8	Я никогда не опаздываю.			
9	Все свои привычки я считаю хорошими.			
10	Бывает, спорю и ссорюсь с родителями.			
11	Бывает, я перехожу улицу там, где мне удобно, а не там, где положено.			
12	Я всегда покупаю билет в транспорте.			
13	Бывает, мне хочется выругаться грубыми нецензурными словами.			
14	Среди моих знакомых есть люди, которые мне не нравятся.			
15	Я никогда не нарушаю правил общественного поведения.			
16	Я не хочу учиться и работать.			
17	Я могу уйти из дома жить в другое место.			
18	Меня забирали в полицию за плохое поведение.			
19	Я могу взять чужое, если мне надо или очень хочется.			
20	Состою на учете в подразделении по делам несовершеннолетних.			
21	Меня часто обижают окружающие (обзывают, бьют, отбирают деньги и вещи).			
22	У меня есть судимые родственники и/или знакомые.			
23	У меня бывают сильные желания, которые обязательно надо исполнить.			
24	У меня бывает желание отомстить, восстановить справедливость.			
25	Я не верю окружающим.			
26	Хочу быть великим и всемогущим.			
27	Я испытываю отчаяние, обиду, бессильный гнев.			
28	Я завидую своим одноклассникам, другим людям, взрослым.			
29	Если нельзя, но очень хочется – значит можно.			
30	Сильным и богатым людям необязательно соблюдать все правила и законы.			
31	Я курю.			
32	Я употребляю пиво и/или другие спиртные напитки.			

33	Я нюхал клей, растворители, пробовал наркотики, курительные смеси.			
34	Мои родители злоупотребляют спиртным.			
35	Мои друзья курят, употребляют спиртное.			
36	Люди пьют за компанию, для поддержания хорошего настроения			
37	Пить и курить – это признаки взрослости.			
38	Я пью/курю из-за проблем в семье, школе, от одиночества.			
39	Дети и взрослые пьют и курят, потому что это модно и доступно.			
40	Дети пьют и курят из любопытства, по глупости.			
41	Удовольствие — это главное, к чему стоит стремиться в жизни.			
42	Мне необходимы сильные переживания и чувства.			
43	Я хотел бы попробовать спиртное, сигареты, наркотики, если бы этого никто не узнал.			
44	Вредное воздействие на человека алкоголя и табака сильно преувеличивают.			
45	Если в моей компании будет принято, то и я буду курить и пить пиво.			
46	Я редко жалею животных, людей.			
47	Я часто пререкаюсь или ругаюсь с учителями, одноклассниками.			
48	Я часто ссорюсь с родителями.			
49	Я не прощаю обиды.			
50	Если у меня плохое настроение, то я испорчу его еще кому-нибудь.			
51	Люблю посплетничать.			
52	Люблю, чтобы мне подчинялись.			
53	Предпочитаю споры решать дракой, а не словами.			
54	За компанию с друзьями могу что-нибудь сломать, приставать к посторонним.			
55	Часто испытываю раздражение, отвращение, злость, ярость, бешенство.			
56	У меня бывает желание что-то сломать, громко хлопнуть дверью, покричать, поругаться или подражаться.			
57	В порыве гнева я могу накричать или ударить кого-то.			
58	Я охотно бы участвовал в каких-нибудь боевых действиях.			
59	Могу нарочно испортить чужую вещь, если мне что-то не нравится.			
60	Я хочу быть взрослым и сильным.			
61	Я чувствую, что меня никто не понимает, мной никто не интересуется.			
62	Я чувствую, что от меня ничего не зависит, безнадежность, беспомощность.			
63	Я могу причинить себе боль.			
64	Я бы взялся за опасное для жизни дело, если бы за это хорошо заплатили.			

65	Было бы лучше, если бы я умер.			
66	Я испытываю чувство вины перед окружающими, родителями.			
67	Я не люблю решать проблемы сам.			
68	У меня есть желания, которые никак не могут исполниться.			
69	Я не очень хороший человек.			
70	Я не всегда понимаю, что можно делать, а что нельзя.			
71	Я часто не могу решиться на какой-либо поступок.			
72	Когда я стою на мосту, то меня иногда так и тянет прыгнуть вниз.			
73	Я нуждаюсь в теплых, доверительных отношениях.			
74	Терпеть боль назло мне бывает даже приятно.			
75	Я испытываю потребность в острых ощущениях.			

### Описание шкал

75 вопросов опросника разбиты на 5 блоков по 15 вопросов в каждом.

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

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

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

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

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

К числу делинквентных относятся:

административные правонарушения - нарушение правил дорожного движения, мелкое хулиганство, сквернословие, нецензурная брань в общественных местах, оскорбительное приставание к гражданам, распитие спиртных напитков и появление в пьяном виде в общественных местах;

дисциплинарные проступки - это неисполнение или ненадлежащее исполнение своих непосредственных обязанностей, для подростков это прогулы без уважительных причин занятий, появление в учебном заведении или в общественных местах в состоянии алкогольного, наркотического или токсического опьянения, распитие спиртных напитков, употребление наркотических или токсических средств по месту учебы и в учебное время, нарушение правил безопасности;

преступления - общественно опасные деяния, предусмотренные уголовным законом и запрещены им под угрозой наказания – кражи, причинение вреда здоровью, угоны транспорта, вандализм, терроризм и другие поступки, за которые предусматриваются меры

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

В III блоке оценивается зависимое (аддиктивное) поведение (ЗП) (вопросы с 31 по 45)

- злоупотребление различными веществами, изменяющими психическое состояние, включая алкоголь и курение табака, до того, как от них сформировалась зависимость;

- одна из форм деструктивного поведения, которая выражается в стремлении к уходу от реальности путем изменения своего психического состояния посредством приема некоторых веществ или постоянной фиксации на определенных предметах или активных видах деятельности, что сопровождается развитием интенсивных эмоций;

- не болезнь, а нарушение поведения.

Необходимо учитывать многообразие видов зависимостей:

- традиционно трактуемые – химические – зависимость от психоактивных веществ;

- промежуточные – аддикции к еде (голодание, переедание);

- нехимические – патологическая склонность к азартным играм (гемблинг, лудомания), эротические (любовные аддикции и аддикции избегания, сексуальные), социально приемлемые (работоголизм, спортивная аддикция, компульсивный шопинг, зависимость от общения, религиозные аддикции), технологические – (интернет-зависимость, зависимость от социальных сетей, зависимость от мобильных телефонов и SMS, телевизионная аддикция), недифференцированные (зависимость от получения удовольствия, коллекционирование, фанатизм, духовный поиск).

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

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

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

В силу возрастных особенностей – высокая эмоциональная восприимчивость и чувствительность, низкая устойчивость к стрессу, отсутствие сформированных моделей совладания с внешнеситуативными проблемами и внутренними переживаниями, потребность в тесных контактах со сверстниками, стремление к эмансипации от взрослых, переживание возрастного кризиса и другие – подростки составляют группу риска и требуют внимания к своим переживаниям.

### **Интерпретация**

Испытуемому предлагается выразить свое отношение по каждому из указанных вопросов, которые даны в доступной форме и обращены лично, выбрав один из трех возможных предлагаемых вариантов ответов, который более всего свойственен на настоящее

время, и отметить его в бланке. Экспериментаторам нельзя допускать пропуск вопросов, так как это не позволит получить достоверный результат.

При обработке бланков, каждый ответ оценивается в количестве от 2 до 0 баллов:

«да» - 2 балла,

«иногда» - 1 балл,

«нет» - 0 баллов.

Максимально по каждой шкале испытуемый может получить 30 баллов.

Интерпретация полученных результатов основана на том, что более высокая суммарная оценка (в баллах) по шкале указывает на более высокую степень социально-психологической дезадаптации:

значения от 21 до 30 баллов оцениваются как выраженная социально-психологическая дезадаптация,

от 11 до 20 – легкая степень социально-психологической дезадаптации,

от 0 до 10 – отсутствие признаков социально-психологической дезадаптации.

<b>I шкала социально обусловленное поведение (СОП)</b>	0-10	Отсутствие ориентации на социально обусловленное поведение, преобладает индивидуализация
	11-20	Обнаружена ориентация на социально обусловленное поведение реакция – подростковая группирования
	21-30	Сформированная модель социально обусловленного поведения
<b>II шкала делинквентное поведение(ДП)</b>	0-10	Отсутствие признаков делинквентного поведения
	11-20	Обнаружена ситуативная предрасположенность к делинквентному поведению
	21-30	Сформированная модель делинквентного поведения
<b>III шкала зависимое (аддиктивное) поведение (ЗП)</b>	0-10	Отсутствие признаков зависимого поведения
	11-20	Обнаружена ситуативная предрасположенность к зависимому поведению
	21-30	Сформированная модель зависимого поведения
<b>IV шкала агрессивное поведение(АП)</b>	0-10	Отсутствие признаков агрессивного поведения
	11-20	Обнаружена ситуативная предрасположенность к агрессивному поведению
	21-30	Сформированная модель агрессивное поведения
<b>V шкала суицидальное (аутоагрессивное) поведение (СП)</b>	0-10	Отсутствие признаков аутоагрессивного поведения
	11-20	Обнаружена ситуативная предрасположенность к аутоагрессивному поведению
	21-30	Сформированная модель аутоагрессивное поведения

Среднегрупповые показатели склонности подростков к отклоняющемуся поведению ( $M \pm m$ ), в баллах

Показатели (в баллах)	Младшие подростки (10-12 лет) n=906	Средние подростки (13-15 лет) n=919	Старшие подростки (от 16 лет) n=87
Социальножелаемое поведение	15,44±0,18	17,28±0,18	18,55±0,60

Делинквентное поведение	7,63±0,21	8,95±0,21	9,25±0,63
Аддиктивное поведение	5,90±0,19	8,19±0,20	9,37±0,61
Агрессивное поведение	6,82±0,25	9,20±0,21	9,98±0,96
Суицидальное поведение	10,09±0,27	10,87±0,23	11,44±0,80

### Опросник: СИЛЬНЫЕ СТОРОНЫ И ТРУДНОСТИ (ССТ) (Р. Гудман)

ССТ – это краткий скрининговый опросник, который можно использовать для оценки поведения у детей и подростков от 3 до 16 лет. Существует несколько вариантов опросников, в том числе, вариант для подростков 11-16 лет, который может заполняться самими молодыми людьми, т.к. вопросы в нем адаптированы в зависимости от уровня понимания и грамотности.

#### *Структура опросника «Сильные стороны и трудности» (ССТ)*

Опросник включает в себя оценку психологических свойств подростка (которые обозначены в 25 пунктах опросника) и оценку о влиянии имеющихся проблем подростка на разные стороны его социальной жизни.

#### *А) 25 пунктов психологических свойств.*

Опросник ССТ осведомляется примерно о 25 свойствах, как положительных, так и отрицательных. Эти 25 свойств распределяются по 5 шкалам:

1. Эмоциональные симптомы (5 пунктов)
2. Проблемы с поведением (5 пунктов)
3. Гиперактивность/Невнимательность (5 пунктов)
4. Проблемы взаимоотношений со сверстниками (5 пунктов)
5. Просоциальное поведение (5 пунктов)

Сумма выше приведенных шкал составляет общую оценку проблем (основана на 20 пунктах).

#### *Б) Дополнения о влиянии*

Дополнения о влиянии имеющихся проблем подростка на разные стороны его социальной жизни находятся на обороте опросника. Это дает дополнительную информацию для клиницистов и исследователей, интересующихся психическими заболеваниями и факторами, определяющими использование соответствующих служб (Goodman, 1999).

#### *Подсчет оценок опросника ССТ для подростков*

25 пунктов ССТ составляют 5 шкал, каждая шкала включает 5 пунктов. Проще всего вначале посчитать оценки по всем пяти шкалам, а затем определить общую оценку проблем. «Отчасти верно» всегда кодируется как «1», а кодирование ответов «Неверно» и «Верно» по разным пунктам различается, как показано в нижеследующих шкалах. По каждой шкале оценки могут колебаться от 0 до 10, если заполнены все 5 пунктов.

<b><u>Просоциальная шкала</u></b>	Неверно	Отчасти верно	Верно
Я стараюсь быть хорошим с другими людьми	0	1	2
Я обычно делюсь с другими (едой, играми, ручками)	0	1	2
Я пытаюсь помочь, если кто-нибудь расстроен, обижен или болен	0	1	2
Я добр к младшим детям	0	1	2
Я часто вызываюсь помочь другим (родителям, учителям, детям)	0	1	2
<b><u>Шкала Гиперактивности</u></b>	Неверно	Отчасти верно	Верно
Я неугомонный, не могу оставаться спокойным	0	1	2
Я постоянно ерзаю и верчусь	0	1	2
Я легко отвлекаюсь, мне трудно сосредоточиться	0	1	2
Я думаю прежде чем действовать	2	1	0
Я делаю до конца работу, которую начал. У меня хорошее внимание	2	1	0

<b><u>Шкала эмоциональных симптомов</u></b>	Неверно	Отчасти верно	Верно
У меня часто бывают головные боли, боли в животе и тошнота	0	1	2
Я много беспокоюсь	0	1	2
Я часто чувствую себя несчастным, унылым, готов расплакаться	0	1	2
Я нервничаю в новой обстановке, легко теряю уверенность	0	1	2
Я много боюсь, легко пугаюсь	0	1	2
<b><u>Шкала проблем с поведением</u></b>	Неверно	Отчасти верно	Верно
Я сильно сержусь, раздражаюсь и выхожу из себя	0	1	2
Я обычно делаю то, что мне говорят	2	1	0
Я много дерусь. Я могу заставить других людей делать то, что я хочу	0	1	2
Меня часто обвиняют во лжи или обмане	0	1	2
Я беру чужие вещи из дома, школы и других мест	0	1	2
<b><u>Шкала проблем со сверстниками</u></b>	Неверно	Отчасти верно	Верно
Я обычно один. Чаще всего я играю в одиночестве и занимаюсь сам	0	1	2
У меня есть по крайней мере один хороший друг	2	1	0
Я обычно нравлюсь своим сверстникам	2	1	0
Другие часто дразнят или задирают меня	0	1	2
У меня лучше отношения со взрослыми, чем со сверстниками	0	1	2

### **Шкала Общего числа проблем**

Образуется суммой оценок по всем шкалам, кроме просоциальной шкалы. Результат может колебаться от 1 до 40.

<b><u>Шкала оценки влияния</u></b>	Ничуть	Только немного	Довольно сильно	Очень сильно
Трудности расстраивают или огорчают меня	0	0	1	2
Препятствуют домашней жизни	0	0	1	2
Препятствуют дружеским отношениям	0	0	1	2
Препятствуют учебе в школе	0	0	1	2
Препятствуют занятиям в свободное время	0	0	1	2

### **Интерпретация полученных результатов**

После суммирования баллов по всем шкалам вместе и по отдельным шкалам опросника полученные результаты сопоставляются с таблицей оценки результатов опросника.

*Таблица оценки результатов опросника*

<b><u>Шкалы</u></b>	Нормальные	Пограничные	Отклоняющиеся
Общее число проблем	0-15	16-19	20-40
Эмоциональные проблемы	0-5	6	7-10
Проблемы с поведением	0-3	4	5-10
Гиперактивность	0-5	6	7-10

Проблемы со сверстниками	0-3	4-5	6-10
Просоциальное поведение	6-10	5	0-4

### **Интерпретация оценок влияния**

Общая оценка влияния колеблется в пределах от 0 до 10.

Оценка влияния по разным социальным сферам:

- равная 2 и больше – отклоняющаяся,
- оценка, равная 1 – пограничная,
- оценка, равная 0 – нормальная.

Ответы на вопросы о длительности и бремени для других не включены в оценку влияния. Если респонденты отвечают «нет» на первый вопрос дополнения о влиянии (т.е. если они не ощущают, что у них имеются какие-либо эмоциональные или поведенческие трудности), их не просят отвечать на вопросы об итоговом общем расстройстве и ущербе; в этих случаях влияния автоматически оценивается нулем.

Тактика в отношении подростков, имеющих пограничный уровень общего числа проблем:

1. Оценить социальное окружение: беседа с родителями и педагогом;
2. Беседа с подростком;
3. Оценить влияние имеющихся проблем на социальную сферу жизнедеятельности подростка (по результатам опросника ССТ и по результатам беседы с подростком, родителями и педагогами);
4. Решить вопрос о необходимости проведения коррекционных мероприятий в индивидуальной или групповой форме;
5. Наблюдение и повторное тестирование в динамике.

Тактика в отношении подростков, имеющих отклоняющийся уровень общего числа проблем:

1. Оценить, имеются ли у подростка эмоциональные или сочетанные формы нарушений (особенно, сочетание эмоциональных расстройств с нарушениями поведения). Данные подростки относятся к «группе риска» по суицидальному поведению. Риск увеличивается при имеющихся проблемах со сверстниками.

2. Вести учет подростков, относящихся к «группам риска»
3. Составить план мероприятий с подростком, относящимся к «группе риска». В том числе:
  - Оценить социальное окружение и психологический климат в семье;
  - Работа с семьей;
  - Проведение коррекционных мероприятий в групповой форме (трениговые группы для подростков);
  - Индивидуальное консультирование при необходимости;
  - Активное включение в социальную среду: привлечение к участию в различных мероприятиях, запись в секции, кружки и другие организованные группы;
  - Консультация детского психиатра или психотерапевта с целью решения вопроса о необходимости медикаментозного лечения.
4. Наблюдение и повторное тестирование в динамике.

### **Бланк**

Пожалуйста, по каждому утверждению сделайте отметку в соответствующей клеточке: «Неверно», «Отчасти верно» или «Верно». Постарайтесь ответить на каждый вопрос как можете, даже если Вы не полностью уверены в ответе или вопрос кажется Вам странным. В своих отчетах основывайтесь на том, как у Вас обстояли дела **в последние шесть месяцев.**

Ваше имя и фамилия ..... Муж/жен

Дата рождения .....

<b>Утверждения</b>	<i>Неверно</i>	<i>Отчасти верно</i>	<i>Верно</i>
Я стараюсь быть хорошим с другими людьми			
Я неугомонный, не могу оставаться спокойным			
У меня часто бывают головные боли, боли в животе и тошнота			
Я обычно делюсь с другими (едой, играми, ручками)			
Я сильно сержусь, раздражаюсь и выхожу из себя			
Я обычно один. Чаще всего я играю в одиночестве и занимаюсь сам			
Я обычно делаю то, что мне говорят			
Я много беспокоюсь			
Я пытаюсь помочь, если кто-нибудь расстроен, обижен или болен			
Я постоянно ерзаю и верчусь			
У меня есть по крайней мере один хороший друг			
Я много дерусь. Я могу заставить других людей делать то, что я хочу			
Я часто чувствую себя несчастным, унылым, готов расплакаться			
Я обычно нравлюсь своим сверстникам			
Я легко отвлекаюсь, мне трудно сосредоточиться			
Я нервничаю в новой обстановке, легко теряю уверенность			
Я добр к младшим детям			
Меня часто обвиняют во лжи или обмане			
Другие часто дразнят или задирают меня			
Я часто вызываюсь помочь другим (родителям, учителям, детям)			
Я думаю прежде чем действовать			
Я беру чужие вещи из дома, школы и других мест			
У меня лучше отношения со взрослыми, чем со сверстниками			
Я много боюсь, легко пугаюсь			
Я делаю до конца работу, которую начал. У меня хорошее внимание			

Думая о том, что Вы только что отметили, считаете ли Вы, что у Вас есть проблемы? Речь идет о беспокойстве, переживаниях, проблемах с поведением, отношениями с другими людьми?

<i>Нет</i>	<i>Да – небольшие проблемы</i>	<i>Да – определенные проблемы</i>	<i>Да – серьезные проблемы</i>

Если Вы ответили «Да», пожалуйста, ответьте на следующие вопросы об этих проблемах:

Как долго имеются эти проблемы?	<i>Менее месяца</i>	<i>1-5 месяцев</i>	<i>6-12 месяцев</i>	<i>Более года</i>

Эти проблемы расстраивают и огорчают Вас?	<i>Ничуть</i>	<i>Только немного</i>	<i>Довольно сильно</i>	<i>Очень сильно</i>

--	--	--	--	--

Эти проблемы мешают в Вашей повседневной жизни в следующих сферах?

	<i>Ничуть</i>	<i>Только немного</i>	<i>Довольно сильно</i>	<i>Очень сильно</i>
ДОМАШНЯЯ ЖИЗНЬ				
ДРУЖЕСКИЕ ОТНОШЕНИЯ				
УЧЕБА В ШКОЛЕ				
ЗАНЯТИЯ В СВОБОДНОЕ ВРЕМЯ				

Эти проблемы обременяют окружающих Вас людей (семью, друзей, учителей)?

Ничуть	Только немного	Довольно сильно	Очень сильно

Дата .....

## Методика для психологической диагностики копинг-механизмов

**Автор:** Е. Heim.

**Адаптация:** Л.И. Вассермана.

**Сокращенное название:** ПДА К-М.

**Назначение.** Методика позволяет исследовать 26 ситуационно-специфических вариантов копинга, распределенных в соответствии с тремя основными сферами психической деятельности на когнитивный, эмоциональный и поведенческий копинг-механизмы.

**Цель:** диагностика копинг-механизмов.

### ИНСТРУКЦИЯ

Вам будет предложен ряд утверждений, касающихся особенностей Вашего поведения. Постарайтесь вспомнить, каким образом Вы чаще всего разрешаете трудные и стрессовые ситуации и ситуации высокого эмоционального напряжения. Обведите кружком, пожалуйста, тот номер, который Вам подходит. В каждом разделе утверждений необходимо выбрать только один вариант, при помощи которого Вы разрешаете свои трудности.

Отвечайте, пожалуйста, в соответствии с тем, как Вы справляетесь с трудными ситуациями на протяжении последнего времени. Не раздумывайте долго – важна Ваша первая реакция. Будьте внимательны!

#### Вопросы методики

##### А

1. «Говорю себе: в данный момент есть что-то важнее, чем трудности».
2. «Говорю себе: это судьба, нужно с этим смириться».
3. «Это несущественные трудности, не все так плохо, в основном все хорошо».
4. «Я не теряю самообладания и контроля над собой в тяжелые минуты и стараюсь никому не показывать своего состояния».
5. «Я стараюсь проанализировать, все взвесить и объяснить себе, что же случилось».
6. «Я говорю себе: по сравнению с проблемами других людей мои - это пустяк».
7. «Если что-то случилось, то так угодно Богу».
8. «Я не знаю что делать и мне временами кажется, что мне не выпутаться из этих трудностей».
9. «Я придаю своим трудностям особый смысл, преодолевая их, я совершенствуюсь сам».
10. «В данное время я полностью не могу справиться с этими трудностями, но со временем смогу справиться и с ними, и с более сложными».

##### Б

1. «Я всегда глубоко возмущен несправедливостью судьбы ко мне и протестую».
2. «Я впадаю в отчаяние, я рыдаю и плачу».
3. «Я подавляю эмоции в себе».
4. «Я всегда уверен, что есть выход из трудной ситуации».
5. «Я доверяю преодолению своих трудностей другим людям, которые готовы помочь мне».
6. «Я впадаю в состояние безнадежности».

7. «Я считаю себя виноватым и получаю по заслугам».
8. «Я впадаю в бешенство, становлюсь агрессивным».

## **В**

1. «Я погружаюсь в любимое дело, стараясь забыть о трудностях».
2. «Я стараюсь помочь людям и в заботах о них забываю о своих горестях».
3. «Стараюсь не думать, всячески избегаю сосредотачиваться на своих неприятностях».
4. «Стараюсь отвлечься и расслабиться (с помощью алкоголя, успокоительных средств, вкусной еды и т. п.)».
5. «Чтобы пережить трудности, я берусь за осуществление давней мечты (еду путешествовать, поступаю на курсы иностранного языка и т. п.)».
6. «Я изолируюсь, стараюсь остаться наедине с собой».
7. «Я использую сотрудничество со значимыми мне людьми для преодоления трудностей».
8. «Я обычно ищу людей, способных помочь мне советом».

## **Обработка и интерпретация результатов Варианты копинг-поведения по методике Э. Хейма**

### **А. Когнитивные копинг-стратегии**

Игнорирование – «Говорю себе: в данный момент есть что-то важнее, чем трудности».

Смирение – «Говорю себе: это судьба, нужно с этим смириться».

Диссимуляция – «Это несущественные трудности, не все так плохо, в основном все хорошо».

Сохранение самообладания – «Я не теряю самообладания и контроля над собой в тяжелые минуты и стараюсь никому не показывать своего состояния».

Проблемный анализ – «Я стараюсь проанализировать, все взвесить и объяснить себе, что же случилось».

Относительность – «Я говорю себе: по сравнению с проблемами Других людей мои – это пустяк».

Религиозность – «Если что-то случилось, то так угодно Богу».

Растерянность – «Я не знаю, что делать и мне временами кажется, что мне не выпутаться из этих трудностей».

Придача смысла – «Я придаю своим трудностям особый смысл, преодолевая их, я совершенствуюсь сам».

Установка собственной ценности – «В данное время я полностью не могу справиться с этими трудностями, но со временем смогу справиться и с ними, и с более сложными».

### **Б. Эмоциональные копинг-стратегии**

Протест – «Я всегда глубоко возмущен несправедливостью судьбы ко мне и протестую».

Эмоциональная разрядка – «Я впадаю в отчаяние, я рыдаю и плачу».

Подавление эмоций – «Я подавляю эмоции в себе».

Оптимизм – «Я всегда уверен, что есть выход из трудной ситуации».

Пассивная кооперация – «Я доверяю преодолению своих трудностей другим людям, которые готовы помочь мне».

Покорность – «Я впадаю в состояние безнадежности».

Самообвинение – «Я считаю себя виноватым и получаю по заслугам».

Агрессивность – «Я впадаю в бешенство, становлюсь агрессивным».

### **В. Поведенческие копинг-стратегии**

Отвлечение – «Я погружаюсь в любимое дело, стараясь забыть о трудностях».

Альтруизм – «Я стараюсь помочь людям и в заботах о них забываю о своих горестях».

Активное избегание – «Стараюсь не думать, всячески избегаю сосредотачиваться на своих неприятностях».

Компенсация – «Стараюсь отвлечься и расслабиться (с помощью алкоголя, успокоительных средств, вкусной еды и т. п.)».

Конструктивная активность – «Чтобы пережить трудности, я берусь за осуществление давней мечты (еду путешествовать, поступаю на курсы иностранного языка и т. п.)».

Отступление – «Я изолируюсь, стараюсь остаться наедине с собой».

Сотрудничество – «Я использую сотрудничество со значимыми мне людьми для преодоления трудностей».

Обращение – «Я обычно ищу людей, способных помочь мне советом».

## МЕТОДИКА ДИАГНОСТИКИ КОММУНИКАТИВНЫХ НАВЫКОВ ДЖ. МОРЕНО

**Методика «Социометрия» Дж. Морено** используется для диагностики межличностных и межгрупповых отношений у учеников 2-11 классов.

Данная методика позволяет косвенно определить уровень сформированности коммуникативных навыков у учащихся.

Задачи диагностического исследования:

1. измерение степени сплоченности-разобщенности в группе;
2. выявление соотносительного авторитета членов групп по признакам симпатии-антипатии (лидеры, звезды, отвергнутые);
3. обнаружение внутригрупповых сплоченных образований во главе с неформальными лидерами.

Методика позволяет сделать **моментальный срез** с динамики внутригрупповых отношений с тем, чтобы впоследствии использовать полученные результаты для переструктурирования групп, повышения их сплоченности и эффективности деятельности.

**Материалы для проведения диагностики.**

Бланк социометрического опроса, список членов группы, социоматрица (Пример заполнения см. в табл.).

№	Фамилия, имя	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	Итого
1	А.			1			3		3		2		
2	Б.	2			2		2			3			
3	В.		3				3			3			
4	Г.	1					1			2			
5	Д.							2		3	3		
6	Е.									3	3	3	
7	З.	1		3						2		3	
8	И.												
9	К.		2										
10	Л.	1		1	2		1		1			3	
11	М.		2	1	1			2			3		
<b>Кол-во выборов</b>		5	7	6	7	0	10	7	4	16	11	12	79
<b>Кол-во взаимных выборов</b>		1	1		1					1	0,5		4,5

Подготовка исследования. Обследованию может подвергнуться любая группа лиц любого возраста, начиная от дошкольного, имеющая некоторый опыт взаимодействия и общения. **В зависимости от задач, которые призвано решить исследование, и от особенностей (возрастных и профессиональных) изучаемых групп формируются критерии социометрического выбора.** Критерий — это вид деятельности, для выполнения которой индивиду нужно выбрать или отвергнуть одного или нескольких членов группы. Он формулируется в виде определенного вопроса социометрического теста. По содержанию

критерии могут быть формальными и неформальными, С помощью первых измеряются отношения по поводу совместной деятельности, ради выполнения которой создана группа. Вторые служат для измерения эмоционально-личностных взаимоотношений, не связанных с совместной деятельностью (например, выбор "товарищи для досуга").

Порядок исследования.

Перед началом опроса — инструктаж тестируемой группы (социометрическая разминка). И ходе него следует объяснить группе цель исследования, подчеркнуть важность его результатов для группы, показать, как нужно выполнять задания, гарантировать сохранение тайны ответов.

#### **Инструкция для учащихся:**

«Отвечая на вопрос, укажи фамилии одноклассников, которых ты бы выбрал. Постарайтесь быть искренними в ответах. Исследователи гарантируют тайну индивидуальных ответов».

Необходимо постараться установить атмосферу доверия в отношениях с группой. Отсутствие доверия к экспериментатору, подозрения в том, что результаты опроса могут быть использованы во вред испытуемому, приводят к отказу выполнять задание в целом либо к отказу осуществить негативный выбор. После этого приступаем непосредственно к опросу. Ему подвергаются все члены группы. Респонденты должны записать фамилии членов группы, выбранных ими по тому или иному критерию, в опросный лист и указать свою фамилию. В процессе опроса исследователь должен следить за тем, чтобы опрашиваемые не общались между собой, постоянно подчеркивать и напоминать об обязательности ответов на все вопросы. Не следует торопиться, подгонять испытуемых с ответами. В то же время, если испытуемые не имеют списка членов группы, не следует препятствовать визуальным контактам. Фамилии отсутствующих желательно написать на доске.

#### ***Возможны три основных способа выбора:***

1. Количество выборов ограничивается 3—5;
2. разрешается полная свобода выбора (каждый может записать столько решений, сколько пожелает);
3. испытуемый ранжирует всех членов группы в зависимости от предложенного критерия.

С точки зрения простоты и удобства обработки результатов предпочтительнее первый способ. С точки зрения надежности и достоверности полученных результатов — третий.

#### Бланк социометрического опроса

Ф.И.О. \_\_\_\_\_, класс \_\_\_\_\_

Ответь на поставленный вопрос, записав три фамилии одноклассников с учетом отсутствующих.

Кого бы ты из класса пригласил на свой день рождения?

- а) \_\_\_\_\_  
б) \_\_\_\_\_  
в) \_\_\_\_\_

#### Обработка данных и интерпретация результатов

1. Составление социоматрицы.

*Социоматрица — это таблица, в которую вносятся результаты опроса.*

2. На основе социоматрицы возможно построение социограммы, которая делает возможным наглядное представление социометрии в виде схемы — «мишени».

Каждая окружность в социограмме имеет свое значение.

Внутренний круг — это так называемая «зона звезд», и которую попадают лидеры, набравшие максимальное количество выборов.

Второй круг — зона предпочитаемых, в которую входят лица, набравшие выборов в количестве выше среднего показателя.

Третий круг — зона пренебрегаемых, в которую вошли лица, набравшие выборов в количестве ниже среднего показателя.

Четвертый круг — зона изолированных, это те, которые не получили ни одного очка.

Социограмма наглядно представляет наличие группировок в коллективе и взаимоотношения между ними (симпатии, контакты).

**Интерпретация результатов:**

Высокий уровень сформированности коммуникативных навыков (5 и более выборов, «звёзды») – 3 балла.

Средний уровень сформированности коммуникативных навыков (2 - 4 выбора, «предпочитаемые») – 2 балла.

Низкий уровень сформированности коммуникативных навыков (0 - 1 выборов, «пренебрегаемые») – 1 балл.

## Тест правового и гражданского сознания

**Автор:** Л.А. Ясюкова.

**Сокращенное название:** ТПГС.

**Назначение.** Тест состоит из 13 вопросов, к каждому из которых предложено 3 варианта ответа. Позволяет оценить три относительно самостоятельных сферы функционирования правосознания: бытовую, профессионально-деловую и социально-гражданскую, методикой измеряется также уровень правовых знаний учащихся. Предусмотрено выявление уровней правосознания: правовой нигилизм (слабый уровень), основы правосознания заложены (средний уровень), правосознание в основном сформировано (хороший уровень), правосознание сформировано полностью (высокий уровень). Система оценки представлена в бальной шкале. Предъявляется в виде бланка и регистрационного листа.

**Цель:** исследование правового и гражданского сознания. методика позволяет оценить сформированность правового сознания, а также готовность придерживаться правовых норм в профессиональной деятельности и межличностных отношениях, гражданскую зрелость.

### Инструкция

Тебе предложено 13 вопросов-утверждений. Выбери, пожалуйста, для каждого из них вариант ответа, который наиболее верно отражает твою позицию. Поставь «галочку» в бланке анкеты напротив того ответа, который соответствует твоему мнению. Не трать времени на раздумье. Пропускать какое-либо предложение нельзя. Наиболее естественна первоначальная реакция.

### ВОПРОСЫ И БЛАНК ОТВЕТОВ ОПРОСНИКА

1. Несправедливому закону следует подчиняться...
  - а) согласен с этим;
  - б) не согласен;
  - в) затрудняюсь ответить.
  
2. Важно, чтобы руководитель поступал...
  - а) по совести;
  - б) строго в соответствии с трудовым правом и должностями;
  - в) затрудняюсь ответить.
  
3. Сколько людей, столько и представлений о том, что справедливо, а что – несправедливо...
  - а) согласен;
  - б) не согласен;
  - в) затрудняюсь ответить.
  
4. Законы создаются, чтобы...
  - а) улучшалась жизнь большинства населения;
  - б) защищать права каждого человека;
  - в) затрудняюсь ответить.
  
5. Я считаю, что...
  - а) правительство обязано обеспечить всем нормальный уровень жизни;
  - б) каждый должен сам о себе думать;

в) затрудняюсь ответить.

6. Во главе государства должны стоять...

а) морально безупречные, справедливые люди;

б) профессионалы своего дела;

в) затрудняюсь ответить.

7. Рядовой гражданин не обязан знать существенные законы, для этого есть юристы...

а) согласен с этим;

б) не согласен;

в) затрудняюсь ответить.

8. Мой идеал общества...

а) сильная государственная власть;

б) общественное самоуправление;

в) затрудняюсь ответить.

9. В основе законов должны лежать ценностно-нормативные установки доминирующей нации...

а) согласен с этим;

б) не согласен;

в) затрудняюсь ответить.

10. В нашем государстве каждому необходимо, в первую очередь... а) уметь отстаивать свои права;

б) выполнять свои обязанности;

в) затрудняюсь ответить.

11. Если человек, не зная, случайно нарушил закон, его нельзя привлекать к ответственности...

а) согласен с этим;

б) не согласен;

в) затрудняюсь ответить.

12. В стране будет беспорядок, если граждане будут руководствоваться, в первую очередь...

а) понятиями чести и справедливости;

б) правовыми нормами;

в) затрудняюсь ответить.

13. Основная функция законов...

а) регулирующая;

б) карательная;

в) затрудняюсь ответить.

### ОБРАБОТКА РЕЗУЛЬТАТОВ

Обработка происходит с помощью компьютерной программы или посредством сравнения ответов ученика с ключом:

<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>	<i>6</i>	<i>7</i>	<i>8</i>	<i>9</i>	<i>10</i>	<i>11</i>	<i>12</i>	<i>13</i>
<i>б</i>	<i>б</i>	<i>а</i>	<i>б</i>	<i>б</i>	<i>б</i>	<i>а</i>						

Ответы, совпадающие с ключом, оцениваются в 2 балла. Все ответы «в» оцениваются в 1 балл.

Полученные баллы суммируются.

Сумма характеризует общий уровень развития правового сознания подростка.

#### **Интерпретационные нормы:**

- Правовой нигилизм (слабый уровень) - 0-13 баллов.
- Основы правосознания заложены (средний уровень) - 14-18 баллов.
- Правосознание в основном сформировано (хороший уровень) - 19-23 балла.
- Правосознание сформировано полностью (высокий уровень) - 24-26 баллов.

Выделяется три относительно самостоятельных сферы функционирования правосознания: бытовая, профессионально-деловая и социально-гражданская.

Правовые установки могут быть сформированы неравномерно и функционировать, например, в бытовой сфере, в то время как гражданское сознание может быть еще совсем не развито. Методикой замеряется также уровень правовых знаний учащихся. Учитывается известный факт, что знания еще не обеспечивают соответствующих поведенческих установок. Отдельный анализ правовых знаний и правовых поведенческих установок позволяет оценить влияние учебных программ по правведению: дают ли они только знания или способны формировать правовое сознание.

Сферы правосознания:

- Бытовая - вопросы: 1, 3, 7, 11
- Деловая - вопросы: 2, 6, 9, 12
- Гражданская - вопросы: 4, 5, 8, 10
- Правовые знания - вопросы: 4, 11, 12, 13

Нормы по сферам:

- 0-3 балла - слабый уровень
- 4-5 баллов - средний уровень
- 6-7 баллов - хороший уровень
- 8 баллов - высокий уровень

Предлагаемая методика позволяет оценить сформированность правового сознания и готовность придерживаться правовых норм в профессиональной деятельности и межличностных отношениях, гражданскую зрелость. Выделяются четыре уровня развития правосознания:

1 уровень - правовой нигилизм.

Подросток не признает правового регулирования, отрицательно относится к самому принципу формального законодательного регулирования отношений, ориентируется только на морально-нравственные нормативы и только в том варианте, который сам признает. Отрицательно относится к любым другим морально-этическим нормам и жизненным ценностям, которые не совпадают с его собственными. Потенциально конфликтен при взаимодействии с людьми, которые придерживаются других взглядов. Может быть непоследовательным в поведении, не сдерживать обещаний, не выполнять договорных обязательств. Склонен действовать, исходя из собственных соображений, мнения, понимания ситуации, поступать так, как он сам считает правильным. Обычно сам безынициативен, но требователен к окружающим.

2 уровень - противоречивое и неполноценное правовое сознание.

Оно сформировано не полностью и регулирует поведение только в одной - двух

сферах. Следует смотреть результаты тестирования отдельно по сферам. Существуют определенные возрастные закономерности в развитии правосознания, связанные со становлением интеллектуальной и личностной самостоятельности подростков. Правосознание раньше начинает формироваться в бытовой сфере, т.к. для этого достаточно только доброжелательности и расширения круга общения, и у подростков оно бывает в основном сформировано, но в деловой и гражданской сферах - часто еще отсутствует. Система обучения и воспитания может оказывать определенное влияние. Так, по нашим данным, гражданское сознание оказывается более сформированным у учащихся гимназий, а правосознание в деловой сфере - у учащихся лицеев и общеобразовательных школ.

При несформированности правосознания в бытовой сфере подросток характеризуется потенциальной конфликтностью в межличностных взаимоотношениях из-за непонимания социального релятивизма, групповой относительности морально-этических норм, из-за невозможности понять и принять другую, не свойственную ему самому систему жизненных ценностей, признать ее правомерность. Образ мыслей и жизни, принятый в его окружении, кажется ему единственно верным. Подросток может критиковать, высмеивать увлечения ребят или манеру одеваться, которые не совпадают с его собственными, в его отношении к ним может чувствоваться пренебрежение. Такой подросток эмоционально, а не рационально оценивает высказывания и поступки людей, в качестве абсолютного эталона выступает привычная для него и принятая в его окружении манера общения. Он не может с уважением относиться к представителям других культур и национальностей, напротив, склонен огульно приписывать им отрицательные характеристики.

При несформированности правосознания в деловой сфере у подростка в представлениях о профессиональной деятельности абсолютизируется значимость личных контактов, преувеличивается важность установления приятельских отношений достижения личной договоренности, недооценивается объективная сторона организации деятельности, может складываться и закрепляться пренебрежительное отношение к трудовому законодательству, инструкциям, документальному оформлению договорных соглашений.

При несформированности гражданского сознания подростка характеризует инфантилизм, принципиальная пассивность, нежелание проявлять инициативу, прикладывать личные усилия, самостоятельно искать выход из сложных жизненных ситуаций. Такой подросток ожидает, а нередко и требует, чтобы кто-то (государство, учителя, родители, друзья) заботился о нем и обеспечивал его всем необходимым для нормальной жизни. Не развивается чувство долга, а закрепляется инфантильная требовательность: «они обязаны». У подростка может отсутствовать чувство вины за невыполненные обязательства, некачественную работу, если он не получил буквальных указаний, распоряжений и объяснений.

1 уровень - правосознание в основном сформировано, хотя у подростка может сохраняться отрицательное отношение к правовому регулированию в целом и к существующим законам в частности. Он в учебе и любой деятельности старается не нарушать установленные правила, точно соблюдать инструкции, достаточно надежен в деловой сфере, корректен в деловом общении и взаимодействии.

2 уровень - правосознание сформировано полностью. Осознается необходимость формально правового регулирования. Характерны абсолютная надежность в деловых отношениях, буквальное выполнение правил, инструкций и договорных обязательств даже вопреки собственному отношению и пониманию ситуации. Осознает социальный релятивизм моральных норм, признает равноправное существование различных систем жизненных ценностей. Способен корректно взаимодействовать с широким кругом людей вне зависимости от социальной, национальной, религиозной и пр. принадлежности.

Низкий уровень правовых знаний свидетельствует о том, что информированность, осведомленность подростка о законодательном регулировании не достигает минимума, необходимого для самостоятельной жизни в современном обществе. Иногда это связано с общей личностной инфантильностью или узостью интересов, которые не охватывают социально-политическую сферу. В настоящее время, поскольку правоведение является одним из обязательных предметов, то низкий уровень правовых знаний среди старшеклассников встречается редко; чаще - среди учащихся 7-8 классов.

Необходимость развития правового сознания подрастающих поколений вызвана тем, что наличие законов само по себе автоматически не ведет к осуществлению ими регулирующих и защитных функций, даже если разработаны санкции по отношению к нарушителям. Законы действуют только в том-случае, когда подавляющее большинство членов общества добровольно им подчиняется, даже если какие-то положения их не устраивают. Только при обязательном подчинении всех членов общества существующим законам могут быть гарантированы права и безопасность каждого человека, а также сохранение гражданского мира в целом. Таким образом, развитие правового сознания граждан исключительно важно для стабилизации ситуации в демократическом обществе, а также для обеспечения его дальнейшего мирного развития.

### Опросник «Анализ семейных взаимоотношений»

Методика Эйдемиллера Э.Г. и Юстицкиса В.В. "Анализ семейных взаимоотношений" (АСВ) позволяет определить, каким образом родители воспитывают ребенка в семье. Для этого измеряется 11 шкал, относящихся к нарушениям процесса воспитания: гиперпротекция, гипопротекция, потворствование, игнорирование потребностей ребенка, чрезмерность требований-обязанностей ребенка, недостаточность требований-обязанностей ребенка, чрезмерность требований-запретов, недостаточность требований-запретов к ребенку, строгость санкций (наказаний) за нарушение требований ребенком, минимальность санкций, неустойчивость стиля воспитания.

Затем можно получить ответ на вопрос: почему они воспитывают его так, измерив следующие 9 шкал, относящихся к личностным проблемам родителей, которые они решают за счет ребенка. Расширение сферы родительских чувств, предпочтение в подростке детских качеств, воспитательная неуверенность родителя, фобия утраты ребенка, неразвитость родительских чувств, проекция на ребенка (подростка) собственных нежелательных качеств, вынесение конфликта между супругами в сферу воспитания, предпочтение мужских качеств, предпочтение женских качеств.

Дополнительная двадцать первая шкала построена А.Л. Лихтарниковым и измеряет асоциальность отношений в семье. Шкала создана методом контрастных групп: рассматривались пункты опросника АСВ, имеющие значимые различия по Т-критерию с уровнем значимости не хуже 0,01 на выборках А) здоровых семей; Б) семей с ребенком, совершившим правонарушение и находящимся на учете в ИДН. Высокие значения шкалы асоциальных отношений в семье получают конфликтные семьи, где нет взаимопонимания между родителями и между родителями и ребенком, родители не знают, чем ребенок занят и не доверяют ему, предоставляют его самому себе, иногда непредсказуемо наказывают, манипулируют им, настраивая ребенка против другого супруга. Эта шкала могла бы быть иначе названа шкалой простых жестоких игр.

#### Процедура проведения

Заполнение опросника предполагает создание доверительной атмосферы между психологом и родителем (родителями). Опрос может проходить в присутствии психолога или же опросники могут быть даны для заполнения дома. Каждый опрашиваемый (если их двое — мать и отец) получает свой текст опросника и бланк регистрации ответов. Психолог, проводящий исследование, зачитывает инструкцию, убеждается, что опрашиваемые ее правильно поняли. Он просит родителей заполнять опросник независимо друг от друга. После того как родители приступили к заполнению анкеты, повторное инструктирование или пояснения не желательны.

#### Обработка результатов

Бланк регистрации ответов составлен так, что номера ответов, относящиеся к одной шкале, расположены в одной строке (правда, для некоторых шкал таких строк две — сверху и внизу). В крайнем правом столбце указаны сокращенные названия шкал. Справа от сокращенного названия шкал указано диагностическое значение для каждой шкалы.

Так, например, ответы на вопросы 1, 21, 41, 61 и 81, а также 101, 107, 113, 119, 125 (всего десять вопросов) относятся к шкале Г+ (гиперпротекция), диагностическое значение которой равно 7. Для подсчета баллов по каждой шкале необходимо подсчитать число

обведенных в соответствующей строке номеров. Если названия шкал подчеркнуты, как, например, Г+, то к результату необходимо прибавить число баллов по дополнительной шкале, которая находится в нижней части бланка и обозначена теми же буквами. Если число баллов достигает или превышает диагностическое значение, то у обследуемого родителя диагностируется соответствующая особенность стиля воспитания.

При обнаружении нескольких особенностей (отклонений) воспитания следует обратиться к Таблице «Диагностика типов негармоничного (патологизирующего) семейного воспитания» для установления конкретного, присутствующего в воспитательном поведении данного родителя типа семейного воспитания.

#### Диагностика типов негармоничного семейного воспитания

Названия шкал	Устойчивые сочетания особенностей воспитательного процесса				
	Уровень протекции	Полнота удовлетворения потребностей	Степень предъявления требований	Степень запретов	Строгость санкций
	(Г+, Г-)	(У+, У-)	(Т+, Т-)	(З+, З-)	(С+, С-)
Потворствующая гиперпротекция	+	+	-	-	-
Доминирующая гиперпротекция	+	±	+	+	+
Повышенная моральная ответственность	+	-	+	+	+
Эмоциональное отвержение	-	-	+	+	+
Жестокое обращение	-	-	+	±	+
Гипопротекция	-	-	-	-	±

Примечание:

- + означает чрезмерную выраженность соответствующей черты воспитания;
- - недостаточную выраженность;
- ± означает, что при данном типе воспитания возможны как чрезмерность, так и недостаточность или невыраженность.

Интерпретация результатов

Описание шкал

Дадим описание шкал опросника АСВ, которые предназначены для диагностики типов негармоничного воспитания.

#### Уровень протекции в процессе воспитания (шкалы Г+ и Г-)

Речь идет о том, сколько сил, внимания, времени уделяют родители при воспитании ребенка. Наблюдаются два уровня протекции: чрезмерная (гиперпротекция) и недостаточная (гипопротекция).

**Гиперпротекция (шкала Г+).** При гиперпротекции родители уделяют ребенку крайне много времени, сил и внимания, и воспитание его стало центральным делом их жизни. Типичные высказывания таких родителей использованы при разработке настоящей шкалы (утверждения шкалы Г+ опросника АСВ).

**Гипопротекция (шкала Г-).** Ситуация, при которой ребенок или подросток оказывается на периферии внимания родителя, до него «не доходят руки», родителю «не до него». Ребенок часто выпадает у них из виду. За него берутся лишь время от времени, когда случается что-то серьезное.

#### Степень удовлетворения потребностей ребенка (шкалы У+ и У-)

Речь идет о том, в какой мере деятельность родителей нацелена на удовлетворение потребностей ребенка, как материально-бытовых (в питании, одежде, предметах развлечения), так и духовных – прежде всего в общении с родителями, в их любви и внимании. Данная черта семейного воспитания принципиально отличается от уровня протекции, поскольку характеризует не меру занятости родителей воспитанием ребенка, а степень удовлетворения его потребностей. Так называемое «спартанское воспитание» является примером высокого уровня протекции (поскольку родитель много занимается воспитанием) и низкого уровня удовлетворения потребностей ребенка. В степени удовлетворения потребностей возможны два отклонения.

**Потворствование (шкала У+).** О потворствовании мы говорим в тех случаях, когда родители стремятся к максимальному и некритическому удовлетворению любых потребностей ребенка или подростка. Они «балуют» его. Любое его желание – для них закон. Объясняя необходимость такого воспитания, родители приводят аргументы, являющиеся типичной рационализацией, – «слабость ребенка», его исключительность, желание дать ему то, чего был сам лишен в свое время родителями, что ребенок растет без отца и т.д. Типичные высказывания приведены в шкале У+. При потворствовании родители бессознательно проецируют на детей свои ранее не удовлетворенные потребности и ищут способы заместительного удовлетворения их за счет воспитательных действий.

**Игнорирование потребностей ребенка (шкала У-).** Данный стиль воспитания характеризуется недостаточным стремлением родителя к удовлетворению потребностей ребенка. Чаще страдают при этом духовные потребности, особенно потребность в эмоциональном контакте, общении с родителем.

**Количество и качество требований к ребенку в семье (шкалы Т+, Т- и З+, З-)**

**Требования к ребенку** – неотъемлемая часть воспитательного процесса. Они выступают, во-первых, в виде обязанностей ребенка, т.е. в тех заданиях, которые он выполняет, – учеба, уход за собой, участие в организации быта, помощь другим членам семьи. Во-вторых, это требования-запреты, устанавливающие, чего ребенок не должен делать. Наконец, невыполнение требований ребенком может повлечь применение санкций со стороны родителей – от мягкого осуждения до суровых наказаний. Формы нарушений системы требований к ребенку различны, поэтому высказывания родителей, отражающие их, представлены в целом ряде шкал: Т+, Т-, З+, З-, С+, С-.

**Требования-обязанности** – это перечень повседневных обязанностей ребенка по отношению к себе и по отношению к другим членам семьи.

**Чрезмерность требований-обязанностей (шкала Т+).** Именно это качество лежит в основе типа негармоничного воспитания «повышенная моральная ответственность». Требования к ребенку в этом случае очень велики, непомерны, не соответствуют его возможностям и не только не содействуют полноценному развитию его личности, но, напротив, представляют риск психотравматизации.

**Недостаточность требований-обязанностей ребенка (шкала Т-).** В этом случае ребенок имеет минимальное количество обязанностей в семье. Данная особенность воспитания проявляется в высказываниях родителей о том, как трудно привлечь ребенка к какому-либо делу по дому.

Требования-запреты, т.е. указания на то, что ребенку нельзя делать, определяют прежде всего степень его самостоятельности, возможность самому выбирать способ поведения. И здесь возможны две степени отклонения: чрезмерность и недостаточность требований-запретов.

**Чрезмерность требований-запретов (шкала З+).** Такой подход может лежать в основе типа негармоничного воспитания – «доминирующая гиперпротекция». В этой ситуации ребенку «все нельзя». Ему предъявляется огромное количество требований, ограничивающих его свободу и самостоятельность. У стеничных детей и подростков такое воспитание форсирует реакции оппозиции и эмансипации, у менее стеничных предопределяет развитие черт сензитивной и тревожно-мнительной (психастенической)

акцентуации. Типичные высказывания родителей отражают их страх перед любыми проявлениями самостоятельности ребенка. Этот страх проявляется в резком преувеличении последствий, к которым может привести хотя бы незначительное нарушение запретов; а также в стремлении подавить самостоятельность мысли ребенка.

**Недостаточность требований-запретов к ребенку (шкала З-).** В этом случае ребенку «все можно». Даже если и существуют какие-либо запреты, ребенок или подросток легко их нарушает, зная, что с него никто не спросит. Он сам определяет круг своих друзей, время еды, прогулок, свои занятия, время возвращения вечером, вопрос о курении и об употреблении спиртных напитков. Он ни за что не отчитывается перед родителями. Родители при этом не хотят, или не могут установить какие-либо рамки в его поведении. Данное воспитание стимулирует развитие гипертимного типа личности у подростка и особенно неустойчивого типа.

**Строгость санкций (наказаний) за нарушение требований ребенком (шкалы С+ и С-)**

**Чрезмерность санкций (шкала С+)** (тип воспитания «жесткое обращение»). Для родителей характерны приверженность к применению строгих наказаний, чрезмерное реагирование даже на незначительные нарушения поведения. Типичные высказывания родителей отражают их убеждение в полезности для детей и подростков максимальной строгости.

**Минимальность санкций (шкала С-).** Эти родители предпочитают обходиться либо вовсе без наказаний, либо применяют их крайне редко. Они уповают на поощрения, сомневаются в результативности любых наказаний.

#### **Неустойчивость стиля воспитания (шкала Н)**

Под таким воспитанием мы понимаем резкую смену стиля приемов, представляющих собой переход от очень строгого к либеральному и затем, наоборот, переход от значительного внимания к ребенку к эмоциональному отвержению его родителями.

Неустойчивость стиля воспитания, по мнению К.Леонгарда, содействует формированию таких черт характера, как упрямство, склонность противостоять любому авторитету, и является нередкой ситуацией в семьях детей и подростков с отклонениями характера.

Родители, как правило, признают факт незначительных колебаний в воспитании ребенка, однако недооценивают размах и частоту этих колебаний.

#### **Расширение сферы родительских чувств (шкала РРЧ)**

Обусловливаемое нарушение воспитания – повышенная протекция (потворствующая или доминирующая).

Данный источник нарушения воспитания возникает чаще всего тогда, когда супружеские отношения между родителями в силу каких-либо причин оказываются нарушенными: супруга нет – смерть, развод, либо отношения с ним не удовлетворяют родителя, играющего основную роль в воспитании (несоответствие характеров, эмоциональная холодность и др.). Нередко при этом мать, реже – отец, сами того четко не осознавая, хотят, чтобы ребенок, а позже подросток стал для них чем-то большим, нежели просто ребенком. Родители хотят, чтобы он удовлетворил хотя бы часть потребностей, которые в обычной семье должны быть удовлетворены в психологических отношениях супругов, – потребность во взаимной исключительной привязанности, частично – эротические потребности.

Мать нередко отказывается от вполне реальной возможности повторного замужества. Появляется стремление отдать ребенку (подростку) – чаще противоположного пола – «все чувства, всю любовь». В детстве стимулируется эротическое отношение к родителям – ревность, детская влюбленность. Когда ребенок достигает подросткового возраста, у родителя возникает страх перед самостоятельностью подростка. Появляется стремление удержать его с помощью потворствующей или доминирующей гиперпротекции.

Стремление к расширению сферы родительских чувств за счет включения эротических потребностей в отношения матери и ребенка, как правило, ею не осознается. Эта психологическая установка проявляется косвенно, в частности в высказываниях, что ей никто не нужен, кроме сына, и в характерном противопоставлении идеализированных ею собственных отношений с сыном не удовлетворяющим ее отношениям с мужем. Иногда такие матери осознают свою ревность к подругам сына, хотя чаще они предъявляют ее в виде многочисленных придирок к ним.

#### **Предпочтение в подростке детских качеств (шкала ПДК)**

Обусловливаемое нарушение воспитания – потворствующая гиперпротекция. В этом случае у родителей наблюдается стремление игнорировать повзросление детей, стимулировать у них сохранение таких детских качеств, как непосредственность, наивность, игривость. Для таких родителей подросток все еще маленький. Нередко они открыто признают, что маленькие дети вообще им нравятся больше, что с большими не так интересно. Страх или нежелание повзросления детей могут быть связаны с особенностями биографии самого родителя (он имел младшего брата или сестру, на которых в свое время переместилась любовь родителей, в связи с чем свой старший возраст воспринимался как несчастье).

Рассматривая подростка как «еще маленького», родители снижают уровень требований к нему, создавая потворствующую гиперпротекцию, тем самым стимулируя развитие психического инфантилизма.

#### **Воспитательная неуверенность родителя (шкала ВН)**

Обусловливаемое нарушение воспитания – потворствующая гиперпротекция либо просто пониженный уровень требований. Воспитательную неуверенность родителя можно было бы назвать «слабым местом» личности родителя. В этом случае происходит перераспределение власти в семье между родителями и ребенком (подростком) в пользу последнего. Родитель «идет на поводу» у ребенка, уступает даже в тех вопросах, в которых уступать, по его же мнению, никак нельзя. Это происходит потому, что подросток сумел найти к своему родителю подход, нащупал его «слабое место» и добивается для себя в этой ситуации «минимум требований – максимум прав». Типичная комбинация в такой семье – бойкий, уверенный в себе подросток (ребенок), смело выдвигающий требования, и нерешительный, винящий себя во всех неудачах с ним, родитель.

В одних случаях «слабое место» обусловлено психастеническими чертами личности родителя. В других – определенную роль в формировании этой особенности могли сыграть отношения родителя с его собственными родителями. В определенных условиях дети, воспитанные требовательными, эгоцентричными родителями, став взрослыми, видят в своих детях ту же требовательность и эгоцентричность, испытывают по отношению к ним то же чувство «неоплатного должника», что испытывали ранее по отношению к собственным родителям.

Характерная черта высказываний таких родителей – признание ими массы ошибок, совершенных в воспитании. Они боятся упрямства, сопротивления своих детей и находят довольно много поводов уступить им.

#### **Фобия утраты ребенка (шкала ФУ)**

Обусловливаемое нарушение воспитания – потворствующая или доминирующая гиперпротекция. «Слабое место» – повышенная неуверенность, боязнь ошибиться, преувеличенные представления о «хрупкости» ребенка, его болезненности и т.д.

Один источник таких переживаний родителей коренится в истории появления ребенка на свет – его долго ждали, обращения к врачам-гинекологам ничего не давали, родился хрупким и болезненным, с большим трудом удалось его выводить и т.д.

Еще один источник – перенесенные ребенком тяжелые заболевания, если они были длительными. Отношение родителей к ребенку или подростку формировалось под воздействием страха утраты его. Этот страх заставляет родителей тревожно прислушиваться

к любым пожеланиям ребенка и спешить удовлетворить их (потворствующая гиперпротекция), в других случаях – мелочно опекать его (доминирующая гиперпротекция).

В типичных высказываниях родителей отражена их ипохондрическая боязнь за ребенка: они находят у него множество болезненных проявлений, свежи воспоминания о прошлых, даже отдаленных во времени переживаниях по поводу здоровья подростка.

#### **Неразвитость родительских чувств (шкала НРЧ)**

Обусловливаемые нарушения воспитания – гипопротекция, эмоциональное отвержение, жестокое обращение.

Адекватное воспитание детей и подростков возможно лишь тогда, когда родителями движут какие-либо достаточно сильные мотивы: чувство долга, симпатия, любовь к ребенку, потребность «реализовать себя» в детях, «продолжить себя».

Слабость, неразвитость родительских чувств нередко встречается у родителей подростков с отклонениями личностного развития. Однако это явление очень редко ими осознается, а еще реже признается как таковое. Внешне оно проявляется в нежелании иметь Дело с ребенком (подростком), в плохой переносимости его общества, поверхностности интереса к его делам. Причиной неразвитости родительских чувств может быть отвержение самого родителя в детстве его родителями, то, что он сам в свое время не испытал родительского тепла.

Другой причиной НРЧ могут быть личностные особенности родителя, например выраженная шизоидность.

Замечено, что родительские чувства нередко значительно слабее развиты у очень молодых родителей, имея тенденцию усиливаться с возрастом (пример любящих бабушек и дедушек).

При относительно благоприятных условиях жизни семьи НРЧ обуславливает тип воспитания «гипопротекция» и особенно «эмоциональное отвержение». При трудных, напряженных, конфликтных отношениях в семье на ребенка часто перекладывается значительная доля родительских обязанностей – тип воспитания «повышенная моральная ответственность» – либо к нему возникает раздражительно-враждебное отношение.

Типичные высказывания родителей содержат жалобы на то, насколько утомительны родительские обязанности, сожаление, что эти обязанности отрывают их от чего-то более важного и интересного. Для женщин с неразвитым родительским чувством довольно характерны эмансипационные устремления и желание любым путем «устроить свою жизнь».

#### **Проекция на ребенка (подростка) собственных нежелательных качеств (шкала ПНК)**

Обусловливаемые нарушения воспитания – эмоциональное отвержение, жестокое обращение. Причиной такого воспитания нередко бывает то, что в ребенке родитель как бы видит черты характера, которые чувствует, но не признает в самом себе. Это могут быть: агрессивность, склонность к лени, влечение к алкоголю, те или иные склонности, негативизм, протестные реакции, несдержанность и т.д. Ведя борьбу с такими же, истинными или мнимыми, качествами ребенка, родитель (чаще всего – отец) извлекает из этого эмоциональную выгоду для себя. Борьба с нежелательным качеством в ком-то другом помогает ему верить, что у него данного качества нет.

Родители много и охотно говорят о своей непримиримой и постоянной борьбе с отрицательными чертами и слабостями ребенка, о мерах и наказаниях, которые они в связи с этим применяют. В высказываниях родителя сквозит неверие в ребенка, нередки инквизиторские интонации; характерным стремлением является выявить в любом поступке «истинную», т.е. плохую, причину. В качестве таковой чаще всего выступают качества, с которыми родитель неосознаваемо борется.

#### **Вынесение конфликта между супругами в сферу воспитания (шкала ВК)**

Обусловливаемые нарушения воспитания – противоречивый тип воспитания – соединение потворствующей гиперпротекции одного родителя с отверженцем либо доминирующей гиперпротекцией другого.

**Конфликтность во взаимоотношениях между супругами** – частое явление даже в относительно стабильных семьях. Нередко воспитание превращается в «поле битвы» конфликтующих родителей. Здесь они получают возможность наиболее открыто выражать недовольство друг другом, руководствуясь «заботой о благе ребенка». При этом разница во мнениях родителей чаще всего бывает диаметральной: один настаивает на весьма строгом воспитании с повышенными требованиями, запретами и санкциями, другой же родитель склонен «жалеть» ребенка, идти у него на поводу.

Характерное проявление ВК – выражение недовольства воспитательными методами другого супруга. При этом легко обнаруживается, что каждого интересует не столько то, как воспитывать ребенка, сколько то, кто прав в воспитательных спорах. Шкала ВК отражает типичные высказывания «строгой» стороны. Это связано с тем, что именно «строгая» сторона, как правило, является инициатором обращения к врачу или медицинскому психологу.

Сдвиг в установках родителя по отношению к ребенку в зависимости от его (ребенка) пола

**Шкала предпочтения мужских качеств** – ПМК и шкала предпочтения женских качеств – ПЖК. Обусловливаемые нарушения воспитания – потворствующая гиперпротекция, эмоциональное отвержение.

Нередко отношение родителя к ребенку обуславливается не действительными особенностями ребенка, а такими чертами, которые родитель приписывает его полу, т.е. «вообще мужчинам» или «вообще женщинам». Так, при наличии предпочтения женских качеств наблюдается неосознаваемое неприятие ребенка мужского пола. В таком случае приходится сталкиваться со стереотипными суждениями о мужчинах вообще: «Мужчины в основном грубы, неопрятны. Они легко поддаются животным побуждениям, агрессивны и чрезмерно сексуальны, склонны к алкоголизму. Любой же человек, будь то мужчина или женщина, должен стремиться к противоположным качествам – быть нежным, деликатным, опрятным, сдержанным в чувствах». Именно такие качества родитель с ПЖК видит в женщинах. Примером проявления установки ПЖК может служить отец, видящий массу недостатков в сыне и считающий, что таковы же и все его сверстники. В то же время этот отец «без ума» от младшей сестры мальчика, так как находит у нее одни достоинства. Под влиянием ПЖК в отношении ребенка мужского пола в данном случае формируется тип воспитания «эмоциональное отвержение». Возможен противоположный перекося с выраженной антифеминистской установкой, пренебрежением к матери ребенка, его сестрам. В этих условиях по отношению к мальчику может сформироваться воспитание по типу «потворствующая гиперпротекция».

#### **Сочетание различных отклонений в воспитании**

Возможно достаточно большое количество сочетаний перечисленных черт семейного воспитания. Однако особенно важное значение с точки зрения анализа причин отклонений характера, а также возникновения непсихотических психогенных нарушений поведения, неврозов и неврозоподобных состояний имеют следующие устойчивые сочетания.

Устойчивые сочетания различных черт воспитания представляют собой тип негармоничного воспитания. Классификация типов негармоничного воспитания также дана в Таблице «Диагностика типов негармоничного (патологизирующего) семейного воспитания»

**Потворствующая гиперпротекция (сочетание черт, отраженных в шкалах Г+, У+, при Т-, З-, С-).** Ребенок находится в центре внимания семьи, которая стремится к максимальному удовлетворению его потребностей. Этот тип воспитания содействует развитию демонстративных (истероидных) и гипертимных черт личности у подростка.

**Доминирующая гиперпротекция (Г+, У±, Т±, З+, С±).** Ребенок также в центре внимания родителей, которые отдают ему много сил и времени. Однако в то же время лишают его самостоятельности, ставя многочисленные ограничения и запреты. У гипертимных подростков такие запреты усиливают реакцию эмансипации и обуславливают острые аффективные реакции экстрапунитивного типа. При тревожно-мнительном

(психастеническом), сенситивном, астеническом типах акцентуации личности доминирующая гиперпротекция усиливает астенические черты.

**Эмоциональное отвержение (Г-, У-, Т±, З±, С±).** В крайнем варианте это воспитание по типу «Золушки». В основе эмоционального отвержения лежит осознаваемое или, чаще, неосознаваемое отождествление родителями ребенка с какими-либо отрицательными моментами в собственной жизни. Ребенок в этой ситуации может ощущать себя помехой в жизни родителей, которые устанавливают в отношениях с ним большую дистанцию. Эмоциональное отвержение формирует и усиливает черты инертно-импульсивной (эпилептоидной) акцентуации личности и эпилептоидной психопатии, ведет к декомпенсации и формированию невротических расстройств у подростков с эмоционально-лабильной и астенической акцентуациями.

**При жестоком обращении родителей с детьми (Г-, У-, Т±, З±, С+)** на первый план выходит эмоциональное отвержение, проявляющееся наказаниями в форме избиений и истязаний, лишением удовольствий, неудовлетворением их потребностей.

**Гипопротекция (гипоопека – Г-, У-, Т-, З-, С+).** Ребенок предоставлен самому себе, родители не интересуются им и не контролируют его. Такое воспитание особенно неблагоприятно при акцентуациях гипертимного и неустойчивого типов.

#### **Текст опросника для родителей детей в возрасте 3–10 лет**

1. Все, что я делаю, я делаю ради моего сына (дочери).
2. У меня часто не хватает времени позаниматься с сыном (дочерью) – пообщаться, поиграть.
3. Мне приходится разрешать моему ребенку такие вещи, которые не разрешают многие другие родители.
4. Не люблю, когда сын (дочь) приходит ко мне с вопросами. Лучше, чтобы догадался сам (сама).
5. Наш ребенок имеет больше обязанностей по уходу за собой и поддержанию порядка, чем большинство детей его возраста.
6. Моего ребенка очень трудно заставить сделать что-нибудь, чего он не любит.
7. Всегда лучше, если дети не думают о том, правильно ли поступают их родители.
8. Мой сын (дочь) легко нарушает запреты.
9. Если хочешь, чтобы твой(я) сын (дочь) стал(а) человеком, не оставляй безнаказанным ни одного его (ее) плохого поступка.
10. Если только возможно, стараюсь не наказывать сына (дочь).
11. Когда я в хорошем настроении, нередко прошу своему сыну (дочери) то, за что в другое время наказал(а) бы.
12. Я люблю своего сына (дочь) больше, чем люблю (любила) супруга.
13. Младшие дети мне нравятся больше, чем старшие.
14. Если мой сын (дочь) подолгу упрямится или злится, у меня бывает чувство, что я поступил(а) по отношению к нему (ней) неправильно.
15. У нас долго не было ребенка, хотя мы его очень ждали.
16. Общение с детьми, в общем-то, утомительное дело.
17. У моего сына (дочери) есть некоторые качества, которые нередко выводят меня из себя.
18. Воспитание моего сына (дочери) шло бы гораздо лучше, если бы мой(я) муж (жена) не мешал(а) бы мне.
19. Большинство мужчин легкомысленнее, чем женщины.
20. Большинство женщин легкомысленнее, чем мужчины.
21. Мой сын (дочь) для меня самое главное в жизни.
22. Часто бывает, что я не знаю, что делает в данный момент мой ребенок.
23. Если игрушка ребенку нравится, я куплю ее, сколько бы она не стоила.

24. Мой сын (дочь) непонятлив(а). Легче самому два раза сделать, чем один раз объяснить ему (ей).
25. Моему сыну (дочери) нередко приходится (или приходилось раньше) присматривать за младшим братом (сестрой).
26. Нередко бывает так: напоминаю, напоминаю сыну (дочери) сделать что-нибудь, а потом плюну и сделаю сам(а).
27. Родители ни в коем случае не должны допускать, чтобы дети подмечали их слабости и недостатки.
28. Мой сын (дочь) сам(а) решает, с кем ему (ей) играть.
29. Дети должны не только любить своих родителей, но и бояться их.
30. Я очень редко ругаю сына (дочь).
31. В нашей строгости к сыну (дочери) бывают большие колебания. Иногда мы очень строги, а иногда все разрешаем.
32. Мы с ребенком понимаем друг друга лучше, чем мы с супругом.
33. Меня огорчает, что мой сын (дочь) слишком быстро становится взрослым.
34. Если ребенок упрямится из-за плохого самочувствия, лучше сделать так, как он хочет.
35. Мой ребенок растет слабым и болезненным.
36. Если бы у меня не было детей, я бы добился (добилась) в жизни гораздо большего.
37. У моего сына (дочери) есть недостатки, которые не исправляются, хотя я упорно с ними борюсь.
38. Нередко бывает, что когда я наказываю моего сына (дочь), мой муж (жена) тут же начинает упрекать меня в излишней строгости и утешать его (ее).
39. Мужчины более склонны к супружеской измене, чем женщины.
40. Женщины более склонны к супружеской измене, чем мужчины.
41. Заботы о сыне (дочери) занимают большую часть моего времени.
42. Мне много раз приходилось пропускать родительские собрания.
43. Стремлюсь к тому, чтобы мой ребенок был обеспечен лучше, чем другие дети.
44. Если побыть в обществе моего сына (дочери), можно сильно устать.
45. Мне часто приходилось давать моему сыну (дочери) трудные для его (ее) возраста поручения.
46. Мой ребенок никогда не убирает за собой игрушки.
47. Главное, чему родители могут научить своих детей – это слушаться.
48. Мой ребенок сам решает, сколько, чего и когда ему есть.
49. Чем строже родители относятся к ребенку, тем лучше для него.
50. По характеру я – мягкий человек.
51. Если моему сыну (дочери) что-то от меня нужно, он(а) старается выбрать момент, когда я в хорошем настроении.
52. Когда я думаю о том, что когда-нибудь мой сын (дочь) вырастет и я буду ему (ей) не нужна, у меня портится настроение.
53. Чем старше дети, тем труднее иметь с ними дело.
54. Чаще всего упрямство ребенка бывает вызвано тем, что родители не умеют к нему подойти.
55. Я постоянно переживаю за здоровье сына (дочери).
56. Если бы у меня не было детей, мое здоровье было бы гораздо лучше.
57. Некоторые очень важные недостатки моего сына (дочери) упорно не исчезают, несмотря на все меры.
58. Мой сын (дочь) недолюбливает моего мужа (жену).
59. Мужчина хуже умеет понимать чувства другого человека, чем женщина.
60. Женщина хуже может понять чувства другого человека, чем мужчина.

61. Ради моего сына (дочери) мне от многого в жизни пришлось и приходится отказываться.
62. Родители, которые слишком много суеются вокруг своих детей, вызывают у меня раздражение.
63. Я трачу на моего сына (дочь) значительно больше денег, чем на себя.
64. Не люблю, когда сын (дочь) что-то просит. Сам(а) лучше знаю, чего ему (ей) больше надо.
65. У моего сына (дочери) более трудное детство, чем у большинства его (ее) товарищей.
66. Дома мой сын (дочь) делает только то, что ему (ей) хочется, а не то, что надо.
67. Дети должны уважать родителей больше, чем всех других людей.
68. Если мой ребенок не спит, когда ему положено, я не настаиваю.
69. Я строже отношусь к своему сыну (дочери), чем другие родители к своим детям.
70. От наказаний мало проку.
71. Члены нашей семьи неодинаково строги с сыном (дочерью). Одни балуют, другие, наоборот, очень суровы.
72. Мне бы хотелось, чтобы мой сын (дочь) не любил(а) никого, кроме меня.
73. Мне нравятся маленькие дети, поэтому не хотел(а) бы, чтобы он(а) слишком быстро вырос(а).
74. Часто я не знаю, как правильно поступить с моим сыном (дочерью).
75. В связи с плохим здоровьем сына (дочери) нам приходится ему (ей) многое позволять.
76. Воспитание детей – тяжелый и неблагодарный труд. Им отдаешь все, а взамен не получаешь ничего.
77. С моим сыном (дочерью) мало помогает доброе слово. Единственное средство – это постоянные строгие наказания.
78. Мой муж (жена) старается настроить сына (дочь) против меня.
79. Мужчины чаще, чем женщины, действуют безрассудно, не обдумав последствий.
80. Женщины чаще, чем мужчины, действуют безрассудно, не обдумав последствий.
81. Я все время думаю о моем сыне (дочери), о его (ее) делах, здоровье и т. д.
82. Так повелось, что о ребенке я вспоминаю, если он что-нибудь натворил или с ним что-нибудь случилось.
83. Мой сын (дочь) умеет добиться от меня того, чего он (она) хочет.
84. Мне больше нравятся тихие и спокойные дети.
85. Стараюсь как можно раньше приучить ребенка помогать по дому.
86. У моего сына (дочери) мало обязанностей по дому.
87. Даже если дети уверены, что родители не правы, они должны делать так, как говорят старшие.
88. В нашей семье так принято, что ребенок делает, что хочет.
89. Бывают случаи, когда лучшее наказание – ремень.
90. Многие недостатки в поведении моего ребенка пройдут сами собой с возрастом.
91. Когда наш сын (дочь) что-то натворит, мы беремся за него (нее). Если все тихо, мы опять оставляем его (ее) в покое.
92. Если бы мой сын не был моим сыном, а я была бы моложе, то наверняка бы в него влюбилась.
93. Мне интереснее говорить с маленькими детьми, чем с большими.
94. В недостатках моего сына(дочери) виновата) я сам(а), потому, что не умел(а) его (ее) воспитывать.

95. Только благодаря нашим огромным усилиям наш(а) сын (дочь) остался (осталась) жить.
96. Нередко я завидую тем, кто живет без детей.
97. Если предоставить моему сыну (дочери) свободу, он(а) немедленно использует это во вред себе или окружающим.
98. Нередко бывает, что я говорю сыну (дочери) одно, а муж (жена) специально говорит наоборот.
99. Мужчины чаще, чем женщины, думают только о себе.
100. Женщины чаще, чем мужчины, думают только о себе.
101. Я трачу на сына (дочь) больше сил и времени, чем на себя.
102. Я довольно мало знаю о делах сына (дочери).
103. Желание моего сына (дочери) для меня – закон.
104. Мой сын очень любит спать со мной.
105. У моего сына (дочери) плохой желудок.
106. Родители нужны ребенку, лишь пока он не вырос. Потом он все реже вспоминает о них.
107. Ради сына (дочери) я пошел бы на любую жертву.
108. Моему сыну (дочери) нужно уделять значительно больше времени, чем я могу.
109. Мой сын (дочь) умеет быть таким милым, что я ему (ей) все прощаю.
110. Мне бы хотелось, чтобы сын женился попозже, после 30 лет.
111. Руки и ноги моего сына (дочери) часто бывают очень холодными.
112. Большинство детей – маленькие эгоисты. Они совсем не думают о здоровье и чувствах своих родителей.
113. Если не отдавать моему сыну (дочери) все время и силы, то все может плохо кончиться.
114. Когда все благополучно, я меньше всего интересуюсь делами сына (дочери).
115. Мне очень трудно сказать своему ребенку «нет».
116. Меня огорчает, что мой сын (дочь) все менее нуждается во мне.
117. Здоровье моего сына (дочери) хуже, чем у большинства других детей.
118. Многие дети испытывают слишком мало благодарности по отношению к родителям.
119. Мой сын (дочь) не может обходиться без моей постоянной помощи.
120. Большую часть своего времени сын (дочь) проводит вне дома – в яслях, детском саду, у родственников.
121. У моего сына (дочери) вполне хватает времени на игры и развлечения.
122. Кроме моего сына, мне больше никто на свете не нужен.
123. У моего сына (дочери) прерывистый и беспокойный сон.
124. Нередко думаю, что я слишком рано женился (вышла замуж).
125. Все, чему научился мой ребенок к настоящему времени, произошло только благодаря моей постоянной помощи.
126. Делами сына (дочери) в основном занимается мой муж (жена).
127. Я не могу вспомнить, когда в последний раз отказал(а) своему ребенку в покупке какой-нибудь вещи (мороженое, конфеты, «пепси» и т. д.).
128. Мой сын говорил мне: «Вырасту, женюсь на тебе, мама».
129. Мой сын (дочь) часто болеет.
130. Семья не помогает, а осложняет мою жизнь.

**Текст опросника для родителей подростков в возрасте от 11 лет до 21 года**

1. Все, что я делаю, я делаю ради моего сына (дочери).
2. У меня часто не хватает времени позаниматься с сыном (дочерью) чем-нибудь интересным – куда-нибудь пойти вместе, о чем-нибудь подольше поговорить.

3. Мне приходится разрешать моему ребенку такие вещи, которых не разрешают многие другие родители.
4. Не люблю, когда сын (дочь) приходит ко мне с вопросами. Лучше, чтобы догадался сам (сама).
5. Наш ребенок имеет больше обязанностей, чем большинство его товарищей.
6. Моего сына (дочь) очень трудно заставить что-нибудь сделать по дому.
7. Всегда лучше, если дети не думают о том, правильны ли взгляды их родителей.
8. Мой сын (дочь) возвращается вечером тогда, когда хочет.
9. Если хочешь, чтобы твой сын (дочь) стал(а) человеком, не оставляй безнаказанным ни одного его (ее) плохого поступка.
10. Если только возможно, стараюсь не наказывать сына (дочь).
11. Когда я в хорошем настроении, нередко прощаю своему сыну (дочери) то, за что в другое время наказал(а) бы.
12. Я люблю своего сына (дочь) больше, чем супруга.
13. Младшие дети мне нравятся больше, чем старшие.
14. Если мой сын (дочь) подолгу упрямится или злится, у меня бывает чувство, что я поступил(а) по отношению к нему (ней) неправильно.
15. У нас долго не было ребенка, хотя мы его очень ждали.
16. Общение с детьми, в общем-то, утомительное дело.
17. У моего сына (дочери) есть некоторые качества, которые выводят меня из себя.
18. Воспитание моего сына (дочери) шло бы гораздо лучше, если бы мой муж (жена) не мешал(а) бы мне.
19. Большинство мужчин легкомысленнее, чем женщины.
20. Большинство женщин легкомысленнее, чем мужчины.
21. Мой сын (дочь) для меня самое главное в жизни.
22. Часто бывает, что я не знаю, что делает в данный момент мой сын (дочь).
23. Стараюсь купить своему сыну (дочери) такую одежду, какую он (она) сам(а) хочет, даже если она дорогая.
24. Мой сын (дочь) непонятлив(а). Легче самому два раза сделать, чем один раз объяснить ему (ей).
25. Моему сыну (дочери) нередко приходится (или приходилось раньше) присматривать за младшим братом (сестрой).
26. Нередко бывает так: напоминаю, напоминаю сыну (дочери) сделать что-нибудь, а потом плюну и сделаю сам(а).
27. Родители ни в коем случае не должны допускать, чтобы дети подмечали их слабости и недостатки.
28. Мой сын (дочь) сам(а) решает, с кем ему (ей) общаться.
29. Дети должны не только любить своих родителей, но и бояться их.
30. Я очень редко ругаю сына (дочь).
31. В нашей строгости к сыну (дочери) бывают большие колебания. Иногда мы очень строги, а иногда все разрешаем.
32. Мы с сыном понимаем друг друга лучше, чем мы с мужем.
33. Меня огорчает, что мой сын (дочь) слишком быстро становится взрослым.
34. Если ребенок упрямится, потому что плохо себя чувствует, лучше всего сделать так, как он хочет.
35. Мой ребенок рос слабым и болезненным.
36. Если бы у меня не было детей, я бы добился (добилась) в жизни гораздо большего.
37. У моего сына (дочери) есть слабости, которые не исправляются, хотя я упорно с ними борюсь.
38. Нередко бывает, что когда я наказываю моего сына (дочь), мой муж (жена) тут же начинает упрекать меня в излишней строгости и утешать его (ее).

39. Мужчины более склонны к супружеской измене, чем женщины.
40. Женщины более склонны к супружеской измене, чем мужчины.
41. Заботы о сыне (дочери) занимают большую часть моего времени.
42. Мне много раз приходилось пропускать родительские собрания.
43. Стараюсь купить ему (ей) все то, что он (она) хочет, даже если это стоит дорого.
44. Если подольше побыть в обществе моего сына (дочери), можно сильно устать.
45. Мне много раз приходилось поручать моему сыну (дочери) важные и трудные дела.
46. На моего сына (дочь) нельзя положиться в серьезном деле.
47. Главное, чему родители могут научить своих детей – это слушаться.
48. Мой сын (дочь) сам(а) решает, курить ему (ей) или нет.
49. Чем строже родители к ребенку, тем лучше для него.
50. По характеру я – мягкий человек.
51. Если моему сыну (дочери) что-то от меня нужно, он (она) старается выбрать момент, когда я в хорошем настроении.
52. Когда я думаю о том, что когда-нибудь мой сын (дочь) вырастет и я буду ему (ей) не нужна, у меня портится настроение.
53. Чем старше дети, тем труднее иметь с ними дело.
54. Чаще всего упрямство ребенка бывает вызвано тем, что родители не умеют к нему подойти.
55. Я постоянно переживаю за здоровье сына (дочери).
56. Если бы у меня не было детей, мое здоровье было бы гораздо лучше.
57. Некоторые очень важные недостатки моего сына (дочери) упорно не исчезают, несмотря на все меры.
58. Мой сын (дочь) недолюбливает моего мужа (жену).
59. Мужчина хуже умеет понимать чувства другого человека, чем женщина.
60. Женщина хуже может понять чувства другого человека, чем мужчина.
61. Ради моего сына (дочери) мне от многого в жизни пришлось отказаться.
62. Бывало, что я не узнавал(а) о замечании или двойке в дневнике потому, что не посмотрел(а) дневник.
63. Я трачу на моего сына (дочь) значительно больше денег, чем на себя.
64. Не люблю, когда сын (дочь) что-то просит. Сам(а) лучше знаю, чего ему (ей) больше надо.
65. У моего сына (дочери) более трудное детство, чем у большинства его (ее) товарищей.
66. Дома мой сын (дочь) делает только то, что ему (ей) хочется, а не то, что надо.
67. Дети должны уважать родителей больше, чем всех других людей.
68. Мой сын (дочь) сам(а) решает, на что ему (ей) тратить свои деньги.
69. Я строже отношусь к своему сыну (дочери), чем другие родители к своим.
70. От наказаний мало проку.
71. Члены нашей семьи неодинаково строги с сыном (дочерью). Одни балуют, другие, наоборот, очень суровы.
72. Мне бы хотелось, чтобы мой сын (дочь) не любил(а) никого, кроме меня.
73. Когда мой сын (дочь) был маленький, он (она) мне нравился больше, чем теперь.
74. Часто я не знаю, как правильно поступить с моим сыном (дочерью).
75. В связи с плохим здоровьем сына (дочери) нам приходилось в детстве многое позволять ему (ей).
76. Воспитание детей – тяжелый и неблагодарный труд. Им отдаешь все, а взамен не получаешь ничего.

77. С моим сыном (дочерью) мало помогает доброе слово. Единственное средство – это строгие постоянные наказания.
78. Мой муж (жена) старается настроить сына (дочь) против меня.
79. Мужчины чаще, чем женщины, действуют безрассудно, не обдумав последствий.
80. Женщины чаще, чем мужчины, действуют безрассудно, не обдумав последствий.
81. Я все время думаю о моем сыне (дочери), о его (ее) делах, здоровье и т. д.
82. Нередко мне приходится (или приходилось) подписываться в дневнике за несколько недель сразу.
83. Мой сын (дочь) умеет добиться от меня того, чего он хочет.
84. Мне больше нравятся тихие и спокойные дети.
85. Мой сын (дочь) много помогает мне (дома, на работе).
86. У моего сына (дочери) мало обязанностей по дому.
87. Даже если дети уверены, что родители не правы, они должны делать так, как говорят старшие.
88. Выходя из дома, мой сын (дочь) редко говорит, куда он (она) идет.
89. Бывают случаи, когда лучшее наказание – ремень.
90. Многие недостатки в поведении моего сына (дочери) прошли сами собой с возрастом.
91. Когда наш сын (дочь) что-то натворит, мы беремся за него (нее). Если все тихо, мы опять оставляем его (ее) в покое.
92. Если бы мой сын не был бы моим сыном, а я была бы моложе, то я наверняка в него влюбилась.
93. Мне интереснее говорить с маленькими детьми, чем с большими.
94. В недостатках моего сына (дочери) виновата я сам(а), потому что не сумел(а) его (ее) воспитать.
95. Только благодаря нашим огромным усилиям сын (дочь) остался (осталась) жить.
96. Нередко завидую тем, кто живет без детей.
97. Если предоставить моему сыну (дочери) свободу, он (она) немедленно использует это во вред себе или окружающим.
98. Нередко бывает, что если я говорю сыну (дочери) одно, а муж (жена) специально говорит наоборот.
99. Мужчины чаще, чем женщины, думают только о себе.
100. Женщины чаще, чем мужчины, думают только о себе.
101. Я трачу на сына (дочь) больше сил и времени, чем на себя.
102. Я довольно мало знаю о делах сына (дочери).
103. Желание моего сына (дочери) для меня – закон.
104. Когда мой сын был маленьким, он очень любил спать со мной.
105. У моего сына (дочери) плохой желудок.
106. Родители нужны ребенку, лишь пока он не вырос. Потом он все реже вспоминает о них.
107. Ради сына (дочери) я пошел (пошла) бы на любую жертву.
108. Моему сыну (дочери) нужно уделять значительно больше времени, чем я могу.
109. Мой сын (дочь) умеет быть таким милым, что я ему (ей) все прощаю.
110. Мне бы хотелось, чтобы сын женился попозже, после 30 лет.
111. Руки и ноги моего сына (дочери) часто бывают очень холодными.
112. Большинство детей – маленькие эгоисты. Они совсем не думают о здоровье и чувствах своих родителей.
113. Если не отдавать моему сыну (дочери) все время и силы, то все может плохо кончиться.

114. Когда все благополучно, я меньше всего интересуюсь делами сына (дочери).  
 115. Мне очень трудно сказать своему ребенку «нет».  
 116. Меня огорчает, что мой сын (дочь) все менее нуждается во мне.  
 117. Здоровье моего сына (дочери) хуже, чем у большинства его (ее) сверстников.  
 118. Многие дети испытывают слишком мало благодарности по отношению к родителям.  
 119. Мой сын (дочь) не может обходиться без моей постоянной помощи.  
 120. Большую часть своего свободного времени сын (дочь) проводит вне дома.  
 121. У моего сына (дочери) очень много времени на развлечения.  
 122. Кроме моего сына, мне больше никто на свете не нужен.  
 123. У моего сына (дочери) прерывистый и беспокойный сон.  
 124. Нередко думаю, что слишком рано женился (вышла замуж).  
 125. Все, чему научился мой ребенок к настоящему моменту (в учебе, в работе или в чем-либо другом), он добился только благодаря моей постоянной помощи.  
 126. Делами сына (дочери) в основном занимается мой муж (жена).  
 127. Кончив уроки (или придя домой с работы), мой сын (дочь) занимается тем, что ему (ей) нравится.  
 128. Когда я вижу или представляю сына с девушкой, у меня портится настроение.  
 129. Мой сын (дочь) часто болеет.  
 130. Семья не помогает, а осложняет мою жизнь.

#### Бланк регистрации ответов

Ф. И. О. \_\_\_\_\_

Фамилия и имя сына (дочери) \_\_\_\_\_

Сколько ему (ей) лет? \_\_\_\_\_

Кто заполнял (отец, мать, другой воспитатель) \_\_\_\_\_

Номера вопросов и ответы					Названия шкал <sup>[1]</sup>	Диагностические значения <sup>[1]</sup>
1	21	41	61	81	Г+	7
2	22	42	62	82	Г-	8
3	23	43	63	83	У+	8
4	24	44	64	84	У-	4
5	25	45	65	85	Т+	4
6	26	46	66	86	Т-	4
7	27	47	67	87	З+	4
8	28	48	68	88	З-	3
9	29	49	69	89	С+	4
10	30	50	70	90	С-	4
11	31	51	71	91	Н	5
12	32	52	72	92	РРЧ	6
13	33	53	73	93	ПДК	4
14	34	54	74	94	ВН	5
15	35	55	75	95	ФУ	6
16	36	56	76	96	НРЧ	7
17	37	57	77	97	ПНК	4

<b>18</b>	<b>38</b>	<b>58</b>	<b>78</b>	<b>98</b>	<b>ВК</b>	<b>4</b>
<b>19</b>	<b>39</b>	<b>59</b>	<b>79</b>	<b>99</b>	<b>ПЖК</b>	<b>4</b>
<b>20</b>	<b>40</b>	<b>60</b>	<b>80</b>	<b>100</b>	<b>ПМК</b>	<b>4</b>
<b>101</b>	<b>107</b>	<b>113</b>	<b>119</b>	<b>125</b>	<b>Г+</b>	
<b>102</b>	<b>108</b>	<b>114</b>	<b>120</b>	<b>126</b>	<b>Г-</b>	
<b>103</b>	<b>109</b>	<b>115</b>	<b>121</b>	<b>127</b>	<b>У+</b>	
<b>104</b>	<b>110</b>	<b>116</b>	<b>122</b>	<b>128</b>	<b>РРЧ</b>	
<b>105</b>	<b>111</b>	<b>117</b>	<b>123</b>	<b>129</b>	<b>ФУ</b>	
<b>106</b>	<b>112</b>	<b>118</b>	<b>124</b>	<b>130</b>	<b>НРЧ</b>	

1. Эта часть испытуемым не показывается

## **Метод структурированной оценки рисков совершения повторных правонарушений и возможностей реабилитации несовершеннолетнего «Оценка рисков и возможностей» (ОРВ)**

Правонарушения, беспризорность, наркомания несовершеннолетних есть проявления одного общего явления — социальной дезадаптации несовершеннолетних. И только комплексный подход к решению этой проблемы, основанный на предварительном анализе трудной жизненной ситуации, связанной с личностью ребёнка и его окружением, может дать реальный положительный результат.

Главной методикой, используемой при работе с несовершеннолетним в трудной жизненной ситуации, является индивидуальное социально-психологическое сопровождение. Данная методика доказала свою эффективность на практике и продолжает совершенствоваться, развиваться.

### **1. Основные теоретические положения.**

- правильно оказанная помощь может уменьшить преступность несовершеннолетних.
- успешность реабилитационного и ресоциализирующего воздействия (вмешательства) зависит от правильно подобранных (разработанных) программ, обеспечивающих соответствующую помощь молодежи из групп повышенного риска.

Существуют три принципа реабилитационного и ресоциализирующего воздействия:

**Принцип риска.** Более высокий уровень помощи (воздействия) предназначается для случаев высокого риска. Иными словами, интенсивная помощь целесообразна в тех случаях, когда выявляется более высокий риск повторного совершения правонарушения, поскольку менее интенсивное воздействие не будет эффективным, и, напротив, нет нужды использовать значительные ресурсы тогда, когда риск невысок – в таком случае лучшая реакция со стороны несовершеннолетнего будет наблюдаться при минимальном уровне вмешательства.

**Принцип потребностей.** Цели помощи приводятся в соответствие с криминогенными потребностями правонарушителей. Под криминогенными потребностями понимаются характеристики подростка, которые, если их изменить в позитивном направлении, уменьшают вероятность криминальной активности.

**Принцип реактивности (откликаемости).** Форма и виды помощи должны соответствовать возможностями правонарушителей. Иными словами, специалист разрабатывает и предлагает наиболее эффективный и полезный тип помощи, который соответствует не только криминогенным потребностям, но и индивидуальным особенностям подростка и ситуации, в которой он находится.

Реализовать данные принципы возможно при наличии четких указаний и критериев оценки. Системность и структурированность при оценивании рисков, потребностей и реакции на воздействие повышают надежность и валидность оценки, возможность контроля и проверки, использования метода специалистами, работающими в разных ведомствах, занимающихся вопросами профилактики правонарушений несовершеннолетних.

Как и любой инструмент, метод структурированной оценки рисков и потребностей имеет свои достоинства и ограничения. К числу достоинств относятся:

- снижение субъективности и предвзятости в отношении правонарушителя, чему способствует стандартизованность подходов и оценок;
- наличие единого стандарта упрощает взаимодействие специалистов, работающих в разных ведомствах и службах, занимающихся профилактикой правонарушений несовершеннолетних, с учетом специфики решаемых ими задач;
- использование системности и структурированности при оценке рисков и потребностей обеспечивает полноту и объективность оценки;

- стандартная оценка обеспечивает возможность обоснованно принимать решения и верификацию с целью контроля деятельности специалистов.

К числу ограничений можно отнести:

- невозможность выделить все факторы рисков и потребностей для каждого конкретного случая;
- вероятность проявления субъективизма, поскольку оценка и ее результаты зависят от образования и опыта специалиста;
- а также определенные затраты времени при проведении оценки на стадии освоения метода.

## **2. Структура метода и инструкции по проведению работы и подсчету баллов**

Инструмент состоит из пяти частей:

Часть I: Оценка риска и потребностей.

Часть II: Обобщение факторов риска / потребностей.

Часть III: Оценка других потребностей / особых обстоятельств.

Часть IV: Общая оценка уровня риска сотрудником, отвечающим за случай.

Часть V: Уровень контакта.

Часть VI: План работы со случаем.

### **Часть I: Оценка риска и потребностей**

Показатели этой методики отражают переменные, которые были описаны в литературе как факторы риска криминальной активности и рецидивности. Они также составляют факторы потребностей в том смысле, что улучшение в этих сферах будет служить уменьшению вероятности рецидива.

Показатели раздела объединены в восемь групп, которые представляют собой выделенные корреляты или факторы риска криминальной активности:

- 1) прошлые и настоящие правонарушения / решения суда
- 2) семейные обстоятельства / выполнение родительских функций
- 3) образование / трудовая занятость
- 4) отношения со сверстниками;
- 5) злоупотребление психоактивными веществами;
- 6) свободное время / досуг
- 7) личность / поведение
- 8) установки / социальные ориентации

Внутри каждого фактора риска содержится набор индивидуальных показателей; нужно просто проверить эти показатели в соответствии с тем, насколько они, исходя из максимума имеющихся у вас сведений, приложимы к конкретному подростку. Большая часть показателей понятна без пояснений, однако в руководстве содержится ключ для подсчета баллов с расшифровкой.

После того как будут проанализированы показатели в категориях риска, укажите общую сумму баллов. Кроме того, предусматривается возможность оценить уровень риска для данной конкретной сферы. Например, в категории риска 1 (Прошлые и нынешние правонарушения / решения суда) 0 баллов означает низкий риск, от 1 до 2 – средний, а от 3 до 5 – высокий риск в этой категории риска. Следует подчеркнуть, что эти указания характеризуют тенденцию, они основаны на нормативных данных, собранных для этих показателей в России.

Для факторов риска в группах 2 – 8 необходимо указать, имеются ли в соответствующей категории риска какие-либо ресурсы. Например, в то время как у подростка могут быть серьезные проблемы, относящиеся к связям с подростковыми группировками и криминальным установкам, его семейный контекст может быть особенно сильным и представлять собой потенциальный ресурс. Важно отметить также, что низкий уровень риска не обязательно свидетельствует о ресурсе. Это относительно независимые суждения.

Каждая категория факторов риска **части I** содержит графу, где можно привести комментарии описательного характера и указать источник информации, на который опирается оценка. Вдобавок, следует **отметить**, что для каждой категории факторов риска предусмотрено место для комментариев по любым смягчающим или отягчающим факторам, связанным с преступной деятельностью

## **Часть II: Обобщение фактора риска / потребностей**

Этот раздел предназначен для построения общей картины уровней криминологического риска, оцененного в Части I. Прежде всего, запишите общую сумму баллов в каждой из восьми категорий факторов риска в Части I, в строке 1 суммарного профиля факторов риска / потребностей. Проставьте общий суммарный балл риска в конце этой строки. Дополнительно укажите соответствующий уровень риска в каждой из восьми категорий факторов риска. Наконец, нужно записать общий уровень риска. Обратите внимание, что здесь представлены четыре уровня риска (низкий, умеренный, высокий и очень высокий), и что они определяются в соответствии с общей суммой баллов.

## **Часть III: Оценка других потребностей / особых обстоятельств**

Показатели этого раздела представляют переменные, не всегда напрямую связанные с криминальной активностью, но составляющие факторы, которые могут быть важными как для понимания «механизма» противоправного поведения несовершеннолетнего, так и для принятия различных решений о подростке (на различных стадиях расследования правонарушения и рассмотрения дела в суде).

Все факторы объединены в 4 группы. Первая – социально-психологические факторы риска, которые включают в себя показатели различного уровня – макроуровня (связанные с материальным и социальным положением несовершеннолетнего и его семьи), среднего уровня (школа, сверстники), а также микроуровня (особенности внутрисемейных отношений).

Вторая группа – проблемы физического и психического здоровья. Они также, как правило, напрямую не связаны с совершением правонарушений, однако могут негативно влиять на процессы формирования цели, принятия решения, контроля действий и поведения. Также они могут приводить к дисгармоничному развитию личности (особенно в тех случаях, когда ребенок растет в социально опасном окружении).

Третья группа особых обстоятельств, способных усилить риски («Личностные проблемы несовершеннолетнего»), поможет выявлять упомянутую выше дисгармоничность личности, уровень ее зрелости. Этот показатель важен, поскольку может сигнализировать о недостаточной личностной зрелости несовершеннолетнего правонарушителя, а также показывать направления его ресоциализации.

Группа факторов «Предыстория криминализации» важна для понимания причин девиантного и, впоследствии, криминального поведения несовершеннолетнего.

Оценка дополнительных (особых) факторов риска не предполагает количественного анализа, т.е. подсчета баллов, в отличие от первых 8 основных факторов (часть I). Она проводится на качественном уровне, с возможностью записи комментариев относительно каждой группы факторов, с приведением еще не упомянутых факторов, которые должны

быть учтены при разработке плана работы по конкретному случаю. Они могут относиться к обстоятельствам, определяющим особую реактивность (откликаемость), включая потребность в специфической социальной, психологической и иной помощи.

В конечном счете, оценка дополнительных (особых) факторов может корректировать итоговую оценку рисков (часть IV).

#### **Часть IV: Оценка основного уровня риска /потребностей сотрудником, отвечающим за случай**

Сотруднику, отвечающему за случай, или иному специалисту, оказывающему помощь несовершеннолетнему, предоставляется возможность записи собственной оценки общего уровня риска / потребностей подростка. Если специалист установит, что общий уровень риска должен быть пересмотрен в большую или меньшую сторону, то в этом разделе необходимо привести обоснования и причины для новой оценки. Смягчающие или осложняющие факторы и/или ресурсы часто используются для того, чтобы обосновать пересмотр уровня общего риска.

#### **Часть V: Уровень контакта**

В этом разделе сотрудника, отвечающего за случай, просят выставить оценку уровня контакта, необходимую для данного случая. Выделены четыре уровня: уголовно-исполнительный надзор (при отбывании наказания в обществе), минимальный контроль, средний контроль и максимальный контроль.

#### **Часть VI: План работы со случаем**

В данном разделе обеспечивается возможность указать цели работы. Кроме того, должны быть включены средства достижения цели. Например, одна из целей может состоять в том, чтобы улучшить поведение подростка в классе, а средства для ее достижения - включать разработку программы регуляции поведения в сотрудничестве с классным преподавателем.

### **3. Ключ по обработке и интерпретации данных.**

## **ЧАСТЬ I: ОЦЕНКА РИСКА И ПОТРЕБНОСТЕЙ**

### **1. Прошлые и настоящие преступления и правонарушения / решения суда, комиссии по делам несовершеннолетних:**

а) несовершеннолетний ранее совершал правонарушения, которые не повлекли за собой его привлечения к ответственности в соответствии с уголовным, гражданским или административным законодательством

*Этот пункт следует отметить, если несовершеннолетний за свое асоциальное или антисоциальное поведение был:*

- поставлен на внутришкольный учет;
- поставлен на учет в Отдел по делам несовершеннолетних ОВД;
- однократно был рассмотрен на заседании Комиссии по делам несовершеннолетних (КДН).

б) несовершеннолетний ведет себя асоциально либо совершает правонарушения, несмотря на профилактическую работу:

*Этот пункт следует отметить, если несовершеннолетний:*

- разбирался на заседании КДН более 1 раза;

- негативно относился к коррекционной работе с социальными работниками, психологами и другими специалистами, и эта работа не имела успеха.

в) несовершеннолетний за совершенное им общественно опасное деяние не привлекался к уголовной ответственности либо уголовное дело прекращалось:

*Этот пункт следует отметить, если:*

- несовершеннолетний на момент совершения правонарушения не достиг возраста уголовной ответственности (ч.1 ст.20 УК РФ), а потому не является субъектом ответственности;

- в ходе дознания установлено, что несовершеннолетний не может быть привлечен к уголовной ответственности в силу ч.3 ст.20 УК РФ (выявляет признаки отставания в психическом развитии, не связанном с психическим расстройством и вследствие этого не мог в полной мере осознавать фактический характер своих противоправных действий или руководить ими);

- дело было прекращено вследствие примирения сторон (ст. 76 УК РФ).

г) несовершеннолетний привлекался к уголовной, гражданской или административной ответственности:

*Этот пункт следует отметить, если:*

- несовершеннолетний был осужден, но вследствие ст.92 УК РФ был освобожден от отбывания наказания и направлен в специальное учебно-воспитательное учреждение закрытого типа (СУВУЗТ);

- несовершеннолетний был осужден, но в отношении него применена условная мера наказания;

- несовершеннолетний признан ответственным за совершение гражданского (ст. 1074 ГК РФ) либо административного правонарушения.

д) несовершеннолетний был приговорен к лишению свободы либо неоднократно привлекался к уголовной (или иной) ответственности.

*Этот пункт следует отметить, если несовершеннолетний:*

- был приговорен к лишению свободы и отбывал наказание в воспитательной колонии или неоднократно отбывал наказание в обществе;

- во время отбывания наказания нарушал условия отбывания наказания или совершал уголовные административные, гражданские или правонарушения.

## **2. Семейные обстоятельства / выполнение родительских обязанностей**

1. Отсутствие должного контроля: если родители или опекуны часто оставляют подростка без контроля, не обладают достаточной информацией о поведении и образе жизни подростка или, осуществляют недостаточный контроль за подростком.

*Обратить внимание! Отметьте этот пункт, если несовершеннолетний подросток живет отдельно от родителей. Ненадлежащим контролем также следует рассматривать и гиперопеку, когда родителями или опекунами избыточно (вплоть до мелочей) контролируются мысли, побуждения, поступки и поведение подростка!*

2. Трудности в контроле за поведением подростка: родителям или опекунам сложно контролировать подведение подростка; подросток "неуправляем", не подчиняется родительским требованиям.

*Обратить внимание! Этот пункт необходимо отметить и в том случае, если подросток живет отдельно от родителей и его подведение никем не контролируется.*

3. Неприемлемые наказания: применяются физические наказания или неумеренно применяются иные наказания; часто используются крик либо угрозы; слишком жесткие правила (в том числе практика принуждения); либо родитель / родители применяют иные неправильные дисциплинарные методы.

*Обратить внимание! Следует отметить этот пункт и в том случае если родители попустительствуют подростку, не проявляя попыток контролировать его (гипоопека).*

4. Непоследовательное воспитание: родитель / родители (опекун / опекуны) непоследовательны в применении правил или использовании системы наказаний и вознаграждений - периоды жесткой дисциплины сменяются периодами бесконтрольности или чрезмерного попустительства.

*Обратить внимание! Необходимо отметить этот пункт, если родитель не может сформулировать (или доходчиво разъяснить) четкие правила в отношении работы по дому, времени возвращения домой, друзей и т.д.*

5. Плохие взаимоотношения между отцом и ребенком: очень плохие взаимоотношения между несовершеннолетним и его отцом/отчимом (например, враждебные, отчужденные, безразличные). Обратить внимание, что проживание несовершеннолетнего с отцом/отчимом не является обязательным условием при оценке этого пункта. В тех случаях, когда есть и биологический отец, и отчим, оценивайте те взаимоотношения, которые были наиболее важны для несовершеннолетнего в последний год.

*Обратить внимание! Следует отметить этот пункт также в том случае, если отец или отчим умер или отсутствует по другим причинам, но плохие взаимоотношения по-прежнему являются для несовершеннолетнего проблемой.*

6. Плохие взаимоотношения между матерью и ребенком: очень плохие взаимоотношения между несовершеннолетним и его матерью/мачехой (например, враждебные, отчужденные, безразличные). Проживание несовершеннолетнего с матерью/мачехой не является обязательным условием при оценке этого пункта. В тех случаях, когда есть и биологическая мать, и мачеха, следует оценивать те взаимоотношения, которые были наиболее важны для несовершеннолетнего в последний год.

*Обратить внимание! Отметьте этот пункт также в том случае, если мать или мачеха умерла или отсутствует по другим причинам, но плохие взаимоотношения с ней по-прежнему являются для несовершеннолетнего проблемой.*

### **3. Образование/трудоустройство (общественно-полезная деятельность)**

Плохое поведение в классе: несовершеннолетний ведет себя дерзко, стремится привлечь к себе внимание любой ценой, паясничает или демонстрирует другие типы нарушающего порядок поведения; учителя и другие работники школы считают, что его/ее поведение создает проблемы в школе.

Хулиганское поведение в школе: несовершеннолетний совершает агрессивные или насильственные поступки или каким-либо другим образом неподобающе себя ведет в школе (за пределами класса); может включать преступные действия, такие как мелкие кражи, вандализм, употребление наркотиков и алкоголя.

Низкая успеваемость: подросток не учится в силу своих возможностей; либо у него низкая успеваемость по большинству предметов.

Проблемы во взаимоотношениях со сверстниками: к подростку плохо относятся, он изолирован, замкнут, или есть другие свидетельства плохих взаимоотношений со сверстниками в школе.

Проблемы во взаимоотношениях с учителями: есть свидетельства того, что у несовершеннолетнего имеются серьезные и постоянные проблемы с кем-то из учителей (или других работников школы); несовершеннолетний враждебен по отношению к учителям.

Прогулы: несовершеннолетний в настоящее время прогуливает уроки или пропускает дни занятий в школе без уважительных причин.

Нигде не учится и не занимается никакой общественно-полезной деятельностью: не учится и не работает, не предпринимает попыток поступить в учебное заведение или устроиться на работу.

#### **4. Взаимоотношения со сверстниками**

1. Имеются приятели с асоциальными взглядами и установками: у несовершеннолетнего есть приятели из числа тех, кто был осужден или находится под следствием / судом, или имеет асоциальные взгляды.

2. Имеется друзья с асоциальными взглядами и установками: некоторые из близких друзей подростка были осуждены или находятся под следствием / судом или имеют асоциальные взгляды.

*Обратить внимание! Если Вы отметили этот пункт, также следует отметить пункт 4.1.*

3. Нет или мало социально адаптированных приятелей: у подростка нет или очень мало приятелей с социально приемлемым поведением, которые могут служить образцом для подражания (например, хорошо успевающие в школе не вовлеченные в асоциальную / преступную деятельность; не употребляющие алкоголь или наркотики).

4. Нет или мало социально адаптированных друзей: у подростка мало или нет близких друзей с социально приемлемым поведением, которые могут служить образцом для подражания (например, хорошо успевающие в школе не вовлеченные в асоциальную / преступную деятельность; не употребляющие алкоголь или наркотики).

*Обратить внимание! Этот пункт не отмечается, если у подростка имеется как минимум 2 «положительных» друга.*

#### **5. Употребление алкоголя или наркотиков или иных психоактивных веществ**

1. Редкое употребление наркотиков: есть свидетельства, что подросток иногда употребляет наркотики или ингалянты (клей и т.п.) или алкоголь, но их употребление не представляет собой проблему. Желательно выяснить обстоятельства употребления.

*Обратить внимание! Данный пункт не отмечается, если подросток прекратил употреблять алкоголь, ингалянты или наркотики больше года назад.*

2. Систематическое употребление наркотиков: есть свидетельства, что подросток постоянно употребляет наркотик (как минимум два раза в неделю за последние 12 месяцев) и это (является проблемой как минимум в одной важной области жизни) влечет за собой осложнения, по крайней мере, в одной области жизни. Например, проблемы в общении с правоохранительными органами, проблемы с работой или учебой, проблемы со здоровьем, в т.ч. вынужденные или принудительные обращения за специальной медицинской помощью, симптомы абстиненции, изменение характера, семейные или социальные проблемы, или недавний поставленный диагноз наркомании или наркозависимости, или проблемы с обострением заболевания.

*Обратить внимание! Если отмечается данный пункт, следует также отметить пункт 5.1.*

3. Систематическое употребление алкоголя: *отметить этот пункт, если* подросток регулярно употребляет спиртные напитки (чаще трех раз в неделю), или если существует проблема более чем в одной важной области жизни в связи с этим. Например, не контролирует количество выпитого и ситуацию употребления спиртного, связанные с алкоголем задержания, проблемы с работой или учебой, контакты с медицинскими учреждениями, симптомы абстиненции, изменение характера, семейные или социальные проблемы, или недавний диагноз алкоголизма, или проблемы с обострением заболевания.

4. Употребление алкоголя или наркотиков является значимым фактором социальной дезадаптации: употребление алкоголя или наркотиков влияет на физические или социальные функции подростка и/или связано с асоциальной или антисоциальной деятельностью (с точки зрения самого подростка, а также родителей, учителей, друзей и др.).

5. Употребление алкоголя/наркотиков провоцирует или сопровождает правонарушения: есть основания полагать, что асоциальная или преступная деятельность несовершеннолетнего связана с употреблением наркотиков или алкоголя.

## **6. Досуг и свободное время**

1. Недостаточно организованный досуг: подросток не посещает спортивные секции, кружки, клубы по интересам и т.п.

2. Непродуктивно использует время: несовершеннолетний проводит слишком много времени за пассивными или неконструктивными занятиями (например, смотрит телевизор или видеофильмы, играет в видеоигры, посещает вечеринки, бесцельно слоняется и т.д.).

3. отсутствие личных интересов: у подростка нет положительных личных интересов (напр. чтение, хобби, спорт).

*Обратить внимание! Этот пункт не отмечается, если подросток активно занимается интересующим его делом.*

## **7. Характер/поведение**

Завышенная или неустойчивая самооценка: несовершеннолетний считает, что он/она лучше других; постоянно бахвалится; самомнение превосходит достоинства, периоды самолюбия сменяются периодами самоунижения.

Физическая агрессия: несовершеннолетний проявляет физическую агрессивность по отношению к другим людям; затевает драки; участвовал в насильственных действиях. Несовершеннолетний считает физическую агрессию удобным способом самовыражения и улаживания отношений с другими людьми. Физическая агрессия направлена против людей или животных.

Вспышки неконтролируемого гнева: подросток склонен к проявлению неконтролируемого гнева, как правило, направленного на конкретный объект или ситуацию.

Нарушения внимания: несовершеннолетнему трудно удерживать внимание на поставленной задаче; трудно завершить выполнение задачи; он/она гиперактивен (-на).

Низкая переносимость неудач: подросток плохо переносит трудности и неудачи (легко теряет терпение, реагирует импульсивно, может словесно оскорблять других).

Отсутствие чувства вины: подросток не чувствует угрызений совести, когда его поведение принесло вред другим, не берет на себя ответственность за свои действия, находит оправдания, не чувствует потребности извиниться за свое поведение.

*Обратить внимание! Этот пункт относится к чувствам подростка по поводу своих действий и не должен путать с пунктом 8.5.*

Вербальная агрессия: общаясь с другими людьми, несовершеннолетний часто использует оскорбительные и грубые выражения, в т.ч. угрозы или иные проявления враждебности.

## **8. Установки/ориентация**

1. Антисоциальные/криминальные установки: наличие осознаваемых асоциальных и криминальных установок, романтических представлений об уголовном или асоциальном образе жизни, отсутствие реальных представлений о последствиях антисоциального поведения и о наличии жертвы (жертв).

2. Не просит помощи: подросток не обращается за помощью, не понимает или не признает ее необходимость либо с неохотой принимает необходимое вмешательство.

3. Активно отвергает помощь: несовершеннолетний активно сопротивляется вмешательствам людей или организаций, стремящихся помочь ему.

4. Не признает просоциальные авторитеты: подросток отказывается выполнять указания родителей, преподавателей или других носителей авторитета и враждебно относится к представителям судебной и исполнительной власти, правоохранительных и правоприменительных органов.

5. Не заботится о других: несовершеннолетний показывает мало интереса к чувствам или благополучию других людей; он не способен к сочувствию и сопереживанию.

## **ЧАСТЬ 2. ОСОБЫЕ ОБСТОЯТЕЛЬСТВА, УВЕЛИЧИВАЮЩИЕ РИСК КРИМИНАЛИЗАЦИИ ЛИБО ПОВТОРНОГО СОВЕРШЕНИЯ ПРАВОНАРУШЕНИЙ**

### **9. Социально-психологические факторы риска**

1. Финансовые/жилищные проблемы: в настоящее время семья переживает финансовые или жилищные проблемы.

2. Неблагоприятные жилищные условия: у подростка отсутствие минимально необходимые условия проживания - нет жилья вообще или постоянного места проживания (регистрации).

3. Культурные/этнические вопросы: семья испытывает трудности, связанные с культурными, этническими или религиозными различиями.

4. Криминальная наследственность близкие родственники (родители, братья или сестры) неоднократно совершали преступные действия.

5. Эмоциональное и психическое расстройство: один или оба родителя страдают или страдали психическими заболеваниями.

6. Злоупотребление наркотиками / алкоголем: один или оба родителя страдают или страдали наркотической или алкогольной зависимостью.

7. Развод: разведены и/или находятся в состоянии развода, у родителей происходит или имел место недавно супружеский конфликт отношений.

8. Серьезные эмоциональные травмы в семье: связанные со смертью или тяжелой хронической болезнью в семье, распадом семьи, или кризисом схожего типа.

9. Отсутствие сотрудничества со стороны родителей. Один или оба родителя не интересуются проблемами подростка, не принимают участия в их решении.

10. Жестокое обращение со стороны отца: отец проявляет физическое, эмоциональное или сексуальное насилие в отношении кого-то из членов семьи.

11. Жестокое обращение со стороны матери: мать проявляет физическое, эмоциональное или сексуальное насилие в отношении кого-то из членов семьи.

12. Социально-педагогическая запущенность: подросток находится в ситуации отсутствия родительского или общественного контроля; в жизни подростка были периоды, когда он находился без родительского или общественного контроля.

13. Угроза со стороны третьих лиц: подростку угрожает опасность со стороны других лиц.

#### 10. **Проблемы физического и психического здоровья**

1. Проблемы со здоровьем: в настоящее время у подростка имеются проблемы со здоровьем.

2. Физическая инвалидность подростка: физическое состояние несовершеннолетнего ограничивает его возможности.

3. Наличие психического расстройства: в настоящее время или в прошлом несовершеннолетнему был поставлен диагноз любого серьезного психического заболевания.

4. Низкие умственные способности/задержка/отставание в развитии: у несовершеннолетнего имеются явные признаки серьезных умственных нарушений.

5. Сниженный эмоциональный тонус: у подростка часто наблюдается сниженное настроение, апатия, пессимизм

6. Попытки самоубийства: имели место попытки суицида; причинение себе самоповреждений.

#### 11. **Личностные проблемы несовершеннолетнего.**

1. Низкая самооценка: несовершеннолетний почти не испытывает чувства самоуважения; имеет ущербное представление о себе самом.

2. Низкий уровень социальных навыков: подросток неуспешно действует в социальных ситуациях; отсутствуют или недостаточно развиты социальные навыки, недостаточно усвоены нормативы поведения в обществе; подростку не хватает элементарных навыков общения.

3. Недостаток/отсутствие у несовершеннолетнего коммуникативных навыков: у несовершеннолетнего нет значимых взаимоотношений с другими людьми; он не имеет видимой мотивации к формированию взаимоотношений

4. Навыки разрешения конфликтов: несовершеннолетнему трудно справляться с личными и социальными проблемами; он неадекватен в ситуациях межличностного общения

5. Недостаточная критичность в оценке своего состояния, негативизм: подросток не способен признать, что у него есть проблемы, и не может признать вину.

6. Трудности в обучении: хотя подросток имеет нормальные умственные способности, он проявляет неспособность справляться с общепринятой программой обучения.

7. Круг общения не соответствует по возрасту: подросток проводит много времени с людьми, которые значительно моложе или старше его.

#### 12. **Предыстория криминализации.**

1. Жертва физического /сексуального насилия: несовершеннолетний подвергается или подвергался в прошлом физическому или сексуальному насилию.

2. Проблемы сексуального развития и поведения: несовершеннолетний вовлечен в незаконные или неприемлемые по другим причинам сексуальные действия (например, проституция, эксгибиционизм).

3. Данные о сексуальном / физическом насилии в прошлом: подросток совершал сексуальное или физическое насилие против других лиц.

4. Насилие в прошлом против старших: несовершеннолетний в прошлом совершал насильственные действия в отношении старших по возрасту или положению (учителей, родителей, сотрудников исправительных учреждений и т.п.).

5. Использование оружия: несовершеннолетний в прошлом использовал любые виды оружия.

6. Поджоги: несовершеннолетний совершал в прошлом поджоги или попытки поджогов

7. Экстремистские тенденции во взглядах: подросток проявляет асоциальные взгляды в отношении к религиозным, этническим или иным группам (в том числе по половому признаку).

8. Побеги в прошлом: несовершеннолетний в прошлом убегал или предпринимал попытки побега из закрытых учреждений: несовершеннолетний неоднократно убегал из дома и бродяжничал

9. Проблемы надзора: несовершеннолетний находился и/или находится в поле зрения социальной или иной контролирующей поведение службы.

### ОЦЕНКА РИСКОВ / ВОЗМОЖНОСТЕЙ (ОРВ)

ФИО подростка: \_\_\_\_\_ Дата рождения: \_\_\_\_\_

#### Часть I: Оценка риска и возможностей (ОРВ)

<b>1) Совершенные в прошлом и текущие правонарушения / решения суда</b>		<b>Примечания (проследить частоту совершаемых правонарушений)</b>	<b>Источники информации</b>
1. Совершение правонарушений, не повлекших привлечения к ответственности			
2. Не успешность профилактической работы в отношении подростка, совершавшего правонарушения			
3. Совершение общественно опасных деяний, подлежащих уголовной ответственности, но не повлекших ее по различным законным обстоятельствам (ч.1, ч.3 ст.20 УК РФ, ст. 76 УК РФ)			
4. Несовершеннолетний привлекался к уголовной, гражданской, административной ответственности и в отношении него был вынесен приговор либо судебное решение			
5. Несовершеннолетний был осужден к лишению свободы либо неоднократно привлекался к уголовной или иной ответственности			

Уровень риска: • Низкий (0) • Средний (1-2) • Высокий (3-5)

<b>2) Ситуация в семье</b>		<b>Примечания (приведите любые смягчающие/отягчающие факторы):</b>	<b>Источники информации</b>
1. Отсутствие должного контроля			
2. Трудности в осуществлении контроля над поведением ребенка			
3. Применение неприемлемых и неадекватных дисциплинарных методов			
4. Непоследовательное воспитание			
5. Плохие взаимоотношения / отец - ребенок			
6. Плохие взаимоотношения / мать - ребенок			
<b>Всего</b>			

Ресурс/возможности: \_\_\_\_\_

Уровень риска:   • Низкий (0-2)       • Средний (3-4)       • Высокий (5-6)

<b>3) Образование / Трудовая занятость</b>		<b>Примечания (приведите любые смягчающие/отягчающие факторы):</b>	<b>Источники информации</b>
1. Плохое поведение в классе			
2. Плохое поведение в школе			
3. Низкая успеваемость			
4. Проблемы во взаимоотношениях со сверстниками			
5. Проблемы во взаимоотношениях с учителями			
6. Пропуски			
7. Не учится, не занимается никакой общественно-полезной деятельностью			
<b>Всего</b>			

Ресурс/возможности: \_\_\_\_\_

Уровень риска:   • Низкий (0) • Средний (1-3)       • Высокий (4-7)

<b>4) Взаимоотношения со сверстниками</b>		<b>Примечания (приведите любые смягчающие/отягчающие факторы):</b>	<b>Источники информации</b>
1. Есть приятели с асоциальными взглядами и установками			
2. Есть друзья с асоциальными взглядами и установками			
3. Нет или мало социально			

адаптированных друзей			
4. Нет или мало социально адаптированных друзей			
<b>Всего</b>			

Ресурс/возможности: \_\_\_\_\_

Уровень риска: • Низкий (0-1) • Средний (2-3) • Высокий (4)

5) Злоупотребление наркотиками/алкоголем		Примечания (приведите любые смягчающие/отягчающие факторы):	Источники информации
1. Были случаи употребления наркотиков, ингалянтов, а также алкоголя			
2. Систематическое употребление наркотиков или ингалянтов			
3. Систематическое употребление алкоголя			
4. Употребление наркотиков, ингалянтов или алкоголя препятствует нормальной деятельности			
5. Употребление наркотиков или алкоголя связано с правонарушениями			
<b>Всего</b>			

Ресурс/возможностей: \_\_\_\_\_

Уровень риска: • Низкий (0) • Средний (1-2) • Высокий (3-5)

б) Досуг/ Развлечения		Примечания (приведите любые смягчающие/отягчающие факторы):	Источники информации
1. Недостаточно организованный досуг			
2. Непродуктивное использование времени			
3. Отсутствие личных интересов			
<b>Всего</b>			

Ресурс/возможности: \_\_\_\_\_

Уровень риска: • Низкий (0) • Средний (1) • Высокий (2-3)

7) Личные качества / поведение		Примечания (приведите любые смягчающие / отягчающие факторы):	Источники информации
1. Завышенная или неустойчивая самооценка			
2. Физическая агрессия			
3. Вспышки неконтролируемого гнева			
4. Гиперактивность, нарушения внимания			
5. Низкая переносимость неудач			
6. Отсутствие чувства вины			
7. Вербальная (словесная) агрессия			
<b>Всего</b>			

Ресурс/возможности: \_\_\_\_\_

Уровень риска: • Низкий (0) • Средний (1-4) • Высокий (5-7)

8) Установки / Социальная ориентация		Примечания (приведите любые смягчающие / отягчающие факторы):	Источники информации
1. Антисоциальные/ криминальные установки			
2. Не обращается за помощью			
3. Активно отвергает помощь			
4. Не признает просоциальные авторитеты			
5. Не склонен к сочувствию, сопереживанию, проявлению заботы			
<b>Всего</b>			

Ресурс/возможности: \_\_\_\_\_

Уровень риска: • Низкий (0) • Средний (1-3) • Высокий (4-5)

### Часть II – Обобщение факторов риска /возможностей (из части I)

		Предыдущие и текущие преступления	Семейные факторы	Образование	Взаимоотношения со сверстниками	Злоупотребление алкоголем и наркотиками	Отдых, досуг	Личные качества	Установки / ориентация	Общий балл
<b>Всего</b>										<b>Низкий (0-8)</b>
<b>Уровень</b>	<b>Низкий</b>									<b>Средний (9-26)</b>
	<b>Средний</b>									<b>Высокий (27-34)</b>

	<b>Высокий</b>									<b>Очень высокий (35-42)</b>
--	----------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--------------------------------------

### Часть III – Оценка других факторов риска /возможностей

<b>9. Социально-психологические факторы риска</b>		<b>Источник информации</b>
Финансовые/жилищные проблемы		
Неблагоприятные жилищные условия		
Культурные/этнические вопросы		
Криминальная наследственность		
Эмоциональное и психическое расстройство родителей		
Злоупотребление родителями наркотиками / алкоголем		
Серьезные проблемы в семейной жизни (развод)		
Серьезные эмоциональные травмы в семье		
Отсутствие сотрудничества со стороны родителей: Один или оба родителя не интересуются проблемами подростка, не принимают участия в их решении		
Жестокое обращение со стороны отца: отец проявляет физическое, эмоциональное или сексуальное насилие в отношении кого-то из членов семьи.		
Жестокое обращение со стороны матери: мать проявляет физическое, эмоциональное или сексуальное насилие в отношении кого-то из членов семьи		
Социально-педагогическая запущенность		
Угроза со стороны третьих лиц		
<b>Всего:</b>		

Комментарии: \_\_\_\_\_

<b>10. Проблемы физического и психического здоровья</b>		<b>Источник информации</b>
Проблемы со здоровьем		
Физическая инвалидность		
Наличие психического расстройства		
Низкие умственные способности / задержка / отставание в развитии		
Сниженный эмоциональный тонус: у подростка часто наблюдается сниженное настроение, апатия, пессимизм		
Попытки самоубийства		
<b>Всего:</b>		

Комментарии: \_\_\_\_\_

<b>11. Личностные проблемы</b>		<b>Источник информации</b>
Низкая самооценка		
Низкий уровень социальных навыков		

Недостаток/отсутствие у несовершеннолетнего коммуникативных навыков		
Недостаточное развитие навыков разрешения конфликтов		
Недостаточная критичность в оценке своего состояния, негативизм		
Трудности в обучении		
Круг общения не соответствует по возрасту		
<b>Всего:</b>		

Комментарии: \_\_\_\_\_

<b>12. Предыстория криминализации</b>		<b>Источник информации</b>
Жертва физического / сексуального преступления		
Проблемы сексуального развития и поведения		
Проявление физического/ сексуального насилия в прошлом по отношению к другим		
Насилие в отношении старших по возрасту или статусу		
Использование оружия		
Поджоги в прошлом		
Экстремизм во взглядах		
Побеги из дома, учреждений закрытого типа в прошлом		
Находится в поле зрения административных и правоохранительных органов, опеки, социальных служб		
<b>Всего:</b>		

Комментарии: \_\_\_\_\_

Примечания (укажите любые особые соображения по реагированию, включая потребность в определенных мерах медицинского, психологического, педагогического, социального воздействия и сопровождения):

#### **Часть IV – Ваша оценка общего уровня рисков/потребностей несовершеннолетнего**

<b>Низкий</b>	<b>Средний</b>	<b>Высокий</b>	<b>Очень высокий</b>
---------------	----------------	----------------	----------------------

Основания: \_\_\_\_\_

#### **Часть V: Уровень контакта**

	<b>Обоснование рекомендаций или принятых решений</b>
Минимальный уровень сопровождения	
Средний уровень сопровождения	
Максимальный уровень сопровождения	

Подпись специалиста, заполнившего форму / дата	
---	--

**Часть VI:– План работы с подростком**

<b>Цель 1 (по приоритетам)</b>	<b>Средства достижения цели</b>
<b>Цель 2</b>	<b>Средства достижения цели</b>
<b>Цель 3</b>	<b>Средства достижения цели</b>
<b>Цель 4</b>	<b>Средства достижения цели</b>

## Занятия, направленные на повышение адаптационных способностей обучающихся 7-9 классов

### Занятие 1 «Я среди людей»

**Цель:** развитие эмпатичного отношения участников друг к другу.

**Целевая группа:** обучающиеся 7-9 классов.

**Материалы и оборудование:** листы бумаги, ручки, карандаши.

#### 1. Вводная часть

Педагог:

- Здравствуйте, ребята. Тема нашего занятия «Я и Ты». Мы будем говорить сегодня о некоторых секретах общения.

Всё наше поведение, как, впрочем, и весь окружающий мир, состоит из противоречий. Внутри нас конкурируют различные желания, из которых нам приходится выбирать какое-то одно. Эмоции конкурируют с разумом. Но и различные разумные желания зачастую не могут быть реализованы одновременно, когда, например, нам приходится выбирать, на что потратить вечер – на тренировку или подготовку к завтрашней контрольной.

Что уж говорить о противоречиях во взаимоотношениях между людьми, между человеком и обществом, между различными социальными группами.

Сейчас вам предстоит ответить на вопрос: «Что мешает людям договариваться?». Сначала внимательно посмотрите, пожалуйста, на эту картинку. Что вы здесь видите? Какого цвета платье?

Рис.1



История с платьем послужила поводом для того, чтобы нейробиолог Паскаль Уоллиш (Нью-Йоркский университет) начал исследовать, почему люди по-разному видят цвет. Оказалось, что всё зависит от того, воспринимает ли смотрящий платье висящим в тени или при ярком освещении. Мозг сам оценивает освещённость, и цвет платья «меняется».

Известный рисунок «Моя жена и моя тёща» Уильяма Эли Хилла, который опубликован в 1915 году. Внимательно посмотрите, пожалуйста, на эту картинку. Что вы здесь видите?



Какие выводы из всего этого мы можем сделать? Мы по-разному воспринимаем форму, цвет, звук. Наше восприятие может не совпадать с реальностью, т. е. наше мнение может быть одновременно и правильным, и ошибочным. Пытаясь объяснить любые феномены, мы опираемся в первую очередь на свой опыт, часто ограниченный теми ситуациями, в которые мы когда-то попадали или о которых слышали. Иными словами, мы можем быть правы и не правы одновременно.

И в общении мы тоже, бывает, ошибаемся, когда делаем выводы о человеке, опираясь на ограниченные сведения о нём, объясняя его поступки через призму личного опыта. Как мы можем избежать подобных ошибок?

В XIV веке в Японии начали создавать необычные сады, где главными были не растения, а камни. Сэкитэй — «каменный сад» — так звучит это по-японски. Это очень красивые, а главное, очень глубокие по своему замыслу сооружения. Одним из самых известных садов камней является сад пятнадцати камней храма Рёандзи. Его особенность состоит в том, что посетитель никогда не видит одновременно все 15 камней: один из них всегда загорожен каким-нибудь другим камнем. Значит, если он не знает, что в саду 15 камней, то как он ответит на вопрос: «Сколько камней в саду?»

Рис. 3



### **Вопросы для обсуждения**

*Что нужно сделать, чтобы правильно ответить на вопрос о количестве камней в саду?*

*Что может помочь нам меньше ошибаться и лучше понимать друг друга?*

\*Педагог подытоживает, что умение смотреть на ситуацию с разных точек зрения, в том числе со стороны, слушать и слышать собеседника, быть внимательными и всегда помнить о том, что мы можем ошибаться, помогает нам в общении и способствует согласию. Поэтому в разговоре важно спрашивать или уточнять, а не додумывать факты.

## **2. Основная часть**

### ***Упражнение «3 факта о себе»***

Педагог:

- Вы вместе уже столько-то лет. Как хорошо вы друг друга знаете? Как считаете, вы знаете одноклассников лучше или они вас? Прямо сейчас на листочках запишите три факта о себе, из них два истинных и один ложный. Постарайтесь написать так, чтобы угадать было не слишком просто, т. е. правда должна быть не слишком очевидной (например, «Я учусь в этом классе»), а ложь не слишком неправдоподобной (например, «Я летала на Марс»). Пишите печатными буквами, чтобы не было возможности угадать вас по почерку. На это у вас ровно 5 минут.

- Сложите листочки вчетверо. Теперь объединитесь по восемь человек. Сложите свои записки в центр стола и перемешайте их. Каждый по очереди достаёт по одной записке, зачитывает её и сначала старается угадать, чей это листок, а потом — что в нём правда, а что вымысел.

### **Вопросы для обсуждения**

□- *Легко ли вам было узнать автора записки? А распознать вымышленный факт?* □

- *Кто оказался самым проницательным в вашей группе?*

- *Вопрос к проницательным: что вам помогало угадывать, о ком идёт речь, и определять вымысел?*

- *В чём секрет «загадочного» человека?*

- *Что вас особенно удивило в ходе игры?*

- *Удалось ли увидеть «пятнадцатый камень» в чьём-нибудь «саду камней», т. е. узнать что-то новое о человеке?*

- *Что нового, интересного вы узнали о себе?*

- *Как вы думаете, почему некоторые факты о нас оказываются скрытыми от других?*

- *Кто сегодня человек-загадка (тот, чью записку не идентифицировали или чей вымысел не обнаружили)?*

По окончании педагог обобщает итоги игры и обсуждения.

### ***Упражнение «Тройка доверия»:***

Педагог:

- Я предлагаю вам сейчас сделать ещё один шаг навстречу друг другу. В тройках вам предстоит поделиться своими мыслями и впечатлениями на заданную тему, на это даётся 5 минут. Потом вы должны будете найти новых собеседников и ещё 5 минут говорить и слушать. Итак, первые тройки, найдитесь. Обсудим первую тему (педагог называет её). Через 5 минут состав троек меняется, и педагог объявляет новую тему. Количество итераций зависит от ресурса времени. Оптимальным видится проведение не более трёх обсуждений. По окончании все рассаживаются на свои места и приступают к обсуждению полученного опыта.

#### *Примерные темы для обсуждения*

- 1) *Расскажите о случае, когда вы по-настоящему были кому-то нужны.*
- 2) *Расскажите о ситуации, когда вам казалось, что вы никому не нужны.*
- 3) *Расскажите о взрослом, которого вы уважаете.*
- 4) *Подумайте, как бы изменилась ваша жизнь, если бы не было телевизора.*
- 5) *Поговорите о чём-нибудь, чего вы не понимаете в этом мире.*
- 6) *Расскажите о случае, когда вас совершенно не поняли.*
- 7) *Расскажите о фильме, который вас сильно тронул.*
- 8) *Опишите, кем вы точно не хотите быть, когда вырастаете.*
- 9) *Расскажите, как сделать мир лучше и каким может быть ваш вклад в это.*
- 10) *Поговорите о любимом спорте или любимой игре.*
- 11) *Опишите своего лучшего друга, расскажите, как вы познакомились, почему он вам нравится.*

#### **Вопросы для обсуждения**

*Какие эмоции вы испытывали во время разговора? Что стало их причиной?*

*Чувствовали ли вы, что вас слушают? Что при этом чувствовали вы?*

*Насколько интересно вам было слушать своих одноклассников? Почему?*

*Когда вы менялись собеседниками, выбирали вы или вас? Какая роль вам нравилась больше?*

### **3. Итог. (Рефлексия)**

Педагог:

- Сегодня мы говорили с вами о том, что мешает людям понимать друг друга и что помогает успешно общаться.

- Назовите три важные мысли, которые Вы возьмете для себя из этого занятия.

Всем спасибо. До новых встреч.

## Занятие 2 «Общаемся позитивно»

**Цель:** развитие навыков сотрудничества в классе.

**Целевая группа:** обучающиеся 7-9 классов.

**Материалы и оборудование:** листы бумаги, фломастеры, карандаши.

### **1. Вводная часть**

Педагог:

- Здравствуйте, ребята. Тема нашей беседы – «бесконфликтное позитивное общение».

Мы привыкли постоянно разрешать самые разные противоречия, возникающие в повседневной жизни, иногда даже не замечая этого. Но временами эти противоречия становятся слишком острыми. Такое случается, когда складывается слишком запутанная ситуация, либо, когда для разрешения противоречия не хватает какого-то ресурса, например, времени. И если при этом затрагиваются интересы людей, вызывая у них защитные эмоции, такие как гнев, страх, злость, то складывается конфликтная ситуация. А когда такие люди занимают позицию противостояния и переходят к действиям, направленных против других людей, то это и называется *конфликтом*.

*Дискуссия «Конфликты – способ...?»*

**Вопросы для обсуждения:**

- По каким причинам возникают конфликты между людьми?
- Бывают ли в конфликтах победители?
- Как следует относиться к конфликтам?

Конечно, до состояния конфликта ситуацию можно не доводить, если вовремя обратить внимание на противоречия, открыто обсудить их со всеми заинтересованными сторонами и найти рациональное решение, до того, как включатся защитные эмоции. Но, к сожалению, это удастся не всегда.

### **2. Основная часть**

**Упражнение «Кот и дом»**

Участники объединяются в пары. В парах договариваются, кто будет первым, а кто – вторым. «Первые номера» выходят за дверь вместе с ведущим: ваша задача – нарисовать дом. При этом вы должны держать в тайне свое задание.

Затем ведущий подходит к группе «вторых номеров» и сообщает, что им необходимо нарисовать кошку, не говоря об этом партнеру. После этого «первые номера» возвращаются в зал.

Педагог:

- Возвращайтесь к своим партнерам. Упражнение должно проходить в полной тишине, разговаривать нельзя.

Каждая пара получает лист бумаги и один карандаш или фломастер на двоих. Необходимо взять карандаш одновременно (!) обоим партнерам и выполнить полученное задание.

После выполнения задания – обсуждение работы в парах, затем в кругу.

**Вопросы для обсуждения:**

- *Какие эмоции и чувства вызывает агрессия партнера, нежелание уступить или, наоборот, полное подчинение чуждому желанию?*

Удачные варианты решения – нарисовать дом, в котором сидит кошка, дом в виде кошки или кошку в виде дома, но еще лучше — дать партнеру возможность выполнить его задание, а потом сделать свое. Обычно при такой стратегии партнер с радостью дает возможность нарисовать другому задуманное.

Педагог:

- Главное условие успешного разрешения конфликта – это использование техник уважительного общения: например, техника «Я-высказывания».

**«Я-высказывание» как форма личной ответственности**

Педагог:

- Когда нас переполняют эмоции, можно замкнуться в себе и подавить свои чувства. А можно дать им волю, что не всегда может закончиться достойно и хорошо. Как быть?

- Есть способ выразить свои эмоции чувства, не обидев другого и разрешив ситуацию. Вместо того чтобы, как нам хочется, обвинять кого-то, мы можем рассказать о своих чувствах. Это не вызывает раздражения и помогает решить проблему. Давайте рассмотрим следующие примеры:

Ситуация, действие	Ты-высказывание	Я-высказывание
Сестра занимается за столом, младший брат подошел и встал рядом, разглядывая тетради	Ты меня раздражаешь, отойди от стола!	Мне не нравится, когда кто-то стоит над душой
Старшая сестра общается с братом	Ты всегда без спросу берешь журнал со стола!	Когда с моего стола без спросу берут вещи, в частности журнал, мне неприятно. Возможно, я хочу с ним поработать в ближайшее время. Поэтому я не против, чтобы ты брал журнал, но предварительно спроси меня, можно ли это сделать
Старшая сестра общается с братом	Ты никогда меня не слушаешь!	Когда я вижу, что ты не слушаешь меня, мне неприятно, ведь я говорю достаточно важные вещи.

		Пожалуйста, будь внимательнее к тому, что я говорю
--	--	--

Педагог:

- Рассмотрим с вами алгоритм "Я-высказывания".

1. Объективно описать события, ситуацию без экспрессии, вызывающей напряжение («Когда я вижу, что...», «Когда это происходит...»).

2. Описать свою эмоциональную реакцию, точно назвать свое чувство в этой ситуации («Я чувствую...», «Я огорчаюсь...», «Я не знаю, как реагировать...»).

3. Объяснить причины этого чувства и высказать свои пожелания («Потому что я не люблю...», «Мне бы хотелось...»).

4. Представить, как можно больше альтернативных вариантов («Возможно, тебе стоит поступить так...», «В следующий раз сделай...»)

5. Дать дополнительную информацию партнеру относительно проблемы (объяснение).

### ***Упражнение «Перевертыши»***

Педагог:

- Вам необходимо разделиться по парам в произвольном порядке. Всем участникам по очереди нужно перефразировать предложенные «Ты-высказывания», используя технику «Я-высказывания». Оптимальное количество заданий не менее двух на каждого участника. (На слайде выводятся предлагаемые варианты «Ты-высказывания», они могут быть сформулированы с учетом актуальной ситуации общения в классе).

### ***Примерные варианты «Ты-высказывания»:***

1. Ты меня раздражаешь, я удаляю тебя из списка своих друзей (однокласснице).

2. Ты опять изрисовал мою тетрадь (младшему брату)!

3. Сколько ты будешь слушать свою музыку, выключай (брату)!

4. Еще раз возьмешь мой телефон, поколочу (брату)!

5. Ты опять брала мою косметику, несносная девчонка (младшей сестре)!

### ***Вопросы для обсуждения:***

- Что было трудного в этом упражнении?

- Что происходит, если нас переполняют эмоции и чувства, но мы из них никак не выражаем?

- Почему мы так делаем?

- Как здесь могут помочь «Я-высказывания»?

\* Педагог (подводя итог):

- «Я-высказывания» помогают показать собеседнику, что вы не собираетесь на него нападать или в чём-то обвинять. «Я-высказывание» как бы открывает вас собеседнику, когда вы сообщаете ему о своей эмоции или чувстве. Однако помогают предупредить конфликт не сами «Я-высказывания», а вежливость и воспитанность, желание не задеть собеседника и умение мягко, тактично формулировать свою позицию и свои пожелания.

### **3. Итог. (Рефлексия)**

Упражнение «Волшебная шкатулка»

Педагог:

- Представьте, что перед вами расположена «Волшебная шкатулка» (можно принести на занятие декоративную шкатулку с целью визуализации информации), в которой собраны разные секреты позитивного общения между людьми. Что бы вы сегодня взяли с собой из этой шкатулки для бесконфликтного общения с окружающими? (участники по очереди называют составляющие позитивного общения).

- Всем спасибо. До новых встреч.

## **Занятия, направленные на повышение адаптационных способностей обучающихся 10-11 классов**

### **Занятие 1 «Уверенное и неуверенное поведение»**

**Цель:** развитие навыков уверенного поведения обучающихся.

**Целевая группа:** обучающиеся 10-11 классов.

**Материалы и оборудование:** проектор, листы бумаги, ручки, карандаши.

#### **1. Вводная часть**

Педагог:

- Здравствуйте, ребята. Тема нашего занятия - «Уверенное и неуверенное поведение».

Проблема неуверенного поведения актуальна для очень многих подростков и даже взрослых, часто это выражается в неготовности познакомиться или поддерживать общение с новыми людьми, проявлять инициативу, в неготовности отстаивать своё мнение при необходимости. Уверенное поведение зависит от внутренней позиции человека.

#### **Вопросы для обсуждения:**

- *Что отличает уверенного человека от неуверенного?*
- *Приведите примеры уверенных и неуверенных людей из своей жизни или жизни ваших знакомых, из литературы и кинофильмов*

## 2. Основная часть

### Упражнение «3 типа поведения»

Педагог:

- Попробуйте по предложенному ниже описанию определить тип поведения человека, только в одном случае речь идёт об уверенном поведении. (Ниже в таблице приведены признаки трёх типов поведения. Обучающимся на слайде по очереди предъявляется описание каждого типа поведения, их задача определить уверенный стиль поведения).

Признаки неуверенного поведения (я - плохой, ты - хороший)	Признаки агрессивного поведения (я - хороший, ты - плохой)	Признаки уверенного поведения (я - хороший, ты - хороший)
Человек: - смотрит в пол; - не может отстаивать свою позицию; - первое же «нет» приводит к его отказу от дальнейших попыток добиться своего; - не может просить; - не может отказывать; - ему трудно убеждать собеседника, приводя аргументы; - отвечает односложно: «да» и «нет»; - при разговоре не садится; - прячет ноги под стул; - держится на большой дистанции от собеседника; - мнет руки; - говорит тихо.	Человек: - не аргументирует свою позицию; - после отказа не уходит, а упорно пытается добиться своего; - любит восхвалять себя; - во время общения сокращает дистанцию между собой и собеседником; - смотрит в упор; - может просить и отказывать; - оказывает давление на собеседника («Я знаю, что вы...», «Мне очень нужно...», «Вы должны..», «Только вы мне сможете помочь...»).	Человек: - использует «Я - высказывания»; - применяет эмпатическое слушание; - умеет говорить о своем желании. - отражает высказывания; - отражает чувства; - умеет просить; - умеет отказывать; - умеет принимать отказ; - говорит прямо и открыто; - склонен к компромиссам, предлагает их сам.

Педагог;

- Какую из предложенных моделей поведения можно назвать уверенным поведением?

- Обратите внимание, что агрессивное поведение нельзя назвать уверенным, потому что агрессия свидетельствует о чувстве незащитности агрессора, которая его вынуждает так себя вести, чтобы поддерживать уверенность в своих глазах.

Одна из характерных черт уверенного поведения, в свою очередь, состоит в готовности к поддерживающему поведению по отношению к своему собеседнику и отсутствию страха совершить ошибку, показать свое незнание каких-то вещей.

Другими словами, уверенный человек – это не тот, кто сильнее, а тот, у кого нет потребности эмоционально защищаться!

### **Вопросы для обсуждения:**

- Чем отличаются эти три типа поведения?
- В каких ситуациях учащимся приходилось вести себя одним из этих способов?
- Хотели бы они изменить свое поведение в этих ситуациях?
- Как этого можно добиться?

### **Упражнение «Выйди из скорлупы»**

Упражнение, дает возможность потренироваться в навыках убеждения, помогает «встряхнуть» участников, создает в группе позитивную и веселую атмосферу.

На полу мелом либо бумажной клейкой лентой очерчивается круг диаметром около 1 м.

Педагог просит одного добровольца встать в этот круг. После этого дается задание группе: нужно убедить водящего выйти из круга. Нельзя использовать физический контакт для того, чтобы, к примеру, вытолкнуть его из круга, можно что-то предлагать взамен, торговаться, объяснять, почему он должен выйти, давать обещания и т.д.

Задача человека в кругу – сопротивляться и приводить аргументы, почему он не может покинуть круг. И выходит только если группе действительно удалось убедить его, а человек исчерпал все свои аргументы.

После того как водящий вышел из круга, проводится разбор техник и приемов влияния, которые были использованы и которые помогли добиться результата. Можно сделать 4–5 раундов с разными людьми.

Можно снять упражнение на видеокамеру, после чего просмотреть отснятый материал с обсуждением того, как группа убеждала стоящего в кругу выйти из него, какие типы поведения были использованы..

Упражнение можно усложнить. Предметом спора может быть не просто выход из круга, а какая-либо тема, пригодная для проведения дебатов. Тогда доброволец в круге должен отстаивать свою точку зрения, а группа – противоположную. Выход из круга символизирует присоединение добровольца к точке зрения группы, если ей удастся его переубедить.

При этом ведущему упражнению необходимо проследить, чтобы выбранная тема не была эмоционально значимой для участников, а особенно для добровольца, поскольку это может создать сложную эмоциональную ситуацию, с которой может справиться только опытный тренер!

### **Упражнение «Внутренняя осанка»**

Для участия приглашается доброволец, ему дается следующая инструкция:

Встаньте перед группой. Выпрямитесь, расправьте плечи, поднимите подбородок. Вспомните какой-нибудь короткий стих. А теперь... представьте, что внутри вас сидит неприятный, очень сутулый и очень неуверенный человек. И его голосом прочитайте это стихотворение.

Теперь наоборот. Скорчитесь чуть ли не до самого пола. Но представьте, что внутри вас засел статный, красивый, уверенный молодец. Прочитайте стихотворение его голосом.

В этом упражнении важно поймать ощущение "внутренней осанки", те едва уловимые интонации, манеры, которые выдают уверенного в себе человека, вне зависимости от того как он выглядит и от того, видят ли его вообще.

Упражнение можно снять на видеокамеру, после чего просмотреть отснятый материал с обсуждением того, насколько убедителен был доброволец в своих ролях, что удалось и что не удалось. В качестве добровольцев могут выступить несколько человек.

#### ***Упражнение «Новый проект»***

Для участия приглашаются 3 добровольца, между ними распределяются следующие роли: директор и 2 молодых специалиста.

Инструкция специалистам: Вам необходимо убедить директора в продвижении именно вашего нового проекта, реализация которого поможет продвинуться по карьерной лестнице и увеличит заработок. У вас есть 5 минут на обдумывание проекта.

Инструкция директору: выслушать предложения специалистов и определить, какой проект возьмете на реализацию, но сразу не озвучивать.

Диалоги между участниками также можно записать на видео с целью последующего обсуждения.

#### ***Вопросы для обсуждения:***

- *Как вы думаете, чей проект примет директор (вопрос всем участникам)? Почему?*

- *Чей проект вы решили реализовать (вопрос директору)? Обоснуйте ответ.*

- *Можно ли было сразу понять, когда специалисты входили в кабинет директора, чей проект будет принят (вопрос всем участникам)? Почему?*

- *Что говорило об уверенности специалиста?*

- *Что выдавало неуверенность в поведении?*

*Вопросы специалистам:*

- *Что было трудного в упражнении? Что удалось из задуманного? Что не получилось? Почему?*

По окончании педагог обобщает итоги упражнения и обсуждения.

### ***Упражнение «Семицветик»***

Участникам раздаются листы бумаги с заготовленным изображением семицветика (Приложение 1).

Педагог:

- Напишите в каждом лепестке цветка факторы, которые кажутся вам наиболее важными для уверенного поведения (Пример можно не озвучивать). У вас есть 5 минут на выполнение задания.

Участники по очереди называют по одному фактору из написанных, важно не повторять уже озвученные факторы.

### **3. Итог. (Рефлексия)**

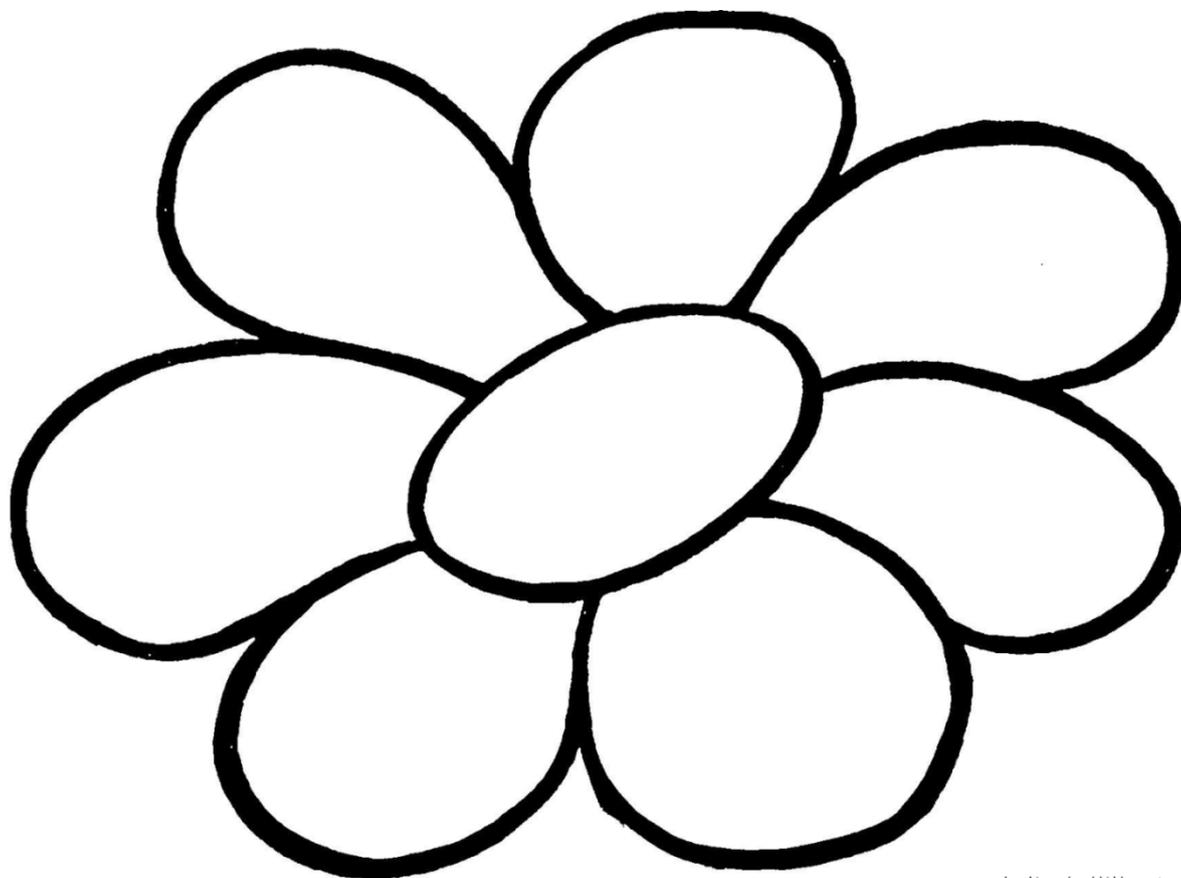
#### ***Упражнение «Пожелание»***

Педагог:

- Сегодня мы говорили с вами о разных стилях поведения, которые помогают или мешают успешно общаться. Наша встреча заканчивается, и я прошу каждого из вас закончить следующие фразу: «Я чувствую себя ...и всем желаю ...»

Всем спасибо. До новых встреч.

Приложение 1



raskraski-razukrazhki.blogspot.com

## Занятие 2 «Разрешение конфликтов»

**Цель:** формирование навыка эффективного поведения в конфликтных ситуациях.

**Целевая группа:** обучающиеся 10-11 классов.

**Материалы и оборудование:** проектор, карточки с конфликтными ситуациями, стикеры красного, синего и зеленого цвета.

### 1. Вводная часть

Педагог:

- Здравствуйте, ребята. Сегодня мы будем говорить о конфликтах и способах их разрешения.

**Актуализация личного опыта. Дискуссия**

#### *Вопросы для обсуждения*

- *Что такое конфликт?*

: *Каковы причины возникновения конфликтов?*

- *Как можно разрешить конфликт?*

### 2. Основная часть

Педагог:

- Для наличия конфликта как минимум необходимо присутствие двух точек зрения и предмета спора.

Существует три варианта решения конфликта: обе стороны проигрывают, выигрывает одна сторона, выигрывают обе стороны.

В конфликте всегда две стороны: положительная сторона – открытое столкновение различных точек зрения и их аргументация; отрицательная сторона – повышенное напряжение, связанное с ухудшением общего климата.

Эффективное решение конфликта – нахождение решения, при котором выигрывают обе стороны или, по крайней мере, обе стороны могут принять. Для эффективного разрешения конфликта необходимы некоторые условия:

а) понимание необходимости сотрудничества, готовность сторон услышать и понять друг друга;

б) готовность разбираться с проблемой, а не друг с другом (можно говорить о мнении, о проблеме, а не лично о ком-то).

#### **Упражнение «Мы делили апельсин...»**

В центре класса два участника пытаются поделить какую-либо вещь. Во время обсуждения педагог обращает внимание на способы разрешения конфликтных ситуаций.

Педагог:

- Рассмотрим **алгоритм эффективного разрешения конфликта** (алгоритм выводится на слайде).

**Шаг 1.** Правильно сформулировать истинную суть проблемы. Определить ее значимость для групповых интересов.

**Шаг 2.** Определить причины конфликта.

**Шаг 3.** Сформулировать позиции участников (дискуссии по поводу позиций не нужно вести).

**Шаг 4.** Выяснить, что хотят достичь представители разных сторон. Формулирование единой конечной цели.

Возможен вариант, превращающий вторую сторону из соперника в партнера (особенно если цели совпадают).

**Шаг 5.** Совместный поиск решения проблемы. Выработка возможных вариантов решения конфликта, альтернатив разрешения ситуации. Расширение круга возможных вариантов решений, учитывающих интересы обеих сторон.

**Шаг 6.** Анализ всех предложенных вариантов. Выбор варианта решения.

### **Практикум**

Педагог предлагает участникам объединиться в тройки и раздает карточки с ситуациями (Приложение 2). Два участника разыгрывают ситуацию, используя для разрешения конфликта предложенный алгоритм, третий — исполняет роль наблюдателя, затем даёт обратную связь: получилось ли построить конструктивный диалог. Участники могут меняться ролями. После обсуждения в тройках организатор предлагает представить ситуации в общей группе.

#### ***Вопросы для обсуждения***

- *Конструктивен ли найденный выход?*

- *Что чувствовали участники, когда разыгрывали эту ситуацию?*

Если ситуация не разрешена, выход ищется совместно, в общей группе; затем ситуация вновь разыгрывается, после чего группа даёт обратную связь тройке.

### **3. Итог. (Рефлексия)**

#### ***Упражнение «Цвет настроения»***

Педагог:

- Сейчас я вам раздам 3 стикера разных цветов: красного, зеленого и синего.

-- В зависимости от того, какое у вас настроение после занятия, покажите соответствующий цвет: красный обозначает восторженное настроение; зеленый — спокойное, уравновешенное; синий — грустное. - Теперь, пожалуйста, назовите причины, которые на ваш взгляд повлияли на ваше настроение в ходе занятия (их может быть несколько).

- Всем спасибо. До новых встреч.

## Дополнительная информация для педагога

Стратегия преодоления конфликта состоит в возвращении его участников к эмоциональному состоянию, когда общими усилиями можно найти решение, которое бы в максимальной мере устраивало всех. Очень вероятно, что в этом случае никто из участников конфликта ничего не потеряет, а даже приобретёт какие-то новые ресурсы, возможности или хотя бы сам опыт мирного разрешения конфликта, который пригодится им в будущем.

А если конфликт не решать, он разрешится сам собой в ходе противостояния сторон насильственным образом, ценой ресурсных и эмоциональных потерь для обеих сторон. Ведь победившая сторона в конфликте часто ничего не приобретает кроме самого эмоционального переживания своей победы. А такая победа с помощью насилия в конфликте, на самом деле, является поражением. потребовать немало искусства и большой изобретательности. Но оно стоит того. Сама по себе возможность взглянуть на вещи по-новому, прийти к соглашению увидеть новые перспективы, неочевидные ранее, наверное, даже ценнее, чем решение самого конфликта.

Ниже приведена техника «Анализ конфликта» – последовательность шагов, которые необходимо предпринять, когда вы решили взять инициативу разрешения конфликта на себя.

Альберту Эйнштейну принадлежит высказывание: «Невозможно решить проблему на том же уровне, на котором она возникла. Нужно стать выше этой проблемы, поднявшись на следующий уровень». Настоящее разрешение конфликта требует нового взгляда на исходное противоречие, которое должно складываться из видения ситуации всех сторон конфликта. Это бывает сложно, это требует усилий, это бывает эмоционально тяжело и непривычно. Такие усилия могут потребовать немало искусства и большой изобретательности. Но оно стоит того. Сама по себе возможность взглянуть на вещи по-новому, прийти к соглашению увидеть новые перспективы, неочевидные ранее, наверное, даже ценнее, чем решение самого конфликта.

### **Техника «Анализ конфликта»**

#### *Подготовительная стадия*

1. Контролировать свои возможно возникающие эмоции, направленные против оппонентов, сосредоточившись на бесстрастном объективном разрешении ситуации. Если у вас нет независимого посредника в решении конфликта, то фактически вам придется выступить в роли такого посредника и одновременно участника конфликта.

2. Призвать все стороны конфликта признать объективную сложность сложившейся ситуации. Необходимо, чтобы все понимали наличие или вероятность конфликта.

3. Определение общих целей и ценностей. Обычно для всех сторон конфликта важно сохранить нормальные отношения. Противоречия, так или иначе, разрешатся, а взаимные обиды останутся, не стоит их копить. Конфликт невыгоден: работать и жить придется вместе, поэтому лучше помогать, а не вредить друг другу.

4. Выразить уверенность в положительном исходе совместного решения.

5. Отделить суть конфликта от людей – его участников. Не важны личностные особенности, важно найти общее решение сложной задачи. Все стороны должны признать быть готовы рассматривать свой вклад в создание конфликта и признать свои ошибки, если они будут объективно подтверждены. Все совершают ошибки, в этом нет ничего необычного и страшного. Но именно игнорирование и непризнание своих ошибок заводит ситуацию в тупик.

6. Если разговор не складывается, не надо обострять ситуацию, добиваясь её немедленного решения. Переговоры и обсуждение проблемы можно отложить на некоторое время, чтобы все стороны обдумали ситуацию и лучше контролировали эмоции.

7. В основе переговоров лежит готовность сторон делать взаимные уступки.

#### *Стадия анализа конфликта*

Прежде чем рассказать о второй стадии решения конфликта, вспомним одну притчу о трех рыцарях, которые решили драться друг с другом за право жениться на дочери короля. Но мудрый король не хотел кровопролития, вызвал рыцарей к себе и спросил, почему им так важно взять в жены его дочь? Оказалось, что один из рыцарей хотел таким образом получить богатство, и король повелел выдать ему денег. Второй рыцарь хотел с помощью удачной женитьбы приобрести славу и уважение, и король сделал его одним из своих военачальников. И только третий рыцарь любил принцессу, и король одобрил их свадьбу. Таким образом, каждый получил, то, что он хотел, а рыцари избежали возможной смерти, именно благодаря королю, который в начале развития конфликтной ситуации выяснил истинные мотивы и первопричины начинающегося конфликта.

Похожим образом, маленькие дети, бывает конфликтуют из-за игрушки, хотя на самом деле, им нужна не она, а ощущение единоличного обладания чем-то, привлечение внимания родителей или как способ выразить свою неприязнь другому ребенку. И точно так же нередко ведут себя и взрослые

дома или в работе. В любом случае, для начала важно выяснить истинные первопричины конфликтной ситуации.

8. Попросить все стороны конфликта сформулировать на бумаге ответы на ряд вопросов о конфликтной ситуации:

а. *«Я хочу, чтобы ...»* (положительные цели участия в конфликте, чего хотелось бы получить или достичь);

б. *«Для меня является неприемлемым, что ...»* (определение границ действий других участников, что является неприемлемым в их нынешних действиях);

с. *«Для меня важно указанное выше, потому что ...»* (причины участия в конфликте);

д. *«Я понимаю, что мои пожелания, изложенные выше потребуют от меня:..., от других участников конфликта...»* (определение «стоимости» желаний, каких ресурсных, временных, финансовых и прочих затрат потребует мой вариант решения конфликта от каждого из его участников);

е. *«Я готов(а) пойти на уступки ...»* (определение более и менее значимых целей участия в конфликте);

ф. *«В случае выполнения моих пожеланий другими участниками конфликта я, со своей стороны, обязуюсь...»* (определение критериев разрешения конфликта);

г. *«В случае нарушения мною своих обязательств, я готов(а) нести следующую ответственность...»* (определение ответственности сторон в случае невыполнения ими достигнутых договорённостей).

Стадия решения конфликта

9. На основании обобщения видения конфликта всеми его сторонами составляется программа, нацеленная на оптимальное решение проблемы с учетом всех интересов. При этом можно подготовить несколько вариантов решений.

10. Обсуждение всеми сторонами конфликта предложенных вариантов программ, их выгод, потерь и рисков и принятие какого-то одного варианта.

11. Заключение устного или письменного договора между всеми участниками конфликта, который бы включал в себя: описание причин конфликтной ситуации, шаги каждого из участников по преодолению этой ситуации, ответственность за несоблюдение договорённостей.

12. Спустя необходимое время стороны договора могут обсудить успешность преодоления противоречий, которые привели к конфликтной ситуации, оценить полученные плюсы и минусы, и возможно, выявить ошибки еще раз скорректировать свои действия по отношению друг к другу.

Приведенная выше последовательность шагов позволяет построить конструктивный диалог между участниками конфликта, который позволяет всем выйти из него с наименьшими потерями, а возможно даже с приобретениями.

## Приложение 2

### Примерные конфликтные ситуации

1. Ты был болен и не приходил в школу две недели. Твой школьный друг всё это время никак с тобой не общался. Что ты скажешь ему при встрече?

2. Твои школьные подруги общаются между собой, смеются. Увидев, что ты на них смотришь, они начинают говорить тише, когда ты подходишь, замолкают. Твои действия?

3. Ты пришёл в гости к своей бабушке. Она приготовила обед и накрыла на стол. Бабушка очень любит тебя покормить, но ты не очень голоден. Приготовленный суп оказался пересолен. Как ты поступишь?

4. Друг взял у тебя займы некоторую сумму денег и не вернул в срок. Как ты поступишь?

5. Вы договорились с подругой (другом) вместе пойти в кино. В назначенное время она(он) не приходит, позже говорит, что планы неожиданно изменились. Что ты ответишь?

6. Учитель решил, что ты списал, и поставил тебе неудовлетворительную оценку. Ты выполнил работу сам. Что ты ответишь учителю?

7. Ты уединяешься, чтобы поговорить по телефону, но замечаешь, что мама пытается услышать твой разговор. Что ты скажешь маме?

8. Твоя подруга (друг) настойчиво предлагает тебе провести время в компании, в которую тебе идти не хочется. Говорит, что в случае твоего отказа очень расстроится. Как ты поступишь?

9. Твой друг не нравится твоим родителям, они просят меньше с ним общаться. Что ты скажешь родителям?

10. Учитель дал тебе поручение, о котором ты забыл. Как ты сообщишь ему об этом?

## Занятия по формированию стрессоустойчивости обучающихся 7 - 9 классов

### Занятие 1 «Поверь в себя»

**Цель:** способствовать пониманию необходимости умения управлять собой в ситуации стресса.

**Целевая группа:** обучающиеся 7-9 классов.

**Материалы и оборудование:** листы бумаги, ватман, ручки, карандаши, фломастеры.

Доска или флипчарт для записей, маркеры, наборы фломастеров, краски и кисточки (по желанию), листы бумаги формата А2 (2-3 листа) и А3 (по количеству участников), карточки с незаконченными предложениями (Приложение 1), разноцветные стикеры, для изготовления мячиков: воздушные шарики (по 2 на каждого участника), ножницы, полиэтиленовые пакетики, наполнитель для мячиков, распечатанные по количеству участников материалы Приложения 2.

#### **I. Вводная часть**

*Разминка. Упражнение. «Цвет моего настроения»*

Педагог:

- Каждый по очереди по кругу будет называть цвет, которому соответствует его настроение.

\* Если никто из участников не назвал «стресс», то задаем вопросы:

- Есть ли среди вас те, кто когда-либо испытывал стресс? Какой цвет мог бы олицетворять ее?

Обсуждение.

*Упражнение «Телетайп»*

Участники встают в круг, держась за руки. Один из участников посылает телеграмму, называя имя адресата. Телеграмма передается по кругу незаметным нажатием рук. Задача водящего, который стоит в центре, заметить пожатие. Тот, кого заметили, становится водящим.

*Упражнение «Откровенно говоря»*

Материал: карточки с незаконченными предложениями (Приложение 1).

Инструкция: «На карточке написано начало предложения, прочитайте его и закончите, как считаете нужным».

Примерное содержание карточек:

- Я переживаю сильный стресс, когда...

- Откровенно говоря, когда я волнуюсь...
  - Откровенно говоря, когда я не могу собраться с мыслями...
- Анализ: «Трудно ли было заканчивать предложенные фразы?».

## **II. Основная часть**

### *Упражнение «Факторы стресса»*

Педагог предлагает участникам по очереди называть свои факторы / триггеры, которые вызывают стрессовое состояние, и записывает их на флипчарте сам или просит кого-то из участников помочь. Если фактор уже был назван ранее, около этого слова ставится галочка. Таким образом, сразу будут видны наиболее часто повторяющиеся факторы. Можно выделить из них 10 наиболее популярных и составить «Топ-10 триггеров нашего класса». Можно попросить кого-нибудь из участников сделать такой плакат на листе бумаги и повесить его на стене в классе. Показывать свои индивидуальные бланки участники не должны, только если кто-то сам захочет поделиться своими наблюдениями.

### *Упражнение «Преодолей препятствие»*

Участники выстраиваются в линейку. Инструкция: "Представьте, что Вы стоите на краю пропасти и Вам надо преодолеть сложные препятствия. Препятствия представляют собой участники команды. Преодолевающий должен мобилизовать всю свою фантазию, чтобы каждое из "препятствий" было преодолено. Варианты препятствий могут быть различными: моральные, физические, эмоциональные, интеллектуальные, и т.д. и требующие различных и нестандартных подходов к решению проблемы преодоления препятствия. Одно условие - не наносить друг другу физического или морального ущерба. Каждый из участников команды обязательно должен быть и "препятствием" и "преодолевающим". Необходимо мобилизовать всю свою волю к победе и обязательно постараться быстро и нестандартно мыслить, чтобы понять "что хочет препятствие", как и каким образом его следует преодолевать. Очень эмоциональная игра. В её процессе поощряется открытое проявление эмоций. Педагог внимательно следит за соблюдением правил. В конце игры проводится тщательное обсуждение.

### *Упражнение «Нарисуй свой стресс»*

**Педагог:** Мы поговорили, о том, что вызывает стресс. Будем двигаться дальше в сторону понимания того, как устроен стресс, как его у себя распознавать и как себе помогать в стрессовой ситуации. Первое упражнение направлено на распознавание стресса.

Педагог раздаёт подросткам листы плотной бумаги формата А3, фломастеры или краски (по желанию), предлагает занять удобное место в классе и изобразить собственное внутреннее состояние в стрессе в любом

жанре и стиле. Рисовать лучше толстыми фломастерами или работать с красками – так проще выразить сильные эмоции (понятно, что это может быть технически сложно на коротком занятии). Важно, чтобы было изображено собственное внутреннее состояние в стрессе.

#### Инструкция:

**Педагог:** Вспомните ситуацию, когда вы находились в стрессовом состоянии.

В школе, на улице или дома, недавно или давно, был ли кто-то с вами рядом – это неважно. Важно, чтобы вы хорошо помнили ситуацию. Это не должна быть ситуация, где вы испытывали очень сильный стресс! Вспомните, что происходило с вашим телом? Что вы чувствовали? Какие желания у вас были в этот момент? Попробуйте изобразить своё состояние на бумаге как угодно. Можно нарисовать конкретные предметы или просто цветные пятна – главное, чтобы вы передавали своё состояние, а не саму ситуацию. Если получится изобразить состояние, то можно дополнить рисунок изображением факторов, которые вызвали этот стресс, или последствий, к которым привело ваше состояние, как хотите. Не разговаривайте при выполнении упражнения, отнеситесь с уважением к остальным участникам и не мешайте друг другу.

Для организации рефлексии упражнения участники садятся в круг и кладут рисунки перед собой на пол. Если кто-то не хочет показывать свой рисунок, он может положить его обратной стороной вверх.

Педагог предлагает всем рассмотреть рисунки друг друга, не трогая их, и следит, чтобы не переворачивали рисунки тех, кто не хочет их показывать.

#### Вопросы для рефлексии

- Кому понравилось рисовать стресс?
- Кому было сложно придумать, что нарисовать?
- Что было изобразить проще, а что – сложнее?

Желающие могут рассказать про свой рисунок более подробно. Важно обратить внимание подростков на то, что механизм стресса проявляется у всех по-разному. Человек не выбирает, как именно у него будет проявляться стресс, но он может научиться замечать эти проявления и регулировать уровень воздействия стресса на свой организм и свою способность действовать в стрессовом состоянии.

#### *Упражнение «Бурундуки»*

Педагог подходит к каждому участнику и шепчет ему на ухо название животного, которым он его назвал. Затем все участники встают в круг берутся за согнутые в локтях руки. Ведущий называет животное и соответствующий человек, должен выпрыгнуть на середину, а группа не должна его пустить. Кульминация игры достигается, когда педагог называет животное, которым

названо большинство членов группы. В игре могут участвовать от 10-30 детей. Упражнение дает возможность разрядиться, посмеяться, отработать навыки противодействия с группой.

#### *Мячик-антистресс*

Педагог раздаёт подросткам инструкцию (*Приложение 2*), необходимые материалы для изготовления мячика и предлагает сделать его в качестве подарка.

#### *Ролевые игры (проигрывание сложных ситуаций).*

Участникам предлагается вспомнить основные проблемы, которые возникали у них в течение последних шести месяцев и то, как они вели себя в данных ситуациях. Затем разыгрываются сценки, демонстрирующие способы совладания со стрессом в подобных ситуациях. На примере только что разыгранных ситуаций организует обсуждение основных стратегий, используемых человеком для совладания со стрессом (разрешения проблем, поиск социальной поддержки, избегание). Обсуждаются «более эффективные и менее эффективные стратегии».

### **III. Итог (Рефлексия)**

Разработка рабочего листа "Навыки поведения, способствующие эффективному преодолению стресса».

Педагог вместе с участниками, используя метод мозгового штурма, разрабатывают и записывают на листе бумаги «навыки поведения, способствующие эффективному преодолению стресса».

Оборудование: бумага.

#### *Упражнение «Обратная связь»*

Педагог прикрепляет к доске лист бумаги формата А2 (пример оформления листа в Приложении 2) и раздаёт участникам цветные стикеры (минимум по 4 стикера для каждого). Он объясняет участникам значения символов (знак «+» – то, что понравилось на занятии, «?» – то, что вызвало вопросы, «Δ» – то, что хотелось бы изменить, «!» – то, что вызвало восхищение, удивление, поразило воображение) и предлагает им поделиться своими впечатлениями от занятия, распределяя их по предложенным категориям. Каждый из участников делает записи на стикерах (один стикер – один комментарий) и приклеивает их в соответствующие квадраты.

В этом процессе нет задачи, чтобы каждый участник написал определённое количество стикеров или обязательно поместил по одному замечанию в каждый квадрат. Важно, чтобы подростки писали то, что им действительно хочется, и не делали это формально. На следующем занятии обязательно расскажите, как вы использовали их обратную связь, или как

минимум обобщите полученную информацию. Когда участники увидят значимость этого процесса, они сами начнут писать больше.

*Вопросы для эмоционального завершения:*

- Что сегодня больше всего понравилось?
- С какими чувствами сегодня уходите?

Можно попросить показать своё эмоциональное состояние невербальными способами.

Если процесс шёл больше в рациональном ключе, то важнее проанализировать достигнутые результаты занятия.

*Задание для самостоятельной работы*

Сделать мячики-антистресс вместе с близкими, используя предложенную инструкцию.

## Приложение 1

*Упражнение «Откровенно говоря».*

Примерное содержание карточек:

Я переживаю сильный стресс, когда...
Откровенно говоря, когда я волнуюсь...
Откровенно говоря, когда я не могу собраться с мыслями...

## Приложение 2

### **Мячик-антистресс**

Оборудование и материалы:

- Два воздушных шарика одного цвета. Рекомендуется использовать шарики большого размера.
- Маленький прозрачный пакетик.
- Наполнитель для мячика (мука, соль, подсолнечное масло, вода, краситель).
- Ножницы.

Инструкция:

Шаг 1. Приготовьте наполнитель для мячика.

Вам понадобится: 2 чашки простой муки, 1 чашка мелкой соли, 1 столовая ложка масла, 1 чашка холодной воды, 2 капли пищевого красителя.

Смешайте вместе муку и соль. Добавьте воду и масло, перемешайте до равномерного состояния, чтобы не было комочков. Хорошо разомните получившуюся массу. Можно добавить муки, если наполнитель кажется слишком влажным.

- Шаг 2. Отрежьте у шариков узкую часть около отверстия.
- Шаг 3. Положите наполнитель в пакетик и хорошо завяжите его.
- Шаг 4. Положите пакетик с наполнителем в один из шариков.
- Шаг 5. Наденьте второй шарик на шарик с наполнителем так, чтобы отверстие на первом шарике было полностью закрыто вторым.
- Ура, шарик готов! Можно использовать его для снятия стресса!

## Занятие 2 «Я контролирую себя»

**Цель:** ознакомление с процессом первичной, вторичной оценки проблемной ситуации, развитие навыков оценки стрессовых ситуаций.

**Целевая группа:** обучающиеся 7-9 классов.

**Материалы и оборудование:** листы бумаги, ватман, ручки, карандаши, фломастеры.

### I. Вводная часть

#### 1. Начало работы.

Методы: обмен чувствами, обсуждение применения новых навыков.

#### Упражнение «Фруктовая корзина»

Участники сидят в кругу, водящий в центре. Каждый придумывает себе название фрукта. Водящий говорит, какие фрукты он купил на базаре, и они должны поменяться местами. Задача водящего успеть занять место. Человек, оставшийся без места становится ведущим. Упражнение направлено на разрядку.

### II. Основная часть

Педагог предлагает обучающимся по очереди называть свои способы выхода из стрессовых состояний. Доска делится на четыре части, чтобы можно было сразу распределять названные способы на четыре группы. Первая группа — «успокоительные способы», вторая — «физическая регуляция», третья — «переключение», четвёртая — «управление эмоциональным состоянием». Педагог тоже участвует в работе — добавляет в список свои способы выхода из стресса.

#### Важные заметки

Когда кто-то называет свой способ, решайте вместе, к какой группе он относится, и делайте запись в соответствующей части доски. Не называйте ответы правильными и неправильными, важно, чтобы у участников активизировалось аналитическое мышление — это поможет занять активную авторскую позицию по отношению к создаваемой классификации. Если способ уже был назван ранее, ставьте около этого слова галочку. Таким образом, сразу будут видны наиболее часто повторяющиеся факторы. Обведите 10 наиболее

популярных и назовите их «Лучшие способы борьбы со стрессом нашего класса». Можно попросить кого-нибудь из участников сделать такой плакат на листе бумаги формата А2 и повесить его на стене в классе.

Когда все варианты будут зафиксированы, расскажите подросткам ещё о нескольких способах (Приложение 1), а затем предложите придумать другие способы, помогающие справляться со стрессом. Чем больше интересных и забавных вариантов выскажут подростки, тем лучше.

#### Вопросы для обсуждения:

- Способы какой группы вам нравятся больше всего?
- Как вам кажется, чем хороши и полезны способы каждой из этих групп?
- В каких ситуациях лучше использовать инструменты каждой из групп?
- В каких ситуациях не стоит использовать инструменты из какой-то группы?

Выберите 2-3 простых способа («квадратное дыхание», упражнения для рук) и выполните их все вместе. Обратите внимание участников, что многое из перечисленного вы уже делаете на занятиях – играете, делитесь чувствами, записываете наблюдения за собой. И даже сделали мячик-антистресс!

#### *Упражнение «Забота о себе»*

**Педагог:** Мы видим, что способов много и придумать их не так сложно. Но, как правило, находясь в стрессовой ситуации, люди про них забывают. Это происходит, потому что эти способы не становятся привычными. Чтобы иметь возможность в нужный момент его использовать, необходима тренировка.

Сейчас каждый для себя подготовит программу такой тренировки. Это одно из самых приятных упражнений наших занятий, и выполнять его – одно удовольствие!

Педагог раздаёт каждому участнику конверты, маленькие листочки (5-6 штук), фломастеры и просит написать на конверте своё имя и раскрасить его так, как хочется.

#### Инструкция

Напишите на каждом маленьком листочке один способ совладания со стрессом, который вам больше нравится или лучше всего подходит. Один листочек – один способ. Можно выписать из того, что зафиксировано на доске, или придумать что-нибудь своё.

Важно, чтобы способы были реальными, полезными и приятными для вас. Если больше нравится рисовать, то можно изобразить свой способ. Ориентируйтесь на себя, не повторяйте то, что пишут или делают другие участники. После выполнения задания сложите листочки в свои конверты. Это начало вашего «банка инструментов заботы» о себе и своём комфортном состоянии.

Упражнение проводится индивидуально, надо проследить, чтобы ребята не мешали друг другу.

По окончании участники возвращаются в круг и по желанию делятся тем, как получилось создать свой «банк инструментов заботы» о своём состоянии.

Вопросы для рефлексии:

- Было ли приятно делать это упражнение? Приятно ли думать о том, как мы можем заботиться о себе?

- Что было трудным: найти подходящий для себя способ, выбрать тот, который вы сможете попробовать, придумать новый способ или что-то ещё?

- Сколько способов удалось положить в конверт? Как вы думаете, все ли они реалистичны для вас?

- Есть ли у вас опыт применения таких способов, приходилось ли сначала тренироваться в их использовании?

*Упражнение «Оценка ситуации»*

Оборудование: ватман, фломастеры

*(Дополнительные материалы для педагога см. Приложение 2).*

Заметки для педагога: плакаты с этапами оценки ситуации могут быть подготовлены заранее. Целесообразно организовать работу в небольших группах, проводя обсуждение возникающих сложностей и проблем.

*Ход упражнения.* Участники называют по 1-2 стрессовых или проблемных события, когда-либо перенесенных ими. Получившийся перечень записывается. Далее проводится первичная, вторичная оценки и переоценка этих событий каждым из участников, используя элементы ролевой игры, гротеска, наглядности, визуализации процесса мышления и т.д. Упражнение направлено на осознание собственных установок и резервов возможностей оценки ситуации, отработку навыков оценки ситуации. Среди подростков могут найтись ребята, желающие развить мастерство в вопросах преодоления проблем и помощи окружающим. Можно предложить им расширить свои задачи и разработать подходы к консультированию по вопросам, оценки проблемы и выбора эффективного варианта поведения. Количество участников может быть любым.

*Работа с моделью «Остановись и подумай»*

Оборудование: можно изготовить плакат с шагами модели «Остановись и подумай».

Заметки для педагога: желательно организовать работу маленьких группах (3-4 человека), чтобы у каждого была возможность поделиться опытом.

*Упражнение «Остановись и подумай»*

Участникам предлагается записать ситуации принятия решений и проиграть их в процессе ролевой игры, где они будут должны делать реальные

шаги в пространстве в соответствии с шагами модели, произнося рассуждения вслух. Упражнение направлено на осознание привычных способов и проработки новых навыков принятия решения.

Во время обсуждения необходимо обратить внимание на принятие повседневных и жизненно важных решений (например, касающиеся употребления психоактивных веществ, взаимоотношений с людьми и т.п.). Важно обсудить, как ведёт себя человек, принимая повседневные и жизненно важные решения, есть ли разница в поведении в том или другом случае. Попросите участников определить эту разницу. Количество участников может быть любое.

Модель принятия решения «Остановись и подумай»:

<b>ШАГИ</b>	<b>ВОПРОСЫ-ДЕЙСТВИЯ.</b>
1. Остановись. Определение проблемы.	Чего это касается? В чем заключается проблема? Попытайтесь встать на позитивную точку зрения и определить позитивные стороны.
2. Подумай. Определение основной цели.	Чего я хочу? («Мозговой штурм», касающийся желаемых и возможных решений).
3. - 4. Подумай о последствиях. Определение доводов «за» и «против».	Что может произойти? (Рассмотрите обе стороны последствий – позитивную и негативную).
5. Решай, что делать? Принятие решения.	Каково мое решение? (Взвесьте все последствия, сделайте наилучший для Вас выбор).
6. Оцени исход.	Был ли предшествующий процесс решения трудной для Вас работой? Если нет, то попытайтесь проработать другой вариант принятия решения.

### **III. Итог (Рефлексия)**

*Упражнение «Ладонка».*

Оборудование: бумага, фломастеры.

Каждый обводит на листе бумаги контур ладони. В центре пишет свое имя, в каждом пальце то, что нравится в себе самом. Затем лист передают соседу справа, он в течение 30 секунд пишет на листе (снаружи ладони), что-то, что нравится в человеке - хозяине ладони. Так листочки обходят весь круг. Хозяину лист возвращается в перевернутом виде. Упражнение направлено на получение участниками позитивной обратной связи, на возможность выражения позитивных эмоций.

*Упражнение «Ритм»*

Участники по очереди задают ритм хлопками так чтобы он вписывался в уже звучащий. Упражнение направлено на сплочение и ощущение общности группы снятие возбуждения, разрядку. Количество участников любое.

### *Задание для самостоятельной работы*

Педагог рекомендует ученикам использовать конверт «Забота о себе» не реже одного раза в день и зафиксировать свой опыт совладания со стрессовыми ситуациями в таблице (Приложение 3).

\* Сделать конверты «Забота о себе» вместе с другими членами семьи.

## Приложение 1

### **Простые инструменты совладания со стрессом**

#### **Стратегия 1. Успокоить себя:**

Дать себе возможность почувствовать, что твёрдо стоишь на ногах и находишься в определённом моменте времени – здесь и сейчас. Преимущество этих техник в их простоте, для них не требуется особенной обстановки или оборудования, их можно делать незаметно для других людей.

#### **Правильное дыхание:**

Дыхательных техник много. Они позволяют переключить управление физиологическим состоянием организма с «автоматического» на «ручное». Когда мы начинаем осознанно управлять своим дыханием, дышим медленно и глубоко, в кровь поступает достаточное количество кислорода и наша нервная система получает сигнал, что всё функционирует нормально и режим «я в стрессе» можно отключить.

Вдох нужно делать через нос и направлять вдыхаемый воздух в живот, ощущая, как он надувается.

Обычно наш вдох ограничивается наполнением грудной клетки, поэтому потребуется тренировка, чтобы научиться «дышать животом». Выдох должен быть спокойным и плавным. Для того чтобы было интереснее и нагляднее, можно, выдыхая, надувать мыльные пузыри или воздушные шарики, раскручивать бумажную вертушку, издавать разные звуки, задувать свечи.

#### **«Квадратное» дыхание:**

Начерти на листе бумаги большой квадрат. В одном из углов квадрата нарисуй звёздочку – это будет место старта. Сделай медленный правильный вдох животом и одновременно пальцем или мысленно двигайся от звёздочки по одной из сторон квадрата до следующего угла, считая до четырёх. Получается вдох на 4 счёта. Переходи на следующую сторону квадрата и двигайся к углу в том же темпе, считая до четырёх и задерживая дыхание. При движении по следующей стороне сделай медленный выдох (на 4 счёта). Двигаясь по последней стороне квадрата, снова задержи дыхание на 4 счёта. Вернись на стартовую звёздочку и повтори все действия сначала: вдох на 4 счёта, задержка дыхания на 4 счёта, выдох на 4 счёта и задержка дыхания на 4 счёта.

#### **Горячий чай или какао:**

В любой сложной обстановке садись пить чай! Подержи горячую чашку в руках, ощущая, как кончики пальцев наполняются теплом. Сделай маленький глоточек, настолько горячий, насколько сможешь выдержать. Потом сделай глоток побольше. Тело постепенно согревается изнутри, сосуды расширяются,

и кровь начинает медленнее двигаться по телу. Мозг получает сигнал, что всё в порядке, можно отключать режим «я в стрессе». Это один из самых приятных способов возвращения в себя, если есть такая возможность.

#### **Техника 5–4–3–2–1:**

Глубоко вдохни и посмотри вокруг. Назови **5 вещей**, которые ты видишь прямо сейчас (например, *небо, стена в классе, чашка, компьютер, нога соседа*). Назови **4 телесных ощущения**, которые ты испытываешь в настоящий момент (например, *ощущение тесного ботинка на ноге, волосы щекочут шею, чешется рука*). Назови **3 звука**, которые слышишь прямо сейчас (например, *капает вода из крана, за окном гудят машины, скрипит стул у соседа в классе*). Назови **2 запаха**, которые ты ощущаешь прямо сейчас (например, *запах маркера, которым пишут на доске, новой книги, которая лежит на столе*). Назови **1 вкус**, которые ты чувствуешь сейчас (например, *вкус зубной пасты, мятной жвачки, сладкого чая, выпитого на перемене*).

Если не получается ощутить вкус, вспомни какой-нибудь любимый. И снова сделай глубокий вдох. Говорить можно громко, если рядом никого нет, или сделать это упражнение мысленно.

#### **Волшебный камешек:**

Положи в карман какую-нибудь маленькую фигурку или камешек, привезённый с морского берега. Когда чувствуешь, что нужно вернуться к самому себе в настоящий момент, – поверти камешек в пальцах, не вынимая руки из кармана, ощути его прикосновение к коже, вспомни запах моря и тепло солнца, ситуацию, в которой ты нашёл его.

#### **Руки в воде:**

Подержи руки под струёй воды. Почувствуй, как вода протекает по всей поверхности ладони, по пальцам.

Попробуй изменить температуру воды от горячей до холодной, найди самую комфортную и подержи руки под водой ещё 1-2 минуты. Можно ополоснуть и лицо, тоже внимательно отслеживая ощущения на коже.

Если есть возможность, хорошо также принять душ, оставаясь очень внимательным ко всем кожным ощущениям.

#### **Стратегия 2. Переключить себя на другое дело:**

Эта стратегия более уместна, когда ситуация не зависит от тебя и ты не можешь ничего сделать для решения возникшей трудности прямо сейчас. Нужно понимать, что эти инструменты не решат проблему, но помогут тебе на время отключиться от неё.

#### **Написать историю:**

Возьми ручку, бумагу и напиши всё, что приходит в голову, не концентрируясь на ошибках и осмысленности текста. Хорошо, если у тебя уже есть персонаж, про которого ты сочиняешь истории или даже пишешь целую книгу. Если такого героя пока нет – придумай его или напиши историю про реального человека: про себя самого, своего друга или соседа. Важно сфокусироваться на описании деталей – черт характера, внешнего вида, места, где находится герой.

#### **Поиграть с животными:**

Домашние животные помогают снимать стрессовое состояние у человека. Погладь, поиграй, погуляй, причеши, научи новой команде – всё, что ты умеешь и можешь делать со своей собакой или кошкой, поможет отключиться от вызывающих тревогу обстоятельств.

Даже просто покормить морскую свинку или понаблюдать за рыбками, а также почистить клетку или аквариум – отличный способ позаботиться о себе.

#### **Приготовить еду для себя и друзей:**

Приготовление пищи – деятельность, наиболее связанная с нашим физиологическим выживанием, направлена на сохранение и увеличение сил и способности преодолевать жизненные препятствия. Сделай что-то простое, даже обычный бутерброд. Этот процесс переключит твой организм в режим подзарядки, заботы о себе и своих близких. Дополнительные бонусы от положительных эмоций других людей, вкусной еды и осознания того, что ты сделал её сам, ещё более эффективно помогут тебе справиться с состоянием стресса или тревоги.

#### **Разобрать вещи в шкафу или на столе:**

Приведи в порядок хотя бы часть мира вокруг себя.

Даже привычное мытьё посуды может оказать целительное воздействие. Начни с уборки небольшого участка и сконцентрируйся на нём – стол или его часть, заваленный одеждой стул. Можно выбросить что-то ненужное, убрать вещи, которые уже малы или просто разонравились. Не имеет значения, что именно ты уберёшь, вымоешь или почищишь. Важно, чтобы был виден результат, пусть даже небольшой, это приведёт в порядок и внутренние ощущения.

#### **Поиграть в настольную игру:**

Настольные игры развивают не только воображение, творческие и коммуникативные способности, но и стратегическое мышление. Они позволяют человеку переключаться: ставить перед собой новые задачи и добиваться их решения, забывая о неприятностях и тревогах. Найди себе партнёра по играм, выбери подходящие любимые игры, старайся играть регулярно, тренируя способность переключаться с одного состояния на другое.

#### **Поучаствовать в благотворительной деятельности:**

Попробуй сделать какое-то полезное дело для тех, кому нужна помощь. Существуют фонды, принимающие волонтерскую помощь в разных форматах. Куда-то можно отнести вещи, которые тебе уже не нужны, но могут пригодиться другим, где-то требуется ухаживать за животными. Конечно, тебе понадобится помощь взрослых, чтобы договориться о помощи и обеспечить твою безопасность. Но ты можешь сделать что-то полезное и самостоятельно: почитать книгу соседской бабушке или малышу, погулять с собакой своего друга, если он болеет, испечь пирог и угостить соседей, собрать мусор в парке, посадить цветы около дома. Если ничего не получается придумать, посоветуйся с учителями или родителями.

#### **Стратегия 3. Движение, физическая активность:**

Когда наш организм находится в стрессовом состоянии («бей-бегим»), в теле сосредоточено большое количество энергии, но она не

расходуется, а накапливается. Именно поэтому состояние стресса, тревоги и напряжения может привести к вспышкам злости и неконтролируемому выбросу энергии. Чтобы энергия не накапливалась, можно даже при небольшом ощущении дискомфорта делать некоторые физические упражнения.

Иногда достаточно небольших движений пальцами или головой, чтобы эмоциональное состояние изменилось.

### **Мять что-нибудь в руках:**

Существует большое разнообразие игрушек, специально придуманных для снятия напряжения: так называемые «сквиши», «антистрессы», «лизуны», «жвачки для рук» и т. п. Можно купить готовую игрушку или сделать самому мячик-антистресс из воздушных шариков, муки и соли. Для того чтобы такие игрушки снимали напряжение, их нужно несколько раз подряд сжимать и разжимать в обеих руках по очереди, наблюдая за своими ощущениями и изменением эмоционального состояния.

### **Двигать пальцами:**

- Пошевели по очереди всеми пальцами рук и ног.
- Попробуй пошевелить большими пальцами ног так, чтобы остальные пальцы не двигались.
- Попробуй сгибать только верхние фаланги пальцев рук.
- Помассируй по очереди каждый палец на руке (а если удобно, то сделай массаж пальцев ног).
- Соедини крест-накрест и сцепи пальцы левой и правой руки. Поднимай пальцы по очереди, не расцепляя рук. Сначала реши, какой именно палец ты поднимешь, а потом поднимай его.
- Сжимай и разжимай кулаки.

### **Прогулка:**

Надо ходить как можно больше, особенно если ты находишься в состоянии напряжения. Если можешь дойти до школы или до дома друга пешком, вместо того, чтобы ехать на транспорте, – это прекрасно! Если нет – обойди несколько раз вокруг дома или школы, придумай повод прогуляться или выйди на улицу без повода. При сильном стрессе сделай 10 кругов вокруг дома максимально быстрым шагом, потом пройди пару кругов медленно и посмотри, как изменится твоё эмоциональное состояние.

### **Физические упражнения:**

Прыжки, отжимания, приседания – эти движения помогают бороться с тревогой, напряжением и стрессом.

Когда ты делаешь утреннюю зарядку, это помогает не только физическому укреплению мышц тела, но и стабилизирует твоё эмоциональное состояние. Попробуй сделать 10 прыжков «ноги в стороны – руки в хлопке над головой, ноги вместе – руки в стороны» и обрати внимание на изменение своего внутреннего состояния.

### **Танцуй!:**

Неважно, что ты думаешь о своём умении танцевать.

Чтобы снять стресс, не обязательно танцевать вместе с другими людьми. Включи музыку и танцуй дома, совершай движения, которые тебе хочется

сделать. Танец лучше других способов поможет тебе справиться со стрессовым состоянием, главное, начать и продержаться не менее 10 минут.

#### **Стратегия 4. Что-нибудь сделать со своими чувствами и мыслями:**

Чтобы не заводить себя дальше в стрессовое состояние, нужно даже при небольшом ощущении дискомфорта заботиться о своём эмоциональном состоянии. Это не всегда просто сделать, потому что нужны силы и энергия, но это всегда очень эффективно работает при совладании со стрессовым состоянием. Иногда внутреннее напряжение может быть связано не только с эмоциями, но и с нашими мыслями. Наведение порядка в наших мыслях, выделение главного, нахождение взаимосвязей – всё это уменьшает напряжение и тревогу, которые приводят нас к стрессу.

#### **Регулярно заполнять дневник эмоций:**

Если ты будешь делать это регулярно, гораздо проще будет понимать, когда твоё состояние нуждается в «регулировке», в каких случаях нужна поддержка.

#### **Понять, что запустило стресс (найти факторы / триггеры)**

При наблюдении за собой важно фиксировать факторы, которые заставляют чувствовать стресс, напряжение, тревогу. Если ты будешь делать это регулярно, то научишься легко определять, что именно запускает стрессовое состояние, и принимать решение, как обращаться с этими факторами / триггерами.

#### **Поделиться своими чувствами с близким человеком:**

Расскажи другу или родителям о своих чувствах. Когда ты проговариваешь ситуацию, то начинаешь лучше понимать, какие чувства испытываешь, занимаешь позицию наблюдателя и чувства перестают тебя полностью захватывать.

#### **Обнять близкого человека:**

Когда мы обнимаемся, происходят определённые химические процессы в головном мозге и меняется эмоциональное состояние. Появляется энергия для более активных действий по изменению своего состояния.

#### **«Думаю-чувствую-делаю»:**

Напиши на листочке несколько последовательностей, используя слова «думаю, чувствую, делаю». Такая тренировка поможет упорядочить внутреннее состояние, успокоить связанную с этим тревогу. (Пример последовательности: «Я *думаю*, что мой друг не очень заботится обо мне, я *чувствую* обиду и одиночество, я *толкнул* свою младшую сестру».) Не нужно оценивать полученный результат (хорошо или плохо, правильно или неправильно). Важен сам процесс нахождения последовательностей и связей между мыслями, эмоциями и действиями.

#### **Найди смысл:**

Поиск смысла разных процессов, в которых мы находимся, – увлекательное философское занятие. Важно понимать, зачем мы выполняем те или иные действия.

Иногда потеря смысла приводит к общей растерянности и тревоге. Попробуй про себя проговаривать цель того или иного своего действия, даже

очень простого, цель которого очевидна. Например, надеваю ботинки, чтобы не промочить ноги; ем, чтобы быть сытым.

## Приложение 2

### Дополнительная информация для педагога:

#### *«Когнитивная оценка проблемной ситуации»*

Проблемные и/или стрессовые ситуации всегда подвергаются процессу оценки. Оценка проводится в три этапа: первичная, вторичная и переоценка.

- Первичная оценка – это заключение о ситуации как о приятной (положительной), неприятной (вредной, отрицательной, ужасной, угрожающей и т.д.) и нейтральной. От того как оценивается ситуация зависят эмоции (положительные, отрицательные), влияющие на поведение человека.

- Вторичная оценка – это рассмотрение альтернатив преодоления ситуации, ответ на вопрос "Что делать?" Возможны следующие варианты: произвести немедленный поведенческий ответ, подумать, какую стратегию поведения избрать.

Вторичная оценка зависит от предшествующего опыта преодоления проблемных и стрессовых ситуаций, а также ресурсов личности и среды, которыми может воспользоваться человек в процессе преодоления проблемы. (Что мне может помочь? Кто может помочь? Как я это делал раньше?).

- Переоценка – это результат повторного рассмотрения события и продолжения размышления о нём. Новые основания, приобретенный опыт могут изменить мнение о событии. Переоценка события открывает новые ресурсы личности и среды и может повлиять на выбор другой стратегии поведения.

## Приложение 3

### Дневник наблюдений за применением способов совладания со стрессом

Дата	Что произошло (краткое описание ситуации)	Какой способ использован	Что стало	Что было сложно
Пример	Решил не идти играть со всеми в футбол, потому что поругался с другом из-за ерунды,	Попил воды, подержал руки под струёй воды, умылся	Стало легче. Решил, что футбол и друг никак не связаны между собой	Перестать обижаться

	переживал, что пропускаю игру			

## Занятия, по формированию стрессоустойчивости обучающиеся 10-11 классов

### Занятие 1 «Как договориться с собой»

**Цель:** ознакомить с понятием «стресс» и способами управления им.

**Целевая группа:** обучающиеся 10-11 классов.

**Оборудование и материалы:** доска или флипчарт, маркеры, распечатанные по количеству участников материалы Приложения 1, распечатанные по количеству участников материалы Приложения 3, разноцветные стикеры.

#### **I. Вводная часть**

*1. Приветствие и включение*

*2. Планирование занятия с участниками*

**Педагог:** На этом занятии мы поговорим о том, что испытывает человек находясь в стрессовом состоянии и рассмотрим как справляться со стрессом.

#### **Педагог:**

Вопросы для обсуждения:

- Всегда ли вы понимаете причины своего настроения или возникшей эмоции?
- Замечали ли вы, что иногда эмоции управляют вами, а не вы ими?
- Кто-нибудь из вас пытался заставить себя перестать волноваться, например, перед контрольной работой? Или перестать бояться отвечать у доски? У кого получалось?
- Как вы думаете, что значит формулировка «внутреннее состояние»?
- Как вы считаете, должен ли человек уметь управлять своими внутренними состояниями в любой ситуации? И возможно ли это вообще?

Обсуждение.

*3. Разминка*

Для этого занятия подойдёт упражнение «Чёрные шнурки»

Участники сидят в кругу, ведущий (у него нет стула) называет какую-то деталь (например, у кого в одежде есть белый цвет, кто любит сладкое и т.п.). Участники, у кого есть эта деталь и т.п., должны поменяться местами, а ведущий пытается занять свободное место. Водит тот, кому не досталось стула.

Вопросы для рефлексии:

- Как вы думаете, что делает игру интересной?

- Как вам кажется, бывает ли в игре состояние стресса или состояние, похожее на стресс?

- Когда ты оказываешься водящим в центре круга – это тоже определённая стрессовая ситуация. Что помогает с ней справиться? Что помогает продолжать проявлять уважение к процессу?

## **II. Основная часть**

### *1. Упражнение «Самурайские ладушки»*

**Педагог:** Сейчас мы будем разбираться, как меняется состояние тела в зависимости от задачи. Задача простая – нарушить устойчивость партнёра по игре.

#### Инструкция:

Для того чтобы сделать следующее упражнение, надо объединиться в пары. Удобнее, если вы для начала найдёте себе в пару человека, близкого вам по комплекции. Два участника встают друг напротив друга, поставив ноги на ширине плеч, упираются ладонями в ладони друг друга (как в стену) и пытаются лишить друг друга равновесия и устойчивости, пробуя либо столкнуть друг друга, либо «провалить» – сделать так, чтобы партнёр сделал шаг вперёд или шаг назад. Нужно продержаться, не сделав шаг, считая до 7.

Педагог сначала показывает, как выполнять инструкцию в паре с одним из участников, потом предлагает попробовать всем и проводит первый раунд игры (3-4 минуты). После его завершения педагог вместе с подростками обсуждают полученный опыт.

#### Вопросы для рефлексии

- Получалось ли у вас выигрывать?
- Какие эмоции вы испытывали?
- Случалось ли так, что вы увлекались желанием победить настолько, что сами теряли устойчивость?
- Было ли такое, что под влиянием азарта и желания выиграть вы начинали ощущать и делать то, что не выбирали делать осознанно?

**Педагог:** Обратите внимание, как ведёт себя ваше тело, когда вы чувствуете азарт и желание победить.

Скорее всего, вы заметили, как напрягаются мышцы спины, учащается сердцебиение, движения становятся слишком резкими. Были ещё какие-то проявления? В таком состоянии вы можете проиграть, даже если партнёр расслаблен. Всё это является проявлениями стрессовой реакции вашего организма.

### *2. Информационный блок*

**Педагог:** Во время проведения упражнения мы с вами почувствовали разные реакции в теле, а теперь давайте поговорим, как эти произвольные реакции возникали.

Представьте себе человека, жившего много миллионов лет назад и встречавшего во время охоты льва, что и представляло для него стрессовую ситуацию. Реакция у древнего человека могла быть только трёх типов – он мог замереть на месте, побежать или вступить в бой.

**Педагог:** Именно такие автоматические реакции на стресс, закрепившиеся в процессе эволюции, остались и у современного человека: убежать, замирать или атаковать. Можете привести примеры таких реакций в нашей современной жизни? Насколько сейчас такие реакции, на ваш взгляд, помогают человеку?

Действительно, сегодня эти реакции уместны далеко не во всех стрессовых ситуациях, и поэтому мы этого не делаем осознанно, но у нас остались непроизвольные, автоматические реакции на стресс.

*3. Задание «Факторы (триггеры), вызывающие у меня стрессовую реакцию, и мои способы справляться с ними»*

Педагог раздаёт участникам бланки (*Приложения 1*) и убеждается в понимании содержания с помощью вопросов.

- Что означает каждая из колонок?

- Понятно ли, что нужно записать в каждую из колонок?

- Как это задание поможет вам продвинуться в развитии навыков совладания со стрессом?

Если подростки затрудняются ответить на последний вопрос, рекомендуем остановиться подробнее на непроизвольных реакциях организма и на механизмах их перестройки.

Инструкция:

Вспомните свои реакции в различных ситуациях. Отметьте, какие ситуации (события, действия других людей, полученная информация) вызывают у вас стрессовую реакцию. Заполните два столбика таблицы (фактор / триггер и телесная реакция).

На выполнение данного задания детям дается время около 10-15 минут.

*Обсуждение задания с участниками.*

Вопросы для рефлексии:

- Что из того, что было предложено для работы, удалось?

- Какие возникли трудности? Удалось ли с ними справиться и как?

Если отношения между участниками в группе достаточно доверительные и атмосфера рабочая, можно предложить провести это обсуждение в группах по 5-7 человек.

**III. Итог (Рефлексия)**

*Упражнение «Обратная связь»*

Педагог прикрепляет к доске лист бумаги формата А2 (пример оформления листа в Приложении 2) и раздаёт участникам цветные стикеры (минимум по 4 стикера для каждого). Он объясняет участникам значения символов (знак «+» – то, что понравилось на занятии, «?» – то, что вызвало вопросы, «Δ» – то, что хотелось бы изменить, «!» – то, что вызвало восхищение, удивление, поразило воображение) и предлагает им поделиться своими впечатлениями от занятия, распределяя их по предложенным категориям. Каждый из участников делает записи на стикерах (один стикер – один комментарий) и приклеивает их в соответствующие квадраты.

В этом процессе нет задачи, чтобы каждый участник написал определённое количество стикеров или обязательно поместил по одному

замечанию в каждый квадрат. Важно, чтобы подростки писали то, что им действительно хочется, и не делали это формально. На следующем занятии обязательно расскажите, как вы использовали их обратную связь, или как минимум обобщите полученную информацию. Когда участники увидят значимость этого процесса, они сами начнут писать больше.

*Вопросы для эмоционального завершения:*

- Что сегодня больше всего понравилось?
- С какими чувствами сегодня уходите?

Можно попросить показать своё эмоциональное состояние невербальными способами.

Если процесс шёл больше в рациональном ключе, то важнее проанализировать достигнутые результаты занятия.

Задание для самостоятельной работы:

Педагог раздаёт участникам материалы и предлагает изучить инструменты, помогающие справляться со стрессом.

*Инструкция:*

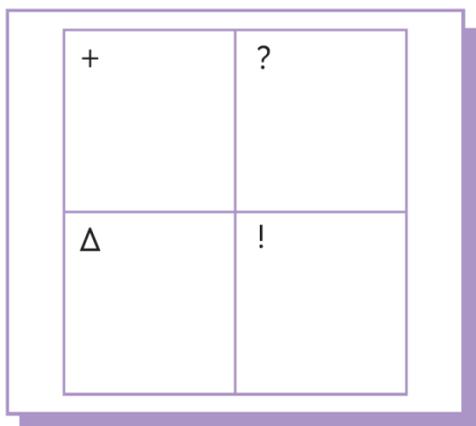
Изучите дома простые инструменты совладания со стрессом и отметьте способы, которыми уже пользуетесь, способы, которые вызывают удивление и вопросы, а также способы, которые хотелось бы попробовать.

Приложение 1

**Факторы (триггеры), вызывающие у меня стрессовую реакцию,  
и мои способы справиться с ними**

<b>Дата</b>	<b>Внешний фактор (триггер)</b>	<b>Телесная реакция</b>	<b>Что я могу с этим сделать</b>
Пример	На уроке меня вызвали к доске отвечать перед классом	Краснею, дрожат руки, говорю очень быстро	Перед выходом к доске сделать 10 вдохов и выдохов
	...	...	...
	...		

Приложение 2



## Занятие 2 «Мой стресс и как я с ним справляюсь»

**Цель:** способствовать формированию индивидуальной стратегии подростков по повышению собственной стрессоустойчивости.

**Целевая группа:** обучающиеся 10-11 классов.

**Оборудование и материалы:**

Доска или флипчарт, проектор или экран, ноутбук, маркеры, фломастеры, цветные стикеры, бумага формата А2 для коллажа, разные журналы, ножницы, клей, фломастеры, изображения чемодана (Приложение 1), видеофрагмент мультфильма «Головоломка» («Головоломка», 2015 г., студия Pixar, режиссёры Пит Доктер, Ронни дел Кармен, сценаристы Пит Доктер, Мег Лефов, Джош Кули, композитор Майкл Джаккино).

**I. Вводная часть**

1. *Приветствие и включение*

2. *Планирование занятия с участниками*

**Педагог:** На этом занятии нам предстоит обобщить, как справляться со стрессом.

*Вопросы для обсуждения:*

- Можно ли сказать, что у каждого из нас есть свой опыт и свои способы совладания со стрессом?

- Сколько способов совладания со стрессом нужно знать человеку? Интересно ли увеличивать свой «арсенал»?

3. *Разминка*

Важные заметки:

Обсудите с участниками игру для разминки. В отличие от предыдущего занятия, на данном занятии основной деятельностью будет работа с рисунком или коллажем. Поэтому рекомендуется организовать подвижную и простую разминку.

Если участникам нравится упражнение «Самурайские ладушки», то можно провести его или любую знакомую игру, где есть подвижное групповое взаимодействие, например «Слон, жираф и крокодил», Игра «Перемигивания».

*Игра «Слон, жираф и крокодил»*

Педагог стоит в центре круга. Он показывает на любого из стоящих в кругу, называя при этом одно из животных – слона, жирафа или крокодила.

Участник, на которого указал ведущий, и двое участников, стоящих слева и справа от него, должны вместе изобразить названное животное. Если кто-то из трёх участников замешкался или изобразил фигуру неправильно, он становится водящим (если ошиблись двое или трое, то водящий выбирает одного из них) и уже сам показывает на кого-то из участников и говорит название животного.

Фигуры показывают так:

«Слон» – центральный участник одной рукой хватается за нос, а другую просовывает в образовавшееся кольцо, изображая хобот слона, участники справа и слева изображают огромные уши, «приставляя» их к центральному участнику.

«Жираф» – центральный участник вытягивает одну руку высоко вверх, а участники справа и слева изображают пятна на теле «жирафа».

«Крокодил» – центральный участник изображает вытянутыми руками челюсти крокодила, а соседи приставляют ему руки к спине, показывая хребет или гребень крокодила.

Вопросы для рефлексии:

- У кого игра изменила настроение?
- Удалось ли почувствовать изменения в состоянии тела во время игры?
- Как вы думаете, может ли игра быть одним из способов совладания со стрессом? Почему?

*Или*

*Игра «Перемигивания»*

Одна половина группы сидит на стульях лицом в круг, другая половина стоит за стульями сзади. На одном стуле никто не сидит. Задача того, кто стоит за пустым стулом, – переманить кого-то из сидящих на свой стул так, чтобы это не заметил тот, кто стоит за стулом. Можно использовать незаметные подмигивания. Задача «сторожа», который стоит за стулом, – не пустить (удержать) «своего» сидящего. Это можно сделать только одним способом – положить ему руки на плечи. Нельзя хватать за одежду, за волосы, уши и другие части тела. В дальнейшем можно усложнить правила: «сторож» может смотреть только в затылок сидящему перед ним участнику.

В конце разминки проведите игру «Молекулы».

Участники свободно перемещаются и по команде педагога объединяются в группы по 4-5 человек и садятся рядом в большой круг для обсуждения. Это упростит разбивку на группы при работе на шестом этапе занятия.

*Обсуждение задания для самостоятельной работы*

Важно поддержать участников, если они выбрали некоторые способы и попробовали их применить.

Обсуждение рекомендуется проводить в группах по 4-5 человек, чтобы подростки могли более подробно проговорить друг с другом разные способы в течение 3-5 минут. Каждая группа может сформулировать вопрос для остальных групп и задать его, когда все сядут в большой круг для общего обсуждения.

Вопросы для обсуждения:

- Какие способы выбрали?

- Сработало ли что-то?
- Возникали ли трудности?
- Будете ли продолжать использовать выбранные способы?

## **II. Основная часть**

### *1. Просмотр видеоклипа*

**Педагог:** Предлагаю вместе посмотреть короткий фрагмент из мультфильма «Головоломка», где будет представлена работа наших эмоций в стрессовой ситуации. В процессе просмотра попробуйте ответить на вопрос: «В чём причины стресса Райли и её родителей?»

#### Вопросы для рефлексии:

- В чём причины стресса?
- Что могли бы сделать герои, чтобы предотвратить эмоциональный «взрыв»?

### *2. Коллаж-рисунок*

Педагог предлагает участникам объединиться в группы по 4-5 человек (можно использовать группы, сформировавшиеся во время разминки).

**Педагог:** Обсудите в группах два вопроса: «С каким стрессом вам приходится сталкиваться? Какие ощущения возникают при этом и как с этим справляться?» На эту работу у вас 3 минуты. Важно, чтобы каждый успел высказаться.

#### Важные заметки

На работу в группах выделяется от 3 до 5 минут. В это время переходите от одной группы к другой и прислушивайтесь к процессу, чтобы вовремя остановить обсуждение и перейти к следующему этапу.

Затем педагог предлагает группам нарисовать рисунок или сделать коллаж, который объединял бы идеи всех членов группы. На эту работу выделяется ещё 7-10 минут. Важно подчеркнуть, что нужно объединить все варианты, чтобы идея каждого участника нашла своё отражение в общем рисунке, а качество изображений не имеет значения.

**Педагог:** Вы обсудили разные идеи и способы.

Сейчас я попрошу вас за 7 минут совместными усилиями сделать коллаж или нарисовать картину о том, как именно ваша группа справляется со стрессом. Это не конкурс, художественная сторона вопроса нам не очень важна. Главное, чтобы все способы были отражены в общем коллаже. В оставшееся время организуются презентации групп в виде выставки. На презентацию коллажа одной группе выделяется 1-2 минуты. Каждая группа слушает рассказ представителя другой группы, он же отвечает на вопросы; как только минута заканчивается, происходит смена по часовой стрелке.

Другой вариант презентации: каждая группа выходит и рассказывает про свой рисунок остальным участникам в течение 1-2 минут.

#### Важные заметки

Если групповое взаимодействие на хорошем уровне и ребята увлечены, рекомендуется использовать первый вариант презентации, так как во втором варианте существенно снижается интерактивный компонент рассказа.

*Упражнение «Чемодан в дорогу»*

Перед выполнением этого упражнения педагог раздаёт участникам изображения чемодана (Приложение 1) и фломастеры. Упражнение проводится индивидуально.

**Педагог:** Нам сейчас надо понять, с каким «багажом» мы выходим из данного занятия, что можем забрать с собой и положить в свой «чемодан». Вспомните всё, что вам показалось полезным и важным, что вы смогли приобрести за два занятия лично для себя. Напишите или нарисуйте символическое обозначение того, что вы хотите положить в этот «чемодан».

Пожалуйста, разделите свой «чемодан» на три отделения.

В первое отделение «положите» важные мысли и теории, то новое, что вы узнали и запомнили. Это приобретённые знания.

Во второе отделение «положите» инструменты, способы. Это то, чем можно пользоваться на практике.

В третье отделение «положите» то, что вам было интересно, забавно, весело, что вызывало приятные чувства.

Ещё раз напоминаю – вы можете писать слова, рисовать символы, знаки. Это работа индивидуальная, так как у каждого свой опыт. Пожалуйста, не отвлекайте друг друга, обсудим всё чуть позже.

На эту работу даётся 7-8 минут, ещё нужно обязательно оставить время на рефлексию. Педагог тоже заполняет свой «чемодан» записями и рисунками.

#### Вопросы для рефлексии

- Сложно ли было вспомнить всё, чему мы учились на занятиях?

Кто бы хотел поделиться с остальными, рассказать о своём «багаже»?

#### Важные заметки:

Если желающих немного, можно сделать это сразу в кругу. Для большого количества желающих высказаться можно предложить двигаться в свободном режиме внутри круга и рассказывать про свои «чемоданы» кому-то одному или сразу нескольким участникам. Можно проявлять любопытство и заглядывать в «чемоданы», рассматривать рисунки других участников, если они разрешают. Это будет хаотично, но эмоционально насыщено. Когда все вернутся на свои места, можно спросить, что в «чемоданах» встречалось чаще всего, а что, наоборот, попадалось в редких случаях.

### **III. Итог (Рефлексия)**

Во время завершающего круга постройте обсуждение вокруг новых способов совладания со стрессом, с которыми сегодня удалось познакомиться.

#### Вопросы для рефлексии

- *Что было полезного?*

- *Что заинтересовало в новых способах саморегуляции, о которых вы сегодня услышали?*

В дополнение к обычному проведению завершающего круга педагог просит участников оценить (показать от 1 до 5 пальцев), насколько, как им кажется, они стали лучше осознавать своё состояние, могут им управлять, нужно ли тренироваться и в чём, чтобы можно было сказать: «Я сам управляю своим состоянием».

Педагог может предложить обучающимся вести «Дневник наблюдений за применением способов совладания со стрессом» (Приложение 2)

Приложение 1

### Упражнение «Чемодан в дорогу»



Приложение 2

### Дневник наблюдений за применением способов совладания со стрессом

Дата	Что произошло (краткое описание ситуации)	Какой способ использован	Что стало	Что было сложно
Пример	Решил не идти играть со всеми в футбол, потому что поругался с другом изза ерунды, переживал, что пропускаю игру	Попил воды, подержал руки под струёй воды, умылся	Стало легче. Решил, что футбол и друг никак не связаны между собой	Перестать обижаться

## Занятия по формированию адаптивных копинг-стратегий поведения обучающихся 7 – 9 классов

### Занятие 1 «Моё поведение – мой помощник»

**Цель:** познакомить с копинг-стратегиями и техниками для саморегуляции своего состояния.

**Целевая группа:** обучающиеся 7-9 классов.

#### **I. Вводная часть**

Педагог:

Добрый день, Ребята! Сегодня тема нашего занятия «Моё поведение – мой помощник».

Для того чтобы начать наше занятие предлагаю выполнить следующее упражнение.

*Упражнение «Чувства животных»*

Ученики делятся на группы по три человека. В тройках договариваются, кто станет первым игроком, кто – вторым, кто – третьим. Первый игрок должен задумать любое животное, третий – любую эмоцию. После этого они «на ушко» сообщают второму игроку задуманное. А тот должен пройти по аудитории так, как движется животное, переживающее эту эмоцию. Другим группам нужно догадаться, что это за зверь и что он переживает.

#### **II. Основная часть**

*Упражнение «Мост»*

Педагог:

«Представьте себе, что вы бродили по лесу, и вдруг начался сильный пожар. Чтобы спастись от огня, вы бежите, куда глядят глаза. И вдруг вы очутились у обрыва, что бы перебраться на другую сторону есть узенький мост. Вы двинулись вперед, и только дойдя до середины пути, увидели перед собой другого человека. Ваши действия ...»

Можно предложить ученикам проделать данное упражнение на практике. Объяснение данного вида деятельности. (Это модель преодоления трудностей. У каждого она своя, так и в жизни, каждый ребенок по своему пытается справиться со школьными трудностями).

Педагог:

Копинг-стратегии – это способы взаимодействия со сложной, стрессовой ситуацией. В трудной ситуации человек испытывает стресс и напряжение. Это неприятно, и поэтому человек хочет выйти из этой ситуации как можно скорее.

Копинг-стратегии являются привычными схемами, с помощью которых конкретный человек привык выходить из сложных для себя ситуаций. *Поведение, направленное на устранение или уменьшение силы*

*воздействия стрессогенного фактора на личность, называют* копинг-поведением или совладающим поведением.

Для совладения со стрессом каждый человек использует собственные стратегии на основе имеющегося у него личностного опыта.

Выделяются восемь копинг-стратегий:

1. «Планирование решения проблем» – данный метод заключает в себе аналитический подход к решению проблемы, через алгоритмизацию собственного поведения индивида;

2. «Конфронтационный копинг» – данный метод ориентирован на агрессивном, озлобленном отношении к проблеме и решении ее через преодоление себя;

3. «Принятие ответственности» – после осознания конфликтной или стрессовой ситуации, происходит осознание готовности нести ответственность за собственные слова, действия их последствия;

4. «Самоконтроль» – психо-эмоциональные ресурсы направленные на саморегуляцию и волевой контроль собственного состояния;

5. «Положительная переоценка» – переосмысление сложившиеся ситуации с целью поиска положительных сторон;

6. «Поиск социальной поддержки» – поиск эмоциональной поддержки со стороны близких родственников;

7. «Дистанцирование» – эмоциональное отдаление от ситуации;

8. «Бегство-избегание» – страх решения проблемы.

Педагог:

При выполнении упражнения «Мост» как вы думаете, какую вы использовали копинг-стратегию?

К наиболее адаптивным копинг-стратегиям относятся:

1. «Активный копинг» – активные действия по устранению источника стресса;

2. «Планирование» – планирование своих действий в отношении сложившейся проблемной ситуации;

3. «Поиск активной общественной поддержки» – поиск помощи, совета у своего социального окружения;

4. «Положительное истолкование и рост» – оценка ситуации с точки зрения ее положительных сторон и отношение к ней как к одному из эпизодов своего жизненного опыта;

5. «Принятие» – признание реальности ситуации.

*Упражнение «Проблема»*

Сядьте удобно, закройте глаза. Постарайтесь увидеть проблемную ситуацию со стороны, как бы отраженной в зеркале. Включите в эту

«зеркальную картинку» ваших ближайших соседей, знакомых или родственников. Представьте дом, в котором вы живете, и людей, живущих вместе с вами.

Когда ваша картинка расширится и станет отчетливой, подумайте о городе, в котором живете, потом о всей стране и тех, кто ее населяет. Продолжая расширять картинку, представьте всю нашу Землю с ее материками, океанами и миллиардами живущих на ней людей.

Еще больше расширяйте «зеркальную картинку»: вообразите Солнечную систему – огромное пылающее Солнце и планеты, вращающиеся вокруг него. Почувствуйте бесконечность Галактики.

Продолжая удерживать в своем воображении картину необъятного Космоса, снова вернитесь к своей проблеме и попробуйте сформулировать ее в 2-3 словах.

Обсуждение. Легко ли вам было выполнять упражнение? Изменилось ли ваше отношение к проблеме после упражнения?

В ходе выполнения упражнения актуальная проблема становится менее значимой и утрачивает свое влияние на ваше настроение, стрессовое состояние снимается. А значит, вы готовы к успешному и конструктивному решению проблемы.

*Упражнение «Рисунок на спине»*

Ученики становятся в цепочку, друг за другом. (Если людей много, то их стоит разбить на несколько групп и выстроить в цепочки) Каждому ученику выдается ручка (или другое пишущее средство) и листочек. Последнему в цепочке необходимо показать картинку. Он рисует эту картинку на спине ученика, который стоит впереди него. Последний пытается в это время понять, что же было нарисовано у него на спине, и нарисовать это же на спине у человека, стоящего впереди него. И так до конца цепочки. После окончания сверяются первый и последний рисунок.

Обсуждение. Что помогало понимать и передавать ощущение? Что чувствовали первые и последние стоящие в команде? Что мешало выполнять упражнение, с какими трудностями столкнулись?

### **III. Итог (Рефлексия)**

Рефлексия:

«Для меня сегодня было важно..., и особенно полезно...»

## **Занятие 2 «Учимся саморегуляции»**

**Цель:** познакомить с техниками адаптивного поведения.

**Целевая группа:** обучающиеся 7-9 классов.

**Материалы и оборудование:** листы бумаги к упражнениям «Даже если...», «Для меня сегодняшний урок...», карандаши, ручки.

## **I. Вводная часть**

Педагог:

- Добрый день, Ребята! Сегодня мы с вами познакомимся с упражнениями, которые вы сможете использовать в жизни для улучшения своего самочувствия в трудных ситуациях.

*Упражнение «Скульптура»*

Класс делится на три части. Одна должна «вылепить» скульптуру уверенного в себе человека, вторая — неуверенного, третья — агрессивного. Фигура «лепится» из одного из участников остальными членами группы.

Обсуждение: Идет обсуждение получившихся скульптур. Каждая группа поясняет, почему фигура уверенного в себе человека, неуверенного и агрессивного выглядит именно так.

Вопросы для обсуждения:

- Что чувствовал ученик, выполняя ту или иную позу? О чем это может говорить? В какой позе вы чувствовали себя наиболее комфортно? Можно ли изменив позу, изменить свои чувства?

## **II. Основная часть**

*Упражнение «Даже если...»*

Работа в парах. Каждому ученику раздается лист с заготовками цветков, на одном из которых написано: «Даже если...», а на втором: «В любом случае...»

Первый ученик произносит название первого цветка «Даже если...» и указывает на цветке проблему: «мне плохо, я невезучий, я получил двойку». Второй называет свой цветок «в любом случае...» и заканчивает написанной на цветке положительной фразой: «это только на сегодня, я не буду расстраиваться, и впадать в депрессию, а исправлю двойку». Ученики обмениваются цветками. Теперь первый говорит решение проблемы, а второй саму проблему.

В самом начале данное упражнение можно выполнить у доски, так как у некоторых учащихся оно вызывает трудность в поиске решения проблемы.

Обсуждение.

- Получилось выполнить упражнение? Трудно было выполнять?

В сложных ситуациях необходимы навыки саморегуляции. Можно пользоваться правилом: «Мысли выбирай, как цветы – и выбирай только красивые (положительные)»

*Упражнение «Вопросы»*

Ученики разбиваются на пары и садятся напротив друг друга. Один из партнеров в каждой паре закрывает глаза и в течение 1 – 2-х минут старается достичь максимального расслабления. Второй партнер заговаривает с первым.

Задача первого: отвечать на все вопросы и реплики второго, сохраняя при этом максимальную общую расслабленность.

Задача второго: создать для расслабившегося игрока напряженную ситуацию и вывести его из релаксационного состояния.

Поменяться ролями. Провести обсуждение.

Обсуждение. Легко ли было оставаться в расслабленном состоянии? Что именно вас вывело из релаксационного состояния? Легко ли было создавать напряженную ситуацию? Что вы при этом чувствовали?

*Упражнение «Ласковое слово»*

Вспомните и запишите, какими ласковыми словами вы называете своих родных, близких, знакомых. Задумайтесь, в каких случаях вы это делаете чаще? Когда вам что-то требуется, и вы обращаетесь с просьбой к этому человеку? Или когда у вас хорошее настроение? Часто ли вы делаете это? Если нет, то почему? Что мешает вам проявлять теплые чувства по отношению к людям? Что вы испытываете, когда называете людей ласковыми именами? А люди, к которым вы так обращаетесь, как они реагируют на ваше ласковое обращение?

*Упражнение «Три – один»*

Сядьте в удобное положение, руки положите на колени ладонями вверх.

Сделайте глубокий вдох, а во время выдоха мысленно повторяйте и представляйте себе цифру 3 три раза: три (пауза), три (пауза), три (пауза).

Затем снова сделайте глубокий вдох, а во время выдоха мысленно повторяйте и представляйте себе цифру 2 три раза: два (пауза), два (пауза), два (пауза).

Снова сделайте глубокий вдох, а на выдохе мысленно повторяйте и представляйте себе цифру 1 три раза: один (пауза), один (пауза), один (пауза).

Педагог:

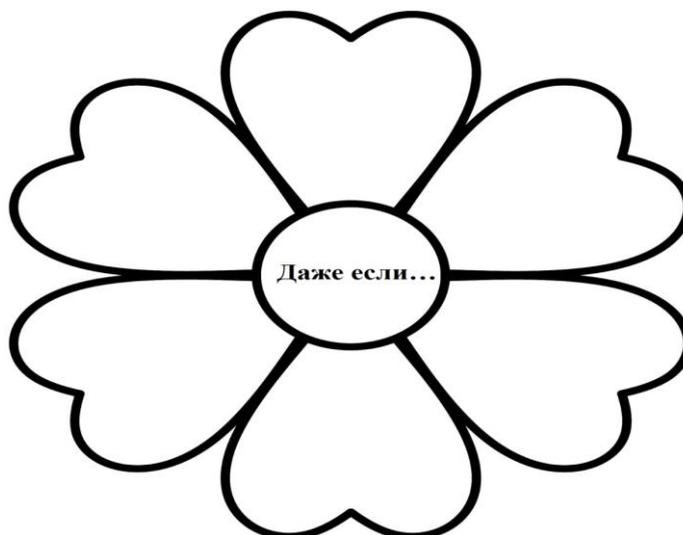
- Это дыхательное упражнение помогает нам обрести спокойствие и восстановиться в сложные моменты.

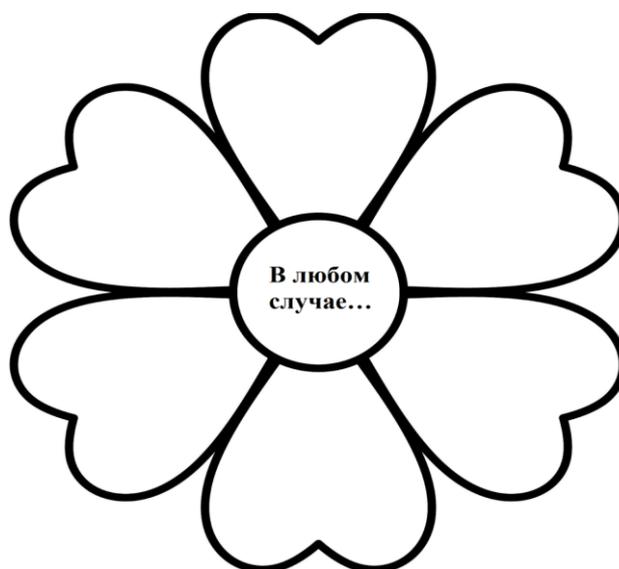
### **III. Итог (Рефлексия)**

*Упражнение «Для меня сегодняшний урок...»*

Учащимся дается индивидуальная карточка, в которой нужно подчеркнуть фразы, характеризующие работу ученика на уроке по трем направлениям.

Приложение 1





**Занятия по формированию адаптивных копинг-стратегий поведения обучающихся 10– 11 классов**

**Занятие 1 «Критика в нашей жизни»**

**Цель:** формирование навыка принятия критики.

**Целевая группа:** обучающиеся 10-11 классов.

**Материалы и оборудование:** проектор, листы ватмана, маркеры, карточки с критичными замечаниями, 3 листа ватмана с изображением или надписями апельсинов, стакана апельсинового сока, выжатых апельсинов. стикеры, ручки, равные количеству участников.

**1.Вводная часть**

Педагог:

- Здравствуйте, ребята. Я начну нашу встречу с притчи, а вы попробуйте определить тему нашего занятия.

Притча о вороне и павлине

В дворцовом парке на ветвях апельсинового дерева сидела ворона. По ухоженному газону гордо прохаживался павлин. Ворона каркнула: “Как только можно разрешать такой странной птице входить в этот парк? Она шагает с такой надменностью, как будто это сам султан, а ведь у неё ужасно безобразные ноги. А её перья, какой жуткий синий цвет! Такой цвет я бы ни за что не стала носить. А свой хвост она тащит за собой, как будто она лиса”. Ворона выжидающе замолчала.

Павлин несколько мгновений вообще ничего не отвечал, потом заговорил с грустной улыбкой: “Я думаю, твои слова не соответствуют действительности. То плохое, что ты обо мне говоришь, основывается на неверном толковании. Ты говоришь, что я надменный, по той причине, что я держу голову прямо, и при этом мое оперение топорщится. На самом деле я несколько не надменен. Я знаю, что мои ноги в кожаных складках. Именно это мне доставляет столько горя, что я держу мою голову высоко, чтобы не видеть ноги. Ты это неправильно объясняешь как надменность. Ты видишь только мою безобразность, а на красоту закрываешь глаза. Ты никогда не задумывалась, почему люди восхищаются тем, что ты называешь во мне безобразным? Почему ты не видишь меня таким, какой я есть?”

**Вопросы для обсуждения:**

- Как вы поняли, про что эта притча? О какой области человеческих отношений мы сегодня будем говорить?

- Да, сегодня мы поговорим о том, какое место в нашей жизни занимает критика, и научимся правильно критиковать и принимать критику.

- Почему Вороне не нравился Павлин?

- Как отреагировал Павлин на критику Вороны?

- Припомните из своей жизни ситуации, когда вас кто-то критиковал.

Как вы себя чувствовали?

**2. Основная часть**

**Актуализация жизненного опыта**

**Мозговой штурм «Польза и вред критики»**

Педагог:

- Каждый человек сталкивается с ситуациями, субъективно оцениваемые им, как трудные, нарушающие его точку комфорта, например ситуация критики от окружающих. Очень часто переживание таких ситуаций искажает восприятие окружающего мира, а следовательно, и отношение к нему, порождает депрессию, недовольство собой и жизнью.

- А что человеку дает критика? Попробуем ответить на этот вопрос.

Участники разбиваются на две команды методом расчёта (день-ночь, луна-солнце, зима-лето и т.д.). Первая команда продумывает аргументы в пользу критики, вторая – отвечает на вопрос: «Какой вред наносит человеку критика?». Время на обдумывание – 10 мин. По завершении работы команды представляют свои аргументы «за» и «против» критики.

**Вывод:** Критика не только приносит неприятные переживания, но и помогает человеку увидеть свои слабые стороны, ошибки, а значит, и исправить их, продвинуться в своем развитии на шаг вперед.

### ***Мини-лекция «Правила передачи и принятия критики»***

Педагог:

- Критика может конструктивной и деструктивной.
- Как вы понимаете, что это означает?
- Как же правильно критиковать, что бы не причинить собеседнику боль?
- Классическая модель критики, наиболее часто описываемая в психологической литературе, выглядит следующим образом (алгоритм выводится на слайде). Для удобства усвоения ее можно разбить на шаги.

**Шаг 1** - вначале дается положительная оценка собеседника как друга, одноклассника, человека: «Я всегда уважал тебя за честность (искренность, поддержку и т.д.) ...».

**Шаг 2** — формулирование критической оценки. «Но сегодня, прочитав твоё сообщение, я понял, что ты не хочешь приглашать меня на свой день рождения». Важно не наклеивать ярлыки, не оценивать личность оппонента, а описать его действия, которые вас разочаровали.

**Шаг 3** - признание того, что собеседник является хорошим человеком, несмотря на то что он допустил ошибку. «Все могут ошибиться, особенно когда надо быстро принимать решения. Я по-прежнему доверяю тебе».

**Шаг 4** - выстраивание позитивной перспективы на будущее.

«Я уверен, что это недоразумение не повлияет на наши отношения».

- Услышать критику в свой адрес, остаться спокойным и попросить разъяснений нелегко. Как научиться правильно реагировать на слова посторонних людей? Критика, безусловно, неприятна в любой форме. Поэтому не удивительно, что вы обижаетесь и больше не желаете общаться с теми людьми, которые вас раскритиковали. Однако каждый из нас должен понимать, что эту проблему необходимо как-то решать, поскольку мы с вами постоянно находимся в обществе, и должны уметь правильно воспринимать высказывания людей в свой адрес. Правильная реакция на критику – это умение признавать свои ошибки или же отстаивать свое мнение. К примеру, если вас раскритиковали за то, что вы нарисовали на деревьях не зеленые листья, а красные, то в этом случае, возможно, нужно уметь отстаивать свою точку зрения. Что вы скажете на такое критическое замечание? Возможно, цвет листьев – это ваше творческое видение. Возможно, эти деревья изображены в осеннее время, когда листья начинают менять свой оттенок с зеленого - на красный, а затем на желтый. В некоторых ситуациях очень важно объяснение того, что вы делаете, поскольку люди не могут знать, о чем вы думаете, и что вас подталкивает к тому или иному действию.

Чтобы критика оказалась полезной, то есть достигла главной своей цели, тот, кому адресованы критические замечания, тоже должен соблюдать правила и придерживаться определенного алгоритма (алгоритм также выводится на слайде):

1. Выслушать партнера, не перебивая.

2. Осознать собственное эмоциональное состояние и, при необходимости, применить одну из техник саморегуляции.

3. Выделить из сказанного только факты.

4. Задать уточняющие вопросы.

5. Проанализировать зафиксированные факты.

6. Постараться понять, какую пользу можно извлечь из высказанных претензий.

В случае частичного согласия с оппонентом дать ответ на критику:

- кратко резюмировать сказанное;
- сказать, что из предложенного критикующим может быть исправлено (сделано);

- продумать, как полученную информацию можно использовать для предотвращения других возможных недоразумений;

В случае несогласия:

- изложить контрфакты (избегая излишней эмоциональности): «Я сказал тебе правду, считаю, что обманывать в этой ситуации непорядочно»;

- рассказать о своих чувствах, используя только Я-сообщение: «Мне больно это слышать от тебя»;

- косвенно озвучить чувства партнера: «Я понимаю, тебе обидно»;

- взять тайм-аут: «Мне необходимо подумать над тем, что ты сказал», «Я не готов ответить на твои слова сейчас», «Давай вернемся к этому вопросу позже» и т. д.;

- использовать юмор (не сарказм!).

При необходимости можно использовать такие **техники защиты от манипуляций**, как

**«Наведение тумана»** - или техника внешнего согласия,— выражение согласия с какой-либо частью высказывания партнёра или с тем, что он обратил внимание: «То, что ты сказал, действительно важно, представляет интерес, заставляет задуматься, содержит в себе ценное рациональное зерно, обогащает наше видение проблемы, ты прав ...»

**«Заезженная пластинка»** - прием, позволяющий вам уверенно заявлять о своей позиции или о своих чувствах, не вступая при этом в словесную перепалку.

Прием «заезженной пластинки» простой: вы спокойно повторяете свое первоначальное утверждение — как запись на пластинке, которую заело, игнорируя любые отвлечения, и ведете себя так до тех пор, пока другой человек не сдастся. «Я не хочу идти сегодня в кино, потому что мне нужно заняться своими делами. (Эта фраза повторяется на все высказывания бесконечно).

**«Бесконечное уточнение»** - если партнер по общению эмоционально требует чего-то или в чем-то обвиняет, вы должны, как можно подробнее и точнее выяснить все, что с ним происходит, не вступая в пререкания, объяснения или оправдания. Ваш партнер может усиливать давление, вызывая вас к сопротивлению. Но вы должны стойко удерживаться на позициях человека, желающего выяснить мнение другого»

А: Вечно ты опаздываешь! Когда, наконец, это закончится?

**В:** Ты считаешь меня необязательным? Что бы посоветовал? Как исправиться?

В любом случае конструктивным выходом из подобной ситуации является высказывание благодарности: «Спасибо, что я об этом услышал именно от тебя»; «Теперь я знаю, над чем мне надо работать...»; «Спасибо, теперь я знаю твое мнение ...»

Завершить разговор лучше всего выражением надежды на дальнейшее сотрудничество.

- Действительно, важно уметь проявлять своё отношение к критическим замечаниям. Поупражняемся в умении правильно принимать критику. Так как правильная реакция на критику – это умение признавать свои ошибки или же отстаивать свое мнение.

### ***Упражнение «Достойный ответ»***

**Цель:** Отработка навыка конструктивного общения.

**Содержание.** Все участники сидят в кругу. Каждый получает от ведущего карточку, на которой содержится какое-либо замечание по поводу внешности или поведения одного из участников (варианты высказываний приведены в Приложении 1). Все слушатели по кругу (по очереди) произносят записанную на карточку фразу, глядя в глаза соседу справа, задача которого — достойно ответить на этот «выпад». Затем ответивший участник поворачивается к своему соседу справа и зачитывает фразу со своей карточки. Когда каждый выполнит задание, то есть побывает и в качестве «нападающего», и в качестве «жертвы», упражнение заканчивается и группа переходит к обсуждению.

### ***Вопросы для обсуждения:***

- В какой роли было комфортнее находиться – «нападающего» или «жертвы»? Почему?

- Получилось ли использовать алгоритм реагирования на критику? Почему?

- Какие техники защиты от манипуляции вы использовали?

- Удалось ли конструктивно завершить диалог?

- Что было сложно и легко выполнять в данном упражнении?.

### ***Игра «Здесь сидит Таня...»***

**Цель.** Снятие эмоционального напряжения, выявление стратегии поведения в стрессовой ситуации (необходимости быстро отреагировать на ситуацию, быстро принять решение, действовать спокойно).

**Содержание.** Участники, сидя в кругу, называют себя по имени. Если есть одинаковые имена или если кто-то хочет взять игровой псевдоним, можно придумать любое имя (это может быть уменьшительное имя или название цветка, предмета и т. д.). Ведущий встает со своего места, а тот, у кого справа образовался пустой стул, кладет правую руку на него и говорит: «Здесь сидит...» и называет имя любого участника. Тот, кто был назван, СПОКОЙНО идет к пустому стулу и занимает его. Сидящий же справа от вызванного игрок кладет правую руку на пустой стул и повторяет фразу «Здесь сидит...». Задача

водящего — успеть занять свободный стул до того, как будет произнесена вся фраза «Здесь сидит...» и названо имя. Если имя еще не названо, водящий занимает свободный стул, а тот, кто замешкался, не успев назвать имя, идет водить.

### **3. Итог. (Рефлексия)**

#### ***Упражнение «Соковыжималка»***

Педагог на трёх больших плакатах рисует или пишет словами:

- 1) корзинку/горку апельсинов
- 2) стакан оранжевого апельсинового сока
- 3) кучку выжимок из выдавленных апельсинов

Каждый из участников получает по 2-4 самоклеющихся листка бумаги. На них он может написать то, что осталось в памяти к финалу занятия. Небольшой текст с названием/описанием игр, заданий, впечатлений от общения с одноклассниками и с педагогом и т.д. Затем, по сигналу ведущего, эти листки можно будет вклеить на соответствующие плакаты:

- на плакат с апельсинами – то, что ещё не обрело законченного вида, что нужно додумать, к чему будет необходимо вернуться;

- на плакат со стаканом чудесного освежающего сока можно наклеивать то, что радовало, вдохнуло новую энергию, укрепило физические и духовные силы;

- на плакат с отходами нашей соковыжималки будут наклеены вещи, от которых лучше избавиться, которые не понравились, были излишни, обидны, не актуальны, раздражали.

#### ***Вопросы для обсуждения:***

- *О чем заставило занятие задуматься?*
- *Какие "вкусные" моменты занятия порадовали сегодня в совместной работе?*
- *Что придавало силы, внушало уверенность?*
- *Какую "жажду" (в чём?) помогло мне занятие утолить?*
- *С каким "послевкусием" расходятся участники?*
- *Всем спасибо. До новых встреч.*

Приложение 1

#### **К упражнению «Достойный ответ»**

Ты слишком высокого мнения о себе. Это отмечают все одноклассники.  
Ты не умеешь дружить с девочками. Всегда доводишь их до слез.  
Ты самый конфликтный. Ты совсем не умеешь разговаривать с другими.  
Почему ты на всех смотришь волком? С тобой нельзя иметь никаких дружеских отношений.

Твои ответы у доски усыпляют всех присутствующих.

С тобой бесполезно договариваться о чем-либо. Ты все равно не выполнишь обещанного в срок.

У тебя такой скрипучий голос, он действует всем на нервы. Ты слишком много болтаешь по телефону.

Что ты вечно на всех кричишь?

У тебя полностью отсутствует чувство юмора.

Ты слишком плохо разбираешься в людях.

Ты неудачник.

Ты всегда опаздываешь на встречу.

## **Занятие 2 «Психологический стресс (фрустрация) – хорошо или плохо?»**

**Цель:** формирование навыков адаптивного поведения в трудных жизненных ситуациях.

**Целевая группа:** обучающиеся 10-11 классов.

**Материалы и оборудование:** проектор, шарфы, платки для завязывания глаз, листы бумаги А4, ручки.

### **1. Вводная часть**

Педагог:

- Здравствуйте, ребята. Сегодня на занятии мы будем говорить о трудных жизненных ситуациях и способах их преодоления. Начнем занятие с притчи.

Восточная притча «Все в твоих руках»

Давным-давно в старинном городе жил Мастер, окружённый учениками. Самый способный из них однажды задумался: «А есть ли вопрос, на который наш Мастер не смог бы дать ответа?» Он пошёл на цветущий луг, поймал самую красивую бабочку и спрятал её между ладонями. Бабочка цеплялась лапками за его руки, и ученику было щекотно. Улыбаясь, он подошёл к Мастеру и спросил:

— Скажите, какая бабочка у меня в руках: живая или мёртвая? Он крепко держал бабочку в сомкнутых ладонях и был готов в любое мгновение сжать их ради своей истины. Не глядя на руки ученика, Мастер ответил:

— Всё в твоих руках.

**Вопросы для обсуждения:**

- О чем эта притча?

- Что хотел сказать Мастер своему Ученику?

### **2. Основная часть**

**Упражнение «Построиться по росту»**

**Цель:** выявление того, как фрустрация одной или нескольких потребностей человека (лишение возможности получать информацию из окружающей среды при помощи зрительного канала, запрет на использование вербальной формы общения) влияет на выбор им стратегии своего поведения.

Педагог просит группу встать в круг и внимательно посмотреть друг на друга, затем дает инструкцию: «Пожалуйста, закройте глаза. (Для усиления эффективности игры можно завязать глаза). Теперь постарайтесь в полной тишине, НЕ РАЗГОВАРИВАЯ и как можно быстрее построиться по росту». Как правило, уже на первой минуте нарушается запрет на вербальное общение.

Чаще всего игроки начинают задавать вопросы, касающиеся местонахождения самых высоких участников, возможных вариантов общения и т. д. В этом случае тренер, стараясь придерживаться нейтрального тона, повторяет одну и ту же фразу: «Разговаривать нельзя» или «Играем молча». После того как все выстроится, тренер просит открыть глаза (снять повязки) и посмотреть на порядок расстановки.

**Вопросы для обсуждения:**

- Какая стратегия поведения была выбрана вами?
- Нарушали ли вы основные правила игры?
- Похожа ли эта игра на реальную жизненную ситуацию?
- Довольны ли вы своим поведением, что бы хотелось изменить?
- Что мешало вам быть более эффективным? И др.

**Мини-лекция «Фрустрация»**

Педагог;

Так устроена наша жизнь, что все мы время от времени на пути к намеченной цели встречаем некие препятствия, барьеры, что вызывает у нас острое переживание неудовлетворенной потребности. Так называемую фрустрацию.

Фрустрация (от лат. frustratio - обман, расстройство, разрушение планов) — психическое состояние человека, вызываемое объективно непреодолимыми (или субъективно так воспринимаемыми) трудностями, возникающими на пути к достижению цели или к решению задачи. Фрустрацию можно описать следующей формулой: «Потребности — блокировка - отрицательные эмоции» (схема Рис. 3 выводится на слайде).



Рис. 3. Схема развития фрустрации

Фрустрация переживается особенно тяжело, если барьер, мешающий достижению цели, возникает внезапно и неожиданно.

- Какие причины могут вызвать состояние фрустрации?

При всем разнообразии причин фрустрации их можно разделить на четыре группы:

1. **Физические барьеры** (причины) - стены тюрьмы, поломка машины на безлюдном шоссе. Преодоление данного барьера про-

демонстрировал герой Т. Хэнкса в фильме «Изгой», пытаюсь выжить на необитаемом острове.

2. **Биологические барьеры** — болезнь, плохое самочувствие, сильная усталость, старение. Этот барьер может быть причиной сильных профессиональных стрессов у спортсменов и артистов балета, вынужденных уходить из профессии в возрасте до сорока лет.

3. **Психологические барьеры** — страхи и фобии, неуверенность в собственных силах, негативный прошлый опыт. Ярким примером этого барьера является, чрезмерно высокое предстартовое волнение, в результате которого даже отлично подготовленный экзамен может закончиться провалом.

4. **Социокультурные барьеры** — нормы, правила, запреты, существующие в обществе. Социокультурные барьеры могут проявляться в виде необходимости поддерживать мнение большинства или педагога, даже если мы уверены, что он абсолютно не прав.

Фрустрация обычно сопровождается переживанием негативных эмоций — гнева, агрессии, чувства вины, раздражения. Сильное переживание этих чувств может привести к дезадаптивным формам поведения:

- **агрессивные реакции**, направленные на другого человека (если находится «козел отпущения») или самого себя («рвать на себе волосы», «стучать головой об стенку»). В некоторых случаях агрессия может быть эффективной и уместной;

- **уход из ситуации** - отказ от любой деятельности, апатия;

- **регрессия**, когда человек начинают вести себя как ребенок — отказывается от еды после ссоры, перестает общаться, обижается, ждет чуда, которое ему поможет разрешить данную ситуацию;

- **двигательное возбуждение**, когда человек не может контролировать свое внешнее поведение и совершает бесцельные и неупорядоченные действия: скажем, человек может многократно дергать ручку двери, зная, что дверь закрыта, и он не может попасть в помещение;

- **включение механизмов защиты**, которые в данном случае помогают пережить остроту фрустрации («Не очень-то и хотелось этого достигать!»).

Понятно, что эти формы поведения не способствуют решению проблемы, однако дают возможность снизить накопившееся в результате переживания фрустрации напряжение.

Рассмотрим **адаптивные реакции** на фрустрацию. К этим реакциям относят такое поведение, которое помогает каким-то образом разрешить ситуацию и тем самым снижает напряжение. К такому поведению можно отнести:

- **преодоление препятствия** с использованием новых методов и средств или с помощью изменения своей стратегии поведения; поиск путей, чтобы обойти препятствие;

- **компенсация** - поиск другой сферы для удовлетворения потребности;

- **отказ от намеченной цели**, выбор новой цели, переоценка ценностей.

Для каждого человека актуально формирование фрустрационной (эмоциональной) толерантности — устойчивости личности к воздействию фрустраторов. На адаптивное поведение в состоянии фрустрации во многом влияет родительский сценарий о том, как надо вести себя в подобных ситуациях, усвоенный ребенком в детстве. То есть, оказавшись в ситуации фрустрации, мы актуализируем те модели поведения, которые использовали наши отец и/или мать в момент переживания острого стресса.

Рассматривая фрустрацию как острый стресс, специалисты предлагают различные методы, повышающие адаптацию к фрустрации. Например, это может быть отказ от каких-либо действий (так как в момент фрустрации мы теряем способность мыслить логически и просчитывать последствия наших действий) или использование приемов самоконтроля и техник саморегуляции. Мощным поддерживающим фактором является также составление и проговаривание формул самозащиты — кратких формул самовнушения, составленных в позитивном ключе («Я справлюсь!», «Мы прорвемся!» и т. д.).

Эмоциональная толерантность возрастает, если, оказавшись в абсолютно безвыходной на первый взгляд ситуации, человек начинает придумывать и искать возможные варианты выхода из нее. На данном этапе даже фантастические и рискованные идеи лучше, чем мысль о том, что выхода нет.

#### ***Упражнение «Проходные баллы»***

**Цель:** научить участников анализировать различные виды адаптивного и дезадаптивного поведения в ситуациях фрустрации; акцентировать внимание группы на последствиях дезадаптивного поведения.

**Содержание.** Катя, выпускница школы, узнает, что для поступления на бюджетное отделение ВУЗов, в которые она подала документы, ей не хватает набранных на итоговой аттестации баллов. Денег в семье на поступление на коммерческой основе нет, ее воспитывает одна мама. Для Кати очень важно поступить в ВУЗ. Что она может предпринять?

**Задание для выполнения в подгруппах.** Педагог разбивает группу на две подгруппы: первая подгруппа должна обсудить и перечислить все возможные адаптивные формы поведения Кати в этой ситуации, а вторая подгруппа — дезадаптивные. Время работы в подгруппах – 10 мин.

**Рекомендации.** При обсуждении темы фрустрации педагогу важно подвести участников группы к пониманию того, что наиболее легко преодолевают фрустрацию люди, которые умеют спокойно анализировать ситуацию и видеть как можно больше способов выхода из нее.

#### ***Обобщающее упражнение «Если у вас нету тети»***

**Цель:** тренировка способности позитивно мыслить, обобщение теоретического материала занятия.

**Содержание.** Педагог делит группу на 2-3 подгруппы и выдает каждой текст песни А. Аронова (музыка М. Таривердиева) «Если у вас нету тети» (см. Приложение 1).

1-я группа составляет текст своей песни под названием «Если одни только двойки...», 2-я группа — «Если друзья отвернулись ...», 3-я — «Если в

семье денег нету ...». Время работы в группах 10 мин., по окончании группы представляют результаты своего творчества.

### **3. Итог. (Рефлексия)**

Участники по кругу отвечают на вопрос: «Что было интересного, полезного в материалах сегодняшнего занятия».

Педагог:

- Всем спасибо. До новых встреч.

Приложение 1

#### ***Если у вас нету тети***

*Музыка М. Таривердиева, слова Ал. Аронова*

*Если у вас нету дома, Пожары ему не страшны.*

*И жена не уйдет к другому, Если у вас, если у вас,*

*Если у вас нет жены, Нету жены.*

*Припев:*

*Оркестр гремит басами, Трубач выдувает медь.*

*Думайте сами, решайте сами, Иметь или не иметь,*

*Иметь или не иметь.*

*Если у вас нет собаки, Ее не отравит сосед.*

*И с другом не будет драки, Если у вас друга нет.*

*Припев:*

*Оркестр гремит басами, Трубач выдувает медь. Думайте сами, решайте сами, Иметь или не иметь,*

*Иметь или не иметь.*

*Если у вас нету тети. Ее вам не потерять.*

*И если вы не живете, То вам и не умирать.*

## Занятия по формированию у обучающихся коммуникативных навыков 7 -9 классов

### Занятие 1 «Общение и его барьеры»

**Цель:** развитие коммуникативных навыков и умения слушать других людей, ознакомление с барьерами общения.

**Целевая группа:** обучающиеся 7 – 9 классов.

#### I. Вводная часть

Педагог:

- Добрый день ребята. Сегодня мы с вами проведем интересное занятие на тему «Общение и его барьеры».

Как вы думаете для чего нужно уметь общаться? Где это пригодится? (Для общения с учителями, в профессии, при поступлении в институт, на работу, в семейной жизни, в повседневных контактах и т.д.)

*Упражнение «Почта»*

Участники сидят в кругу. Ученик называет имя участника, которому хочет послать письмо с наилучшими пожеланиями. Например: "Я посылаю это письмо Вите, потому что..." и называет какие-то положительные качества, комплименты или просто добрые слова поддержки в данный момент этому ученику, затем посылает импульс в одну сторону. Ученик, получивший импульс, говорит, что письмо получил и благодарит пославшего, далее также кому-то посылает такое же письмо. Главные условия – нельзя посылать письма одному и тому же ученику и письма должны получить все.

#### II. Основная часть

*Тест «Умеете ли вы слушать?»*

Каждый учащийся получает бланк с вопросами (Приложение 1).

Педагог;

- У вас есть 5 минут, чтобы ответить на предложенные вопросы. Долго думать не надо, отмечайте первую мысль, которая приходит вам в голову. Она и будет правильной.

Педагог:

- Теперь подсчитайте результаты: чем больше у вас ответов «нет», тем лучше вы умеете слушать. Давайте подумаем над вопросом: «Что мешает нам слушать других?». Педагог обобщает ответы учащихся.

Педагог:

Для того чтобы взаимодействовать с другим человеком, необходимо иметь какое-то представление о нем. Общаясь, люди составляют впечатление о другом человеке на основании своего опыта, эталонов, внутренних установок, сознательных или бессознательных сигналов. Первое впечатление о человеке всегда очень важно для установления контакта с ним. Мы знаем по опыту, что первое впечатление может как способствовать, так и препятствовать контакту с собеседником.

Общению между людьми мешают:

- барьеры;
- ошибки восприятия.

Разберем подробнее.

### ***Ошибки восприятия:***

#### Ошибки привлекательности

Если человек нам нравится (внешне!), то мы склонны считать его более умным, хорошим, интересным и т.д.

#### Ошибки превосходства

Если человек превосходит нас по какому-то важному для нас параметру, то мы склонны оценивать его более положительно, чем могли бы, если бы он был нам равен. Если же мы имеем дело с человеком, которого мы в чем-то превосходим, то мы склонны его недооценивать.

#### Ошибка отношения к нам

Если человек хорошо к нам относится, мы склонны наделять его хорошими качествами.

#### Установка

Это наше сознательное или бессознательное убеждение в чем-то, восприятие мира под определенным углом зрения.

Конечно, мы перечислили не все ошибки восприятия, но наиболее распространенные.

### *Ролевая игра «Барьеры в общении»*

Педагог:

- Игра, которую мы сейчас проведем, поможет понять, какие между людьми существуют барьеры в понимании.

Выбираются пять человек – активных игроков, остальные – наблюдатели. Эти пять человек образуют небольшой круг, им на головы надеваются «шапочки» (из полоски бумаги) с обозначением роли. Участники не знают, какая у них роль, но видят, какие роли у других участников. Остальные учащиеся (наблюдатели) видят все роли игроков. Вслух говорить или подсказывать запрещается.

*Задание:* активным игрокам необходимо общаться, обсуждать заданную ситуацию так, чтобы другие игроки поняли, какая им досталась роль, дать им понять, что у них написано на шапочке. Соответственно, каждый должен понять, что написано на шапочке у него.

*Роли:*

- обращайтесь со мной как с лидером;
- игнорируйте меня;
- спорьте со мной;
- выслушивайте меня внимательно;
- соглашайтесь со мной.

*Обсуждаемая ситуация:* «Представьте, что вы сотрудники одной фирмы. Работаете вместе несколько лет, дружите семьями, отмечаете вместе некоторые праздники. Однажды на Новый год вы в шутку купили лотерейный билет на общие деньги, деньги фирмы. Через некоторое время вы узнаете, что билет

оказался выигрышным. Вам предлагают либо машину, либо деньги. Вам необходимо решить, какой взять выигрыш».

Далее участники игры обсуждают ситуацию (дается несколько минут), остальные наблюдают.

После выполнения задания – общее обсуждение.

*Вопросы для обсуждения:*

- Кто догадался, какая роль ему досталась, что помогло понять?
- Как вы друг другу помогали?
- Что было легко, что тяжело?
- Свойственна ли вам такая позиция в обыденном общении?
- Что было приятно, что неприятно?
- Что помогло (или помешало) договориться, решить проблему?

Предлагается высказать свои мнения наблюдателям.

*В совместном обсуждении определяются «барьеры общения»:*

- демонстрация разницы позиций;
- непонимание интересов собеседника;
- конфликтные черты характера;
- некоммуникабельность;
- отсутствие чувства юмора;
- неумение слушать;
- оценочные суждения.

*Упражнение «Договоритесь»*

Класс делится на две группы, и предлагается на выбор поездка в Москву или в Санкт-Петербург. Обе группы должны договориться о том, куда они все вместе поедут. Принятое решение должно устроить всех.

Проигрывая вымышленную ситуацию, необходимо договориться.

*Обсуждение:*

- Какие стратегии вы выбирали?
- Какие встречались барьеры?
- Что получилось, не получилось

### **III. Итог (Рефлексия)**

*Сформулируйте впечатления о прошедшем занятии:*

- Что понравилось на занятии?
- Что было трудно делать?
- С чем уходите, и что с собой берете?

## **Занятие 2 «Невербальное общение в нашей жизни»**

**Цель:** развитие коммуникативных навыков и невербального общения.

**Целевая группа:** обучающиеся 7 – 9 классов.

### **I. Вводная часть**

Педагог:

- Здравствуйте, ребята. Тема нашего занятия – «Невербальное общение в нашей жизни». Сегодня мы будем выполнять упражнения, которые помогут

вам понять ваши сильные стороны в коммуникации, и покажут в какую сторону двигаться для улучшения данного навыка.

#### *Упражнение «Без слов»*

Педагог: Я буду называть числа. Сразу же после того, как число будет названо, должны встать именно столько человек, какое число прозвучало (не больше и не меньше). Сесть можно только после того, как я скажу «спасибо». Выполнять задание надо молча. Тактику выполнения задания следует вырабатывать по ходу упражнения, ориентируясь на действия друг друга.

Обсуждение. Что помогало вам справляться с поставленной задачей и что затрудняло ее выполнение? На что вы ориентировались, когда принимали решение вставать?

#### *Упражнение «Найти инициатора движений»*

Когда доброволец выйдет из класса, нужно будет выбрать инициатора движений, за которым вы молча будем повторять все движения, которые он вам предложит. Когда доброволец вернется, он должен, наблюдая за участниками, назвать инициатора движений.

Педагог:

Данные упражнения направлены на развитие невербального общения. Невербальное общение – это коммуникация между индивидами без использования слов, то есть без речевых и языковых средств, представленных в прямой или какой-либо знаковой форме.

Заметки для педагога. После этого педагог говорит о значимости взгляда во время общения и просит участников по очереди называть, какой может быть взгляд (добрый, злой, внимательный и т.д.). В конце упражнения педагог говорит о том, как много может передать взгляд (и улыбка) и что по выражению лица человека часто можно понять, что он чувствует в этот момент.

## **II. Основная часть**

### *Самодиагностика «Мастер коммуникации».*

Педагог раздает листы, на которых изображена «Лестница коммуникативного мастерства». Левый край – низкая коммуникативная компетенция, правый – «мастер коммуникации». Задача: найти свое место на этой лестнице.

Попросить желающих поделиться результатом. Уточнить, на что они ориентировались, выбирая ту или иную ступень на лестнице коммуникативного мастерства.

### *Упражнение «Объявление в газету»*

Учащимся предлагается дать объявление о себе в газету. Объявления должны быть короткими, но нести максимум информации об авторе.

Затем объявления зачитываются и проводится обсуждение, что является основным в их содержании: желание помочь кому то, получить что-то или заявить о своих способностях.

Педагогу здесь важно подчеркнуть, что совершенно не важно, хотел ли подросток похвалиться своими способностями или объявить о своем стремлении помогать другим, главное, он о себе заявляет.

Заметки для педагога. Нужно напомнить участникам о правилах: в объявлении не должно содержаться информации аморального или жестокого характера. Некоторые подростки бравируя, предлагают в объявлении далеко не безобидные услуги. Застенчивым ребятам нужно помочь, так как зачастую из-за заниженной самооценки они не могут найти в себе чего-то положительного, что могло бы заинтересовать других людей.

*Упражнение «Умею ли я оказывать внимание другим»*

Педагог:

Мы будем учиться оказывать знаки внимания другому человеку и принимать их от собеседника.

Ученики образуют пару. Один ученик в паре обозначается буквой А, а второй - буквой Б.

Каждый «А» демонстрирует искренний знак внимания своему напарнику «Б», который отвечает: «Спасибо, я тоже думаю, что я ...» (повторяет точно сказанное «А»). Затем «Б» подкрепляет сказанное еще одной похвалой в свой адрес: «Но, кроме того, я еще хорошо умею ...»

(называет качество, которое он ценит в себе и считает, что оно заслуживает положительных знаков внимания). Знаками внимания могут отмечаться личные качества, умения, внешность, манера поведения. Затем ученики меняются, и упражнение повторяется.

После завершения упражнения педагог спрашивает участников, какие чувства вызвала у них игра и что было проще - оказывать знаки внимания или принимать их?

### **III. Итог (Рефлексия)**

*Упражнение «Последняя встреча»*

Закройте глаза и представьте, что занятия в группе закончились. Вы идете домой. Подумайте о том, что вы не сказали группе, но хотели бы сказать. Через несколько минут откройте глаза и скажите это.

Обсуждение. Всегда ли получается попрощаться, успеть сказать важное?

Приложение 1

### **«Лестница коммуникативного мастерства»**



## Занятия по формированию у обучающихся коммуникативных навыков 10 -11 классов

### Занятие 1. «Эффективная коммуникация»

**Цель:** развитие эффективной коммуникации и умения задавать вопросы. Ознакомление с понятиями «открытые (закрытые) вопросы»

**Целевая группа:** обучающиеся 10 – 11 классов.

**Материалы и оборудование:** листы бумаги, ручки, карандаши.

#### I. Вводная часть

Ребята, добрый день! Тема нашего занятия «Эффективная коммуникация». Предлагаю вам начать наше занятие с фактов о себе.

*Упражнение «Две правды и ложь»*

Каждый ученик записывает три факта о себе, два из которых должны быть правдой, а третий – правдоподобной ложью. Факты можно записывать в любом порядке, то есть ложь может быть как на первом, так и на втором или третьем месте. Например: «Я хорошо рисую красками, люблю итальянскую кухню и у меня три собаки». (При этом у участника действительно три собаки и он действительно любит итальянскую кухню, но не умеет рисовать красками.)

Ученики по очереди зачитывают то, что они написали. Группа должна угадать, какой из трех фактов – ложь.

Обсуждение. Каким образом вы угадывали, правду ли говорит одноклассник? Какие невербальные характеристики говорили о том, что говорящий сообщает ложную информацию?

#### II. Основная часть

Педагог:

Важнейшие качества, являющиеся предпосылками эффективной коммуникации:

1. Речевая компетентность, умение говорить точно, бегло, конкретно и кратко.

2. Умение и желание внимательно слушать собеседников.

3. Внимание и восприимчивость к невербальной информации (мимика, жесты, поза).

4. Наблюдательность, умение замечать тонкие нюансы поведения.

5. Эмпатия, чувствительность к эмоциональному состоянию собеседников.

6. Гибкость, способность адекватно менять свое поведение в зависимости от ситуации.

7. Удачный выбор времени, места, окружающей обстановки для общения.

*Упражнение «Вопрос – ответ»*

Ученики сидят в кругу, водящий – в центре. Он задает другим участникам любые вопросы одного из двух типов:

1. Закрытые: подразумевающие короткий, односложный ответ («Да», «Нет», «Не знаю») или ссылку на какой-то конкретный, однозначный факт.

Примеры подобных вопросов: «Ты был в кинотеатре в текущем месяце?», «В каком году началась Великая Отечественная война?».

2. Открытые: подразумевающие развернутый, многословный ответ. Примеры: «Какие фильмы ты предпочитаешь?», «Каковы причины начала Великой Отечественной войны?».

Каждый заданный вопрос адресован кому-то конкретно, но отвечает на него не тот, кому он задан, а его соседи: если задан закрытый вопрос, то правый сосед, а если открытый, то левый. Кто ошибается – сам становится водящим.

Обсуждение. Какие вопросы было легче формулировать – открытые или закрытые? А на какие отвечать? В каких ситуациях общения более уместны открытые вопросы, а в каких – закрытые?

*Упражнение «Моя прелесть»*

Попросить учеников провести – «ревизию» содержимого своих сумок и карманов, найти какой-либо предмет, который им нравится, про который они могли бы сказать «Моя прелесть!» (так говорил про Кольцо Всевластья Горлум – персонаж книг Толкиена). В течение 4 – 6 минут они размышляют над вопросами:

- Чем именно мне нравится этот предмет?
- Что он для меня символизирует, почему я ношу его с собой?
- Чем этот предмет может понравиться другим?

Потом каждый из участников поочередно получает слово для того, чтобы провести публичную презентацию «своей прелесть» (1 – 2 минуты каждому), в которой были бы представлены ответы на эти вопросы.

Форма презентации может быть различной – устный рассказ или, по желанию участника, небольшая пантомима, рисунок с комментариями.

Обсуждение. Что было самым сложным при выполнении этого упражнения? Кто из участников испытывал напряжение, дискомфорт при необходимости публично рассказать о своем предмете? Что можно порекомендовать для преодоления этого дискомфорта?

*Упражнение «Отгадай предмет»*

Водящий загадывает любой предмет, находящийся на виду в том помещении, где проходят занятия. Задача остальных участников – отгадать, что это за предмет. Для этого они задают уточняющие вопросы, на которые водящий отвечает «да» или «нет» (допускается также ответ «не знаю» или, если заданный вопрос неприменим к данному предмету, «сложно сказать»). Каждый участник по очереди формулирует по одному вопросу. Если кому-то кажется, что он понял, о каком предмете идет речь, то он может в любой момент озвучить свою версию (не важно, его очередь задавать вопрос или нет). Если отгадка верна, он сам становится водящим и загадывает новый предмет, если неверна – выбывает из игры до конца раунда.

Обсуждение. Какие вопросы оказались наиболее информативными, позволяющими быстрее всего приблизиться к отгадке?

Скорее всего, это были вопросы, которые не только были ясно и четко сформулированы, но и базировались на определенном предположении

задающего, позволяли отнести предмет к какому-либо классу (мебель, одежда, деталь интерьера и т. п.).

В каких жизненных ситуациях важно умение задавать точные и информативные вопросы?

*Упражнение «Общение рисунками»*

Участники разбиваются на пары. Каждая пара получает один на двоих лист бумаги, где участники в течение 5 минут посредством рисования ведут общение на произвольные темы. Не следует писать слова, отдельные буквы, цифры и т. д.; используются только рисунки и схемы. Затем участники проговаривают в парах, что каждый из них хотел выразить и что понял из рисунков партнера, после этого происходит обмен впечатлениями в кругу.

Обсуждение. Удалось ли достигнуть взаимопонимания при таком общении? Как пытались передать свой замысел участники, когда видели друг друга, но не могли разговаривать?

### **III. Итог (Рефлексия)**

*Упражнение «Плюс-минус-интересно»*

Разделите лист на три столбика. Первый столбик будет называться «Плюс», второй – «Минус», а третий – «Интересно».

В столбик «Плюс» – записывается все, что понравилось на уроке, информация и формы работы, которые вызвали положительные эмоции, либо, по мнению ученика, могут быть ему полезны для достижения каких-то целей.

В столбик «Минус» – записывается все, что не понравилось на уроке, показалось скучным, вызвало неприязнь, осталось непонятным. Или информация, которая, по мнению ученика, оказалась для него не нужной, бесполезной.

В столбик «Интересно» – учащиеся вписывают все любопытные факты, о которых узнали на уроке, что бы еще хотелось узнать по данной теме, вопросы к учителю.

## **Занятие 2 «Мир общения»**

**Цель:** осознание возможности разных способов общения.

**Целевая группа:** обучающиеся 10 – 11 классов.

**Материалы и оборудование:** списки предметов к игре «Кораблекрушение», листы бумаги, ручки.

### **IV. Вводная часть**

Педагог:

- Здравствуйте, ребята. Тема нашего занятия – «Мир общения».

*Упражнение «Передай предмет»*

Упражнение можно выполнять как по кругу, так и построившись в шеренгу. Тренер берет какой-либо предмет (маркер, мячик, скомканный лист бумаги) и отдает его ближайшему участнику. «Ваша задача – передать этот предмет своему соседу справа и так по кругу. Причем способы передачи

повторяться не должны. Если предмет упадет, начинаем сначала». Самого оригинального можно наградить аплодисментами.

## **V. Основная часть**

Педагог:

- Существует четыре типа преодоления стрессовых ситуаций в общении. Во всех четырех случаях человек реагирует на опасность, но не желая показать свою слабость, пытается скрыть ее следующим образом:

1. Заискивать, чтобы партнер не сердился.

2. Обвинять так, что партнер чувствует в вас силу.

3. Рассчитывать все с конечной целью, чтобы окружающие поняли, что вы справились с угрозой, не причинив никому вреда. Попытка укрепить собственную самооценку, используя громкие слова.

4. Отвлечься и проигнорировать угрозу, вести себя так, как будто ее и нет.

Модели общения приобретаются еще в раннем детстве. Ребенок начинает использовать ту или иную модель общения, когда ищет свой путь в мире.

- Рассмотрим более подробно модели общения.

В следующих четырех моделях наблюдается двусмысленность в общении, расхождение тона голоса, жестов, позы.

**1. Миротворец** (заискивающий).

Миротворец всегда говорит в заискивающем тоне, пытаясь угодить, извиняясь, со всеми соглашаясь. Он человек, который всегда говорит «да». Он говорит так, как будто не способен к самостоятельным действиям, и ему нужен кто-то, кто его действия одобрит.

**2. Обвинитель.**

Это человек, который всюду находит вину, диктатор. Он – главный и, как будто, говорит: «Если бы не ты, все было бы хорошо». Физически он находится в напряжении. Его голос – резкий и часто громкий. Обвинитель постоянно указывает на кого-то пальцем и начинает все свои высказывания со слов: «ты всегда», «ты никогда».

**3. Расчетливый** (компьютер).

Представитель этого типа – очень правильный, уравновешенный, никогда не демонстрирующий своих чувств. Он спокоен, бесстрастен, собран. Его можно сравнить с компьютером или словарем. Его мозг сосредоточен на отборе нужных слов и на том, чтобы не допустить проявления какого-либо движения или проявлений чувств.

**4. Отвлекающийся** (сбитый с толку).

Чтобы не делал этот человек это – неуместно и не связано со словами и поступками окружающих. Он отвечает на заданные вопросы неопределенно. Этот человек слишком занят процессом артикуляции, движениями тела, рук, ног, говорит невпопад. Не реагирует на вопросы, теряет мысль, затем находит, но уже – другую.

**5. Уравновешенный** (гибкий). Преимущество этого типа общения в том, что человек, его проявляющий, может жить как гармоничная личность в мире с сердцем и разумом, с чувствами и телом. Чтобы перейти к этой модели общения, необходимы мужество, храбрость, новые навыки и убеждения. Когда

люди набираются смелости и пробуют общаться таким образом, барьеры непонимания рушатся.

В этой модели слова соответствуют жестам, позе и тону. Взаимоотношения просты, свободны и честны. Этот тип общения подразумевает ваше право соглашаться, если вы согласны, возражать – если вы не согласны, свободно выражать свои мысли и менять жизненные позиции, потому, что вы испытываете в этом потребность. Быть гибким человеком значит быть прямым ответственным, честным, не бояться открыться людям до конца, быть компетентным, творческим, уметь решать проблемы.

#### *Игра «Кораблекрушение»*

Заметки для педагога. Упражнение может затянуться, нужно четко следить за временем.

«Вы дрейфуете на яхте в южной части Тихого океана. В результате пожара большая часть яхты и ее груза уничтожены. Яхта медленно тонет. Ваше местонахождение неизвестно из-за поломки основных навигационных приборов, но примерно Вы находитесь на расстоянии 2 тысячи километров к юго-западу от ближайшей земли. Ниже дан список из предметов, которые остались целыми и невредимыми после пожара. В дополнении к этим предметам вы располагаете прочным надувным спасательным плотом с веслами, достаточно большим, чтобы выдержать вас, всю вашу группу и все перечисленные ниже предметы. Имущество оставшихся в живых людей составляют несколько коробок спичек и пять десятирублевых банкнот... Ваша задача классифицировать ниже перечисленные предметов в соответствии с их значением для выживания. Поставьте цифру 1 у самого важного предмета, цифру 2 – у второго по значению и так далее до пятнадцатого, наименее важного для вас».

Список предметов для раздачи (приложение 1):

- зеркало для бритья,
- 25-литровая канистра с водой,
- противомоскитная сетка,
- 1 коробка с армейским рационом,
- карта Тихого Океана,
- подушка - плавательное средство,
- 10-литровая канистра с бензином,
- маленький транзисторный радиоприемник,
- репелленты, отпугивающие акул,
- 10 кв. м. непрозрачной пленки,
- 5 метров нейлонового каната,
- 2 коробки шоколада,
- рыболовные снасти.

Сначала каждый участник выполняет задание самостоятельно, затем объединяются в группы по – 6 человека. В группах должны прийти к общему мнению.

Один участник из каждой подгруппы должен быть экспертом. Можно предложить каждой подгруппе составить общее для группы ранжирование

предметов по степени их важности (так же, как они это сделали по отдельности). На этом этапе допускается дискуссия по поводу выработки решения. Отметить среднее время выполнения задания в каждой подгруппе.

Упражнение направлено на формирование навыка противостояния групповому давлению и отстаивания собственного мнения, ознакомление с ролевой структурой группы – выявление лидеров, пассивной части, негативных лидеров, группировок.

Оценить результаты дискуссии в каждой подгруппе. Для этого:

– Выслушать мнение экспертов о ходе Дискуссии и о том, как принималось групповое решение, каковы были первоначальные версии, веские доводы, аргументы и т. д;

– Зачитать «правильный» список ответов, предложенный экспертами ЮНЕСКО (Приложение 2); сравнить «правильный» ответ, собственный результат и результат группы; определить, явился ли результат группового решения более правильным по сравнению с решением отдельных людей.

Обсуждение. После выполнения задания необходимо провести обсуждение процесса принятия решения: какие виды поведения мешали или помогали процессу достижения согласия; кто участвовал, а кто нет; кто оказывал большее влияние и почему; какова была атмосфера в группе во время дискуссии; оптимально ли использовались возможности группы; какие действия предпринимали участники группы для «протаскивания» своих мнений. Какие модели общения использовали участники?

*Упражнение «Отряхнись»*

«Вспомните, как отряхиваются, выйдя из воды, собаки и многие другие животные. Они останавливаются, напрягают мышцы и несколько секунд совершают быстрые, короткие, энергичные движения тела. Брызги разлетаются во все стороны, а сами они становятся сухими. Давайте поучимся делать так же! Встаньте, закройте глаза. Сильно напрягите мышцы рук и ног. А теперь, считая про себя до трех, быстро-быстро подожмите всем телом... Раз – два – три... Скиньте напряжение, расслабьтесь. Сейчас мы сделаем то же самое еще раз, а вы, когда будете отряхиваться, представьте, что от вас летят во все стороны брызги, с которыми уходят усталость и плохое настроение... Напрягитесь. Отряхивайтесь!... Раз – два – три... Скиньте напряжение, потянитесь, расслабьте мышцы рук и ног...»

Обсуждение. Понравилось ли участникам отряхиваться? Как при этом менялось их внутреннее состояние? Где и как можно использовать такой способ избавиться от излишнего напряжения?

## **VI. Итог (Рефлексия)**

*Упражнение «Три М»*

Учащимся предлагается назвать три момента, которые у них получились хорошо в процессе урока, и предложить одно действие, которое улучшит их работу на следующем уроке.

## Инструкция к упражнению «Кораблекрушение»

«Вы дрейфуете на яхте в южной части Тихого океана. В результате пожара большая часть яхты и ее груза уничтожены. Яхта медленно тонет. Ваше местонахождение неизвестно из-за поломки основных навигационных приборов, но примерно Вы находитесь на расстоянии 2 тысячи километров к юго-западу от ближайшей земли. Ниже дан список из предметов, которые остались целыми и невредимыми после пожара. В дополнении к этим предметам вы располагаете прочным надувным спасательным плотом с веслами, достаточно большим, чтобы выдержать вас, всю вашу группу и все перечисленные ниже предметы. Имущество оставшихся в живых людей составляют несколько коробок спичек и пять десятирублевых банкнот... Ваша задача классифицировать ниже перечисленные предметы в соответствии с их значением для выживания. Поставьте цифру 1 у самого важного предмета, цифру 2 – у второго по значению и так далее до пятнадцатого, наименее важного для вас».

Список предметов:

- зеркало для бритья,
- 25-литровая канистра с водой,
- противомоскитная сетка,
- 1 коробка с армейским рационом,
- карта Тихого Океана,
- подушка - плавательное средство,
- 10-литровая канистра с бензином,
- маленький транзисторный радиоприемник,
- репелленты, отпугивающие акул,
- 10 кв. м. непрозрачной пленки,
- 5 метров нейлонового каната,
- 2 коробки шоколада,
- рыболовные снасти.

Приложение 2

Ранжирование предметов, предложенное экспертами ЮНЕСКО

Согласно экспертам, основными вещами, необходимыми человеку, потерпевшему кораблекрушение в океане, являются предметы, служащие для привлечения внимания, и предметы, помогающие выжить до прибытия спасателей. Навигационные средства имеют сравнительно небольшое значение: если даже маленький спасательный плот и в состоянии достичь земли, невозможно на нем запастись достаточно пищи и воды для жизни в течение этого периода. Значит, самыми важными являются зеркало для бритья и канистра нефтегазовой смеси. Эти предметы могут быть использованы для сигнализации воздушным и морским спасателям. Вторыми по значению являются такие вещи, как канистра с водой и коробка с армейским рационом.

1. Зеркало для бритья (средство сигнализации морским и воздушным спасателям).
2. Канистра с бензином (сигнализация – может быть зажжена долларовым банкнотом и спичкой вне плота и будет плыть по воде, привлекая спасателей)
3. Канистра с водой (утоление жажды).
4. Коробка с армейским рационом (основная пища).
5. Непрозрачная пленка (сбор дождевой воды, обеспечение и защита от стихии).
6. 2 коробки шоколада (резервный запас пищи).
7. Рыболовная снасть (оценивается ниже, чем шоколад, так как нет уверенности, что вы поймаете рыбу).
8. Нейлоновый канат (можно использовать для связывания снаряжения, чтобы оно не упало за борт).
9. Подушка – плавательное средство (это спас, средство за бортом).
10. Репеллент от акул (отпугивание).
11. Приемник (имеет малую ценность, так как нет передатчика).
12. Карты Тихого океана (бесполезны без доп. навигационных приборов, важнее знать, где находитесь вы, а где находятся спасатели).
13. Противомоскитная сетка (в Тихом океане москитов нет).

## Занятия, направленные на развитие эмоционального интеллекта обучающихся 7- 9 классов

### Занятие 1 «Мир моих эмоций»

**Цель:** развитие эмоциональных навыков обучающихся.

**Целевая группа:** обучающиеся 7-9 классов.

**Материалы и оборудование:** проектор, или карточки с изображением эмоций, цветные карточки.

#### 1. Вводная часть

Педагог:

- Здравствуйте, ребята. Сегодня на занятии мы будем говорить об эмоциях и том, какую роль они играют в жизни человека.

Все знают, что такое эмоции, ведь мы постоянно их переживаем. Прислушайтесь сейчас к себе, попробуйте определить свою текущую эмоцию.

Давайте приведем примеры эмоций, которые мы можем переживать. Какие из них однозначно положительные, отрицательные, а какие сложно определить? (Дети предлагают свои варианты. При этом можно попросить прокомментировать ситуации, в которых эти эмоции возникают).

Примеры эмоций

К **положительным** относятся радость, блаженство, удовольствие, умиление, восхищение, восторг, гордость, ликование, благодарность, любовь, нежность, комфорт, предвкушение, удивление, злорадство, чувство удовлетворенной мести, ликование, симпатия, спокойная совесть, доверие, удовлетворенность собой, «позитивный стресс» (например, свадьба, рождение ребенка), чувство решительности, уверенности в своих силах, безопасности, смелости, храбрости, отваги, мужества, чувство риска и др.

**Отрицательные** эмоциональные состояния – это горе, тревога, отчаяние, тоска, разочарование, злоба, ревность, дискомфорт, испуг, скука, грусть, обида, омерзение, сожаление, презрение, ненависть, растерянность, удивление, стыд, смущение, стресс (утрата любимого человека, потеря работы) и др.

К **амбивалентным** (двойственным, противоречивым) обычно относят сложные социальные переживания: жажду риска, сострадание, ревность, любовь-ненависть тщеславие, честолюбие, самомнения, наглости, бесстыдства, надменности, чувство превосходства, гордости, тщеславия, презрения, снисхождения и др.

#### 2. Основная часть

Педагог:

- Как вы думаете, зачем человеку нужны эмоции? (ответы детей обобщаются – для контроля и оценки поведения своего и окружающих людей, а также для общения - чтобы лучше понимать другого).

Давайте попробуем распознать эмоции на изображениях. (Демонстрируем основные эмоции на карточках или на экране).

- По каким признакам мы судим, о том, какая перед нами эмоция? Потом даем правильные ответы в соответствии со следующим описанием.

**Страх.** Выражение страха служит предупреждающим сигналом для окружающих в опасных ситуациях. Когда мы испытываем страх, наши брови поднимаются, открывая обзор глазам, и стягиваются, нижние веки напрягаются, а губы немного растягиваются по горизонтали. Страх вызывает стремление убежать, покинуть опасную ситуацию.

**Злость.** Злость может варьироваться от лёгкого раздражения до неприкрытого гнева. И хотя есть различные степени интенсивности гнева, все они сопровождаются одним и тем же выражением лица. При гневе мы часто видим опущенные брови и блестящие глаза, нижние веки подтянуты вверх, создавая прищур. Губы плотно сжаты, готовые подняться, чтобы продемонстрировать клыки. Возникает как реакция на препятствие или опасность, вызывает стремление к разрушению препятствия или источника опасности.

**Отвращение.** Это мощное выражение порождается чувством отвращения к какому-то объекту или человеку, или даже мыслью о чём-то отталкивающем. Нос обычно сморщивается, как бы закрывая доступ неприятного воздуха, а верхняя губа поднимается в готовности что-то выплюнуть.

**Удивление.** Выражение удивления — кратчайшее из всех выражений. Оно, как правило, включает в себя поднятые брови, расширенные глаза и открытый рот, чтобы воспринять через них максимум сигналов. Выражение удивления очень быстро переходит другие эмоции в зависимости от ситуации. Как правило, это реакция на неожиданность. Эмоциональное напряжение удивления снимается по мере наступления определённости в новой ситуации.

**Интерес.** Брови немного приподняты или опущены, а веки немного расширены или сужены. Голова может быть слегка повернута или наклонена. Такие противоречивые проявления связаны с противоречием в самой эмоции: с одной стороны, она служит для удовлетворения любопытства и потребности в распознавании чего-то нового, а с другой, это что-то новое, может оказаться опасным, поэтому на лице также отражается и готовность к эмоции страха и реакции убегания.

**Печаль.** Выражение печали трудно симулировать, потому что здесь брови слегка поднимаются вверх, а уголки губ опускаются вниз, что ассоциируется с грустью. Лишь очень немногие люди могут по желанию слегка поднять брови, но этот едва заметный подъём виден у каждого, кто испытывает подлинную печаль. Когда кому-то грустно, также наблюдается небольшое опускание верхних век, отсутствующий взгляд и небольшое смещение вниз уголков губ и нижней челюсти. Обычно сопровождает ситуацию горя. Эмоциональное напряжение при этом отчасти можно снять поплавав.

**Радость.** В выражении радости задействована как верхняя, так и нижняя часть лица. Помимо подъёма и растягивания в стороны уголков рта (то есть улыбки), выражение радости включает в себя сокращение мышц вокруг глаз, в результате чего возникают «гусиные лапки», и движение лицевых мышц под глазами, в результате чего могут возникать складки. Челюсти широко открыты,

зубы разомкнуты, никакого напряжения нет. Истинная улыбка — всегда анатомически чёткая, и указывает на подлинное чувство счастья, подделать её невозможно. Обычно вызывает стремление поделиться этим чувством и кого-нибудь обнять.

Итак, мы получили самые главные сведения об эмоциях. Как мы можем использовать эти знания? Давайте сделаем выводы (это вопрос адресован к обучающимся).

Чтобы улучшить качество нашей жизни, нам требуется уделять внимание своему поведению:

а. Нужно почаще задавать себе вопрос – чего я сейчас хочу? Это поможет лучше понимать свои желания.

б. Следить за изменениями своих эмоций и соотносить их с актуальными событиями или мыслями, чтобы лучше понимать, что и как именно влияет на наше поведение.

в. Обращать внимание на негативные эмоции, особенно длительные. Они нам сигнализируют, что мы либо поступаем как-то не честно по отношению к себе, либо игнорируем что-то в окружающей действительности. Негативные эмоции – это предмет для самоанализа и принятия ответных действий. Если мы чувствуем, что сами не справляемся с ними, это повод обратиться за помощью к психологу. Мы все умеем оказывать друг другу психологическую поддержку, но в сложных случаях это лучше доверить специалистам.

### ***Упражнение «Эмоциональные маски»***

**Цель:** познакомить обучающихся с понятием мимика, искусством пантомимы через сценическое движение, продемонстрировать приемы пантомимы в работе над групповым этюдом.

**Инструкция.** Выявляем взаимосвязь эмоционального состояния и мимики лица человека.

Определение 1: (выводится на экран)

**Мимика** (от греч. «подражатель») – выразительные движения мышц лица, являющиеся одной из форм проявления тех или иных чувств человека. Подводим к выводу, что мимика является прямым выражением наших чувств и эмоций.

Определение 2: (выводится на экран)

**Эмоция** – это проявление аффективного состояния человека. Следовательно, эмоция – это нарушение его равновесия, влекущее за собой либо чрезмерную оживленность (зло, гнев, энтузиазм), либо оцепенение, спад оживления (страх, ужас, удивление).

Вводим понятие «эмоциональной маски»

Определение 3: (на экране).

**Эмоциональная маска** – это совокупность выразительности всех мышц лица (включая глаза, лоб, рот).

Педагог:

- Мне нужно несколько помощников. Ваша задача - с помощью мимики лица изобразить одну из масок. Остальные помогают советом. Когда маска готова, делаем фотографию, выводим на экран, обсуждаем.

Грусть – уголки губ опущены, глаза смотрят в пол, голова может быть наклонена чуть вбок или опущена.

Удивление – глаза широко раскрыты, брови вскинуты вверх, лоб слегка сморщен, рот приоткрыт (челюсть отвисла»)

Зло – глаза прищурены, брови нахмурены, губы плотно сжаты, голова слегка вперед, Радость – губы растянуты в улыбке, глаза «горят», брови взлетели, голова приподнята.

### ***Упражнение «Цвет эмоций»***

**Цель:** развитие эмпатии.

**Время:** 15-20 мин. **Реквизит:** цветные карточки.

Выбираем водящего. Водящий по команде закрывает глаза, а педагог в это время показывает всем карточку с одним из цветов (желтый, красный, зеленый, черный, белый...). Когда водящий откроет глаза, все участники только своей мимикой и эмоциональным состоянием пытаются изобразить этот цвет, не называя его, а водящий должен отгадать, что это за цвет. Если он отгадал, то выбирается другой водящий, если нет, то он снова закрывает глаза и ведущий показывает другую карточку, после трех ошибок подряд, назначается новый водящий.

### ***Вопросы для обсуждения:***

- Легко ли было выполнять данное упражнение?
- Различалось ли поведение участников, когда они показывали один и тот же цвет?
- Важно ли уметь распознавать чужие эмоции?
- На что вы ориентировались при отгадывании цвета?

При всей простоте и, на первый взгляд, нелепости упражнения, достаточно часто, участникам удается отгадать загаданный цвет, при этом, не придавая значения тому, как именно у них это вышло. Это является хорошей темой для обсуждения о том, что мы воспринимаем информацию не только путем вербального общения, но и посредством невербального, в данном случае через мимику. У большинства людей цвета связаны с положительными, нейтральными или негативными эмоциями. Поэтому, если участнику удалось распознать эмоциональное состояние окружающих, а мы так или иначе придаем своему лицу определенные узнаваемые черты, то вероятность угадать нужный цвет резко возрастает.

### **3. Итог. (Рефлексия)**

#### ***Упражнение "Спасибо за приятное занятие»***

Педагог:

Пожалуйста, встаньте в общий круг. Я хочу предложить вам поучаствовать в небольшой церемонии, которая поможет нам выразить дружеские чувства и благодарность друг другу. Игра проходит следующим образом: один из вас становится в центр, другой подходит к нему, пожимает руку и произносит: «Спасибо за приятное занятие!». Оба остаются в центре, по-

прежнему держась за руки. Затем подходит третий участник, берет за свободную руку либо первого, либо второго, пожимает ее и говорит: «Спасибо за приятное занятие!» Таким образом, группа в центре круга постоянно увеличивается. Все держат друг друга за руки. Когда к вашей группе присоединится последний участник, замкните круг и завершите церемонию безмолвным крепким троекратным пожатием рук.

- Всем спасибо. До новых встреч.

## Приложение



## Занятие 2 «Учимся внимательно относиться друг к другу»

**Цель:** развитие эмпатии, адекватных стратегий поведения в условиях взаимодействия с близкими (и другими людьми).

**Целевая группа:** обучающиеся 7-9 классов.

**Материалы и оборудование:** проектор, листы бумаги, ручки, карандаши, листы ватмана, маркеры.

### 1. Вводная часть

Педагог:

- Здравствуйте, ребята. Сегодня мы познакомимся с таким понятием, как «эмпатия».

- Как вы понимаете, что такое эмпатия?

Эмпатия — это способность смотреть на мир глазами другого человека, а также уметь показать другому человеку, что вы его понимаете.

Эмпатия – слово греческое, означает сопереживание, сострадание, сочувствование. Это способность распознавать настроение человека по его жестам, позе, выражению лица, интонации голоса...

И не только способность распознавать эмоциональные состояния других, но и способность оказывать эмоциональную поддержку и помощь. (« Не переживай, мы вместе справимся. Не расстраивайся, я помогу тебе. Вам холодно, возьмите мою куртку – согрейтесь» и т. д.)

Эмпатия помогает людям общаться, дружить, любить, семью делает более радостной и счастливой, а мир более добрым...

- Приведите примеры проявления эмпатии из жизни.

### Упражнение «Зеркало»

**Цель:** формирование умения распознавания чувств и эмоций другого человека.

Участники по очереди выходят в круг и изображают при помощи мимики и пантомимики различные эмоциональные состояния человека. Задача остальных участников скопировать позу и мимику ведущего и отгадать изображенную им эмоцию.

#### **Вопросы для обсуждения:**

- Легко ли было распознать, какую эмоцию изображает ведущий?

- Что помогало это сделать?

### 2. Основная часть

#### Упражнение «Наблюдение»

Участники последовательно просматривают выпуск № 141 Ералаша «Последняя просьба» (<https://www.youtube.com/watch?v=c2gCu00I7Z8>) и прослушивают стихотворение «Хорошее настроение» Г. Граубина (Приложение 1). Задача играющих найти случаи эмпатии в представленном материале, зафиксировать их на листах бумаги.

#### **Вопросы для обсуждения:**

- Какие случаи эмпатии вы зафиксировали?

- Что чувствовала героиня видеоролика? Искренними ли были ее чувства?

- В какие моменты она вызывала сопереживание и почему?
- Почему Петю можно назвать эмпатичным человеком?
- Какую ошибку в общении допустила героиня? Какие это будет иметь последствия?
- Какие случаи эмпатии вы зафиксировали в стихотворении?\*
- Что можно сказать о герое стихотворения?
- Что заставляло героя проявлять внимание к окружающим?
- Какое влияние на окружающих оказывало эмпатичное отношение героя?

### ***Актуализация жизненного опыта***

#### ***Мозговой штурм «Правила эмпатичного человека»***

Класс делится на две подгруппы методом расчёта (первый-второй, день-ночь, земля-воздух и т.д.). Первая подгруппа разрабатывает правила эмпатичного человека, вторая – аргументы в пользу проявления эмпатии к другим людям. Время на обдумывание – 10 мин. По завершении вторая подгруппа представляет свои аргументы в пользу эмпатичного отношения к людям. Участники первой подгруппы могут дополнять своими аргументами. Далее первая подгруппа представляет Правила эмпатичного человека и аргументирует свои предложения, участники второй подгруппы могут правила дополнять. После обсуждения всеми участниками принимаются Правила эмпатичного человека, которые рекомендуется использовать для общения с окружающими.

#### ***Примерные Правила эмпатичного человека***

1. Искреннее желание понять любого человека и посочувствовать ему.

Эмпатия — это сложная внутренняя работа, требующая большого ресурса. Но часто нам проще отмахнуться от чувств другого человека, мотивируя это нежеланием вникать в чужие проблемы.

**Совет:** нам должно быть искренне не все равно, что происходит с человеком, — только так можно создать глубокие конструктивные отношения.

2. Сопереживать, а не оценивать.

Если другой человек попадает в неприятную ситуацию, обычно возникает желание сказать: «Ты совершил глупость и сам виноват во всем». Но таким образом мы даем оценку происходящему, навешиваем ярлык и пытаемся обесценить чувства другого: мол, ничего страшного, что ты переживаешь, это все ерунда. Так включаются защитные механизмы психики: мы не хотим сталкиваться с сильными негативными эмоциями других людей. Однако важно понимать, что такое отношение не позволит выразить сочувствие, оказать помощь, установить контакт.

**Совет:** отказываться от автоматических реакций и занимать безоценочную позицию.

3. Принимать тот факт, что каждый человек живет в своей психологической реальности. Помните: у каждого из нас — свои взгляды, представления, убеждения, правила.

**Совет:** следует уважительно относиться к этим различиям. Даже если мы не разделяем мировоззрение человека, надо признать, что он имеет право на свою точку зрения.

### **3. Итог. (Рефлексия)**

#### **Педагог:**

- Что нового узнали на занятии?
- т Что узнали о себе?
- Нужна ли эмпатия в жизни людей?

#### **Домашнее задание:**

##### Педагог:

- Кому из ваших родных, близких может понадобиться сочувствие, поддержка, помощь, подумайте и спланируйте, в их отношении, добрые дела.
- Всем спасибо. До новых встреч!

Приложение 1

Хорошее настроение.

Шел по улице парнишка  
Не спеша,  
И тужурка нараспашку,  
И душа.  
Подарил плаксивой девочке  
Цветок -  
Залилась весёлым смехом,  
Как звонок.  
До подъезда  
Сумку бабкину донёс –  
Бабка строгая  
Растрогалась до слез.  
Позабавил двух сердитых  
Мальшей -  
Растянулись рты мальчишки  
До ушей.  
А мальчишка шёл всё так же  
Не спеша,  
И тужурка нараспашку,  
И душа...

Г. Граубин

**Занятия, направленные на развитие эмоционального интеллекта  
обучающихся 10 - 11 классов**

## Занятие 1 «Эмоции в моей жизни»

**Цель:** развитие эмоциональных навыков обучающихся.

**Целевая группа:** обучающиеся 10-11 классов.

**Материалы и оборудование:** проектор, или карточки с изображением эмоций, карточки с напечатанными на них названиями эмоций..

### 1. Вводная часть

Педагог:

- Здравствуйте, ребята. Тема нашего занятия: «Эмоции в моей жизни». Как вы думаете, какую роль эмоции играют в жизни человека\* (ответы обучающихся).

Эмоции во многом определяют качество нашей жизни. Вот как это происходит.

1) Часто ли вам приходилось слышать от своих друзей, или говорить самому такие фразы: «Я не знаю, нравится мне это или нет. Я не знаю, чего я хочу»?

В жизни мы делаем множество мелких и значимых выборов. Простой выбор: попить сейчас чай с пирожным или кофе с мороженым? Сложный выбор: мне идти учиться на художника или музыканта, на биолога или программиста?

При этом, с точки зрения разума все варианты выбора могут обоснованы примерно одинаково. И никто кроме нас самих не знает, что для нас лучше. Никто не может заглянуть в будущее и рассказать, какая из нескольких возможных профессий сделает нас счастливее.

И здесь на помощь приходят эмоции – они способны нам подсказать правильное решение в сложной и непредсказуемой ситуации. В конце концов, ощущение того, что мы всё делаем в соответствии с нашим внутренним миром приносит удовольствие и удовлетворение от правильно прожитой жизни. Именно эмоции дают нам тонкую оценку нашего поведения и окружающей ситуации.

2) Приходилось ли вам говорить или слышать фразы: «Я не могу справиться со своими эмоциями», или «Я не могу побороть свой страх», «Как справиться со стрессом?», или «Как перестать это чувствовать?»

Эмоции в какой-то мере управляют нашим поведением и состоянием. И мы ими тоже управляем. Но далеко не всегда!

Наш мозг можно условно разделить на две части – эмоциональную (лимбическую систему, она находится в районе центра мозга) и разумную (неокортекс, то что мы видим на изображениях мозга, похожее на поверхность грецкого ореха).

Эмоциональная часть эволюционно появилась намного раньше разумной. И поэтому временами они «говорят» друг с другом на «разных языках». Поэтому нам бывает сложно отделаться от какого-то неприятного чувства или перестать испытывать страх. Рационально мы понимаем, что для страха нет

оснований, но эмоциональная часть мозга об этом «не знает», и нам никак не удаётся ее убедить словами.

Эмоции «видят» этот мир как древний и дикий, в котором они формировались миллионами лет. И понимают наши сложные социальные ситуации по-своему. Например, все люди в той или иной степени испытывают страх перед публичными выступлениями или новыми знакомствами. Потому что с точки зрения древней части нашего мозга, это опасная ситуация.

Яркий пример того, как эмоции могут быть неадекватны ситуации и даже убить нас, привел еще средневековый персидский учёный, философ и врач Авиценна. В две разные клетки друг напротив друга он посадил волка и ягненка. В течение нескольких дней от постоянного стресса в связи с чувством опасности ягненок очень сильно заболел и умер, хотя у него в клетке была еда, да и само животное было молодым и здоровым.

Похожим образом на нас действует хронический стресс, когда мы излишне драматизируем какие-то события и ситуации. Поэтому важно учиться управлять своими эмоциями, чтобы они жили в согласии, а не в конфликте с разумом.

К сожалению, не существует способов сделать это быстро. Фактически, учиться согласию эмоций и разума приходится всю жизнь. И наши занятия направлены на это.

## **2. Основная часть**

Педагог:

- Давайте приведем примеры эмоций, которые мы можем переживать. Какие из них однозначно положительные, отрицательные, а какие сложно определить? (обучающиеся предлагают свои варианты. При этом можно попросить прокомментировать ситуации, в которых эти эмоции возникают).

3) Эмоции служат не только для оценки и контроля поведения. У них есть еще одна важная функция, которая имеет исключительное значение у всех стайных животных, и конечно, у человека. Это функция общения или коммуникации. Мы умеем передавать сообщения окружающим, используя всё тело через жестикуляцию и позы, звуковые сигналы и модуляцию голоса. Но больше всего информации мы можем передавать с помощью мимики. На лице человека для этого задействуются около 60 мышц.

Давайте попробуем распознать эмоции на изображениях. (Демонстрируем основные эмоции на карточках или на экране). По каким признакам мы судим, о том, какая перед нами эмоция?

Чтобы улучшить качество нашей жизни, нам требуется уделять внимание своему поведению:

- Нужно почаще задавать себе вопрос – чего я сейчас хочу? Это поможет лучше понимать свои желания.

- Следить за изменениями своих эмоций и соотносить их с актуальными событиями или мыслями, чтобы лучше понимать, что и как именно влияет на наше поведение.

- Обращать внимание на негативные эмоции, особенно длительные. Они нам сигнализируют, что мы либо поступаем как-то не честно по отношению к

себе, либо игнорируем что-то в окружающей действительности. Негативные эмоции – это предмет для самоанализа и принятия ответных действий. Если мы чувствуем, что сами не справляемся с ними, это повод обратиться за помощью к психологу. Мы все умеем оказывать друг другу психологическую поддержку, но в сложных случаях это лучше доверить специалистам.

### ***Упражнение «Передай маску»***

Педагог:

- Как вы понимаете что такое «эмоциональная маска»? (Правильный ответ – «Эмоциональная маска» – это совокупность выразительности всех мышц лица (включая глаза, лоб, рот).

Сядьте, пожалуйста, в один большой круг. Посмотрите все на меня, чтобы видеть, что я делаю. Я пытаюсь придать своему лицу особое выражение, например, вот такое. (На несколько секунд зафиксируйте на лице какое-то выражение. Медленно поверните голову, чтобы у всех детей появилась возможность увидеть выражение Вашего лица).

А дальше будет так. Я повернусь к своему соседу слева, чтобы он мог получше разглядеть выражение моего лица. Он должен в точности повторить это выражение на своем лице. Затем он поворачивается к аудитории, которая решает, удалось ли участнику повторить это выражение. Если да, то он должен медленно повернуть голову влево, поменяв при этом выражение лица на новое, которое он "передает" своему соседу слева. Так же делают все остальные. Сначала мы в точности повторяем выражение лица соседа справа, затем придумываем собственное выражение лица и "передаем" его соседу слева. Выражение лица может быть комическим или угрожающим, страшным или смешным.

### ***Вопросы для обсуждения:***

- *Что показалось сложным?*
- *Как вы думаете почему?*
- *Удалось ли помимо маски прочувствовать эмоциональное состояние?*
- *Часто ли в реальной жизни мы копируем чужую мимику?*
- *Почему для нас это важно?*

### ***Упражнение «Отгадай чувство»***

Один из участников становится в центр круга и закрывает глаза. Он знает, что сейчас к нему будут подходить по очереди остальные участники и постараются прикосновением передать одно из четырёх чувств: страх, радость, любопытство, печаль. Задача водящего по прикосновениям определить, какое чувство ему передавалось.

### ***Вопросы для обсуждения:***

- *Было ли легко отгадывать чувство?*
- *Что помогало распознать загаданное?*

### ***Упражнение «Передай одним словом»***

**Цель:** подчеркнуть важность интонаций в процессе коммуникации.

**Оборудование:** карточки с напечатанными на них названиями эмоций.

Педагог:

Я раздам вам карточки, на которых написаны названия эмоций, а вы, не показывая их другим участникам, скажете слово «Здравствуйте» с интонацией, соответствующей эмоции, написанной на вашей карточке. Остальные отгадывают, какую эмоцию пытался изобразить участник.

Теперь я перемешиваю карточки и еще раз вам раздам их. Та же задача только теперь читаем короткий стишок «уронили мишку на пол».

Список эмоций: радость, удивление, сожаление, разочарование, подозрительность, грусть, веселье, равнодушие, спокойствие, заинтересованность, уверенность, усталость, волнение, энтузиазм.

**Вопросы для обсуждения:**

- Насколько легко удавалось угадать эмоцию по интонациям?
- В реальной жизни, насколько часто в телефонном разговоре вы по интонации с первых слов понимаете, в каком настроении находится ваш собеседник?
- Помимо общения словами, есть невербальное общение. Невербальное общение – это все сигналы, символы, жесты, манеры, тембр, мимика, то есть неречевая форма общения, взаимопонимания.

**4. Итог. (Рефлексия)**

Педагог:

- Наше занятие подошло к концу. Я хочу услышать мнение каждого из Вас о сегодняшнем занятии. Что вызвало положительные эмоции? Что вызвало негативные эмоции? Что было самым полезным? Что было самым сложным? Что узнали нового о себе, своих одноклассниках? Что запомнилось больше всего?

- Всем спасибо. До новых встреч.

Приложение





## **Занятие 2 «Учимся слышать друг друга»**

**Цель:** формирование навыков активного слушания у обучающихся.

**Целевая группа:** обучающиеся 10-11 классов.

**Материалы и оборудование:** проектор, листы ватмана, маркеры.

### **1. Вводная часть**

Педагог:

- Здравствуйте, ребята. Сегодня на занятии мы будем говорить о том, почему возникает недопонимание между людьми.

**Актуализация личного опыта**

**Упражнение «Испорченный телефон».**

**Цель:** показать участникам каков процент потери информации при пассивном слушании, без подтверждения понимания и уточняющих вопросов.

Педагог приглашает 5 добровольцев.

Инструкция участникам:

4 человека выходят за двери, одному (тот, кто остался) педагог зачитывает текст: «Учитель русского языка Татьяна Львовна просила передать ст. воспитателю Назарову, что экскурсия в Екатерининский парк переноситься со вторника 24 апреля в 17.00 на пятницу 27 апреля в 16.00 часов. Всем участникам экскурсии иметь при себе 50 рублей на приобретение входных билетов. А также по желанию орешки или семечки для белок». Задача слушающего участника передать то, что он запомнил следующему участнику. Участники заходят по очереди – пассивно слушают и передают полученную информацию следующему входящему.

**Вопросы для обсуждения:**

- Как вы думаете, какой приблизительно % сохранившейся информации от первоначального текста?

- Почему?

Педагог:

- Да, верно, участники слушали друг друга, но не слышали, в этом и заключается причина искажения информации.

Такое слушание называется техника пассивного слушания, при которой происходит внимательное молчание без вмешательства в речь собеседника или с минимальным вмешательством.

Если вы не проявляете интереса к разговору, не демонстрируете никаких знаков внимания, отделяетесь редким «угу» или «хм», по которому трудно определить ваше отношение к происходящему, то это - пассивное слушание, при нем участие в общении минимально.

Иногда бывает даже полезно никак не участвовать в разговоре, просто молчать, например, если собеседник охвачен эмоциональным состоянием, возбужден, находится под впечатлением чего-то настолько, что желает «выговориться», «выплеснуть переживания», в данный момент он ничего не замечает, не контролирует себя - в этой ситуации требуется просто выслушать его, не перебивая.

Эмоции «выльются», человек успокоится и вновь обретет способность общаться, думать и анализировать. Если эмоции партнера направлены на вас, вы их вызвали или просто оказались поблизости, «под горячую руку», главная задача - не заразиться от собеседника его эмоциями, не впасть в то же эмоциональное состояние, которое уж точно приведет к бурному конфликту, «выяснению отношений». Выслушайте его, может даже думая о чем-то другом, приятном, а когда он «выплеснется и иссякнет», активно включайтесь в конструктивное обсуждение: «А теперь давай спокойно обсудим, что произошло и как быть».

## **2. Основная часть**

*Дискуссия «Что такое умение слушать?»*

Педагог:

- Как вы думаете, что означает умение слышать другого?

- Какие умения необходимы, по-вашему, для того, что слышать собеседника? (ответы обучающихся)

- Вид слушания, при котором вы вовлечены в процесс общения и стараетесь понять собеседника, называется активным слушанием.

Активное слушание (эмпатическое слушание) - это такое слушание, при котором активно дают понять собеседнику, что его не только слушают, но и слышат, и понимают, и даже разделяют его чувства. В результате говорящий чувствует, что его слышат и понимают, чувствует доверие и поддержку и гораздо больше идет на контакт, раскрывая свои чувства, переживания. .

Существуют разные техники активного слушания (информация выводится на слайдах):

**«Парафраз»** («пересказ») - воспроизведение мысли говорящего своими словами («перефразирование»), например, «как я понимаю...», «по вашему мнению...», «другими словами...».

**Уточняющие вопросы** («Что ты имел в виду»?) или наводящие вопросы (Что? Где? Когда? Почему? Зачем? Как это было?)

**Резюмирование** – подытожить основные идеи собеседника, соединить основные фрагменты разговора в единое целое.

Итак, Вы считаете...

Ваши слова означают...

Другими словами ...

**Отражение чувств:**

Мне кажется, Вы чувствуете...

Понимаю, Вы сейчас разгневаны...

**Проявление эмоций:** мимикой, пантомимикой, смехом, вздохами и т. п.

**Упражнение «Умение слушать»**

Группа делится на тройки. Один из тройки рассказывает свою историю (произвольную), второй – слушает, используя технику активного слушания, третий – наблюдает. После окончания рассказа наблюдатель дает обратную связь по поводу того, как проходил процесс слушания. Затем участники меняются ролями.

**Вопросы для обсуждения**

- Удалось ли применить приемы активного слушания?
- Какие приемы активного слушания были применены?
- Помогали ли эти приемы говорящему?
- Легко ли было применять приемы активного слушания?

**Мозговой штурм «Правила активного слушания»**

Группа делится на две подгруппы методом расчета (первый-второй, день-ночь, земля-воздух и т.д.). Первая подгруппа продумывает и записывает на листе ватмана правила активного слушания, вторая подгруппа – преимущества активного слушания. Время для подготовки ответов – 10 мин. По истечении времени каждая подгруппа представляет результат своей работы. При необходимости участник, защищающий мнение группы, дает пояснения.

После обсуждения группа утверждает Правила активного слушания, которые будут использоваться в классе.

**Примерные Правила активного слушания**

- слушайте с первых же слов разговора и не ослабляйте внимание;
- отложите все другие занятия и слушайте: не пытайтесь делать два дела одновременно;
- гоните от себя любые отрицательные мысли о собеседнике;
- осмысливайте то, что вам говорят в данный момент, не забегайте вперед;
- не перебивайте;
- постарайтесь заинтересоваться тем, о чем вам говорят;
- оценивайте сказанное скорее по его содержанию, чем по манере подачи;
- избегайте поспешных выводов, сохраняйте объективность.

### **3. Итог. (Рефлексия)**

#### ***Упражнение «Да»***

**Цель упражнения:** - совершенствование навыков эмпатии и рефлексии.

Группа разбивается на пары. Один из участников говорит фразу, выражающую его состояние, настроение или ощущения «здесь и сейчас» в группе. После чего второй задает ему вопросы, чтобы уточнить и выяснить детали. Упражнение считается выполненным, если в ответ на расспросы второй участник получает три утвердительных ответа - "да".

- Всем спасибо. До новых встреч!

## Список используемой литературы

### Основная:

1. Архиповская О.А., Глазырина Л.А., Иванова Н.Л., Калинина С.Б., Костенко А.С., Лопуга Е.В., Луканина М.Ф., Назарова И.Г., Смирнова О.Г., Пяташова Е.В., Федосенко Е.В., Шелкова В.А./ред. Смирнова О.Г., Шишакова И.Е. Пути предупреждения и коррекции агрессивного поведения подростков. Сборник информационно-методических материалов для специалистов органов и учреждений системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних. – Ярославль, 2019.
2. Бандура, А. Подростковая агрессия. Изучение влияния воспитания и семейных отношений / А. Бандура, Р. Уолтерс.– М.: Апрель Пресс, Из-во ЭКСМО–Пресс, 1999.
3. Бэрон, Р. Агрессия / Р. Бэрон, Д. Ричардсон. — СПб: Питер, 2001.
4. Берковиц, Л. Агрессия: причины, последствия и контроль / Л. Берковиц. –СПб.: прайм-Еврознак, 2001.
5. Крэйхи, Б. Социальная психология агрессии / Б. Крэйхи. — СПб.: Питер, 2003.
6. Психологические проблемы агрессии в социальных отношениях: Монография / И.А. Фурманов [и др.] ; под науч. ред. И.А. Фурманова ; Брест, гос. ун-т им. А.С. Пушкина, Белорус, гос. ун-т. — Брест : БрГУ, 2014.
7. Фурманов, И.А. Детская агрессивность: психодиагностика и коррекция / И.А. Фурманов.– Минск.: Ильин В.П., 1996.
8. Фурманов, И.А. Психология детей с нарушениями поведения / И.А. Фурманов: Пособие для психологов и педагогов.– М.: Гуманитар. изд. центр ВЛАДОС, 2004.
9. Фурманов, И.А. Агрессия и насилие: диагностика, профилактика и коррекция / И.А. Фурманов. – СПб.: Речь, 2007.
10. Фурманов, И. А. Общенациональное исследование по оценке ситуации с насилием в отношении детей в Республике Беларусь / И. А. Фурманов, А. А. Аладьин, А. А. Ананенко и др. — Минск: В.И.З.А. Групп, 2010.

### Дополнительная:

1. Адаптированный, модифицированный вариант детского личностного опросника Р: Кеттелла: методические рекомендации / сост. Э.М. Александровская, И.Н. Гильяшева. М., 1993.
2. Адлер, А. Понять природу человека / А. Адлер. – СПб.: Академический проект, 1997.
3. Аллан, Дж. Ландшафты детской души. Психоаналитическое консультирование в школах и клиниках / Дж. Аллан.– СПб–Мн.: Издательство Диалог, 1997.
4. Беляускайте, Р.Ф. Рисуночные пробы как средство диагностики развития личности ребенка / Р.Ф. Беляускайте // Диагностическая и коррекционная работа школьного психолога: Сб. науч. тр.– М., 1987.– С. 67–80.

5. Брински, Б. Гештальт–терапия. Методическое пособие к семинарам / Б. Брински. – СПб., 1996.
6. Бютнер, К. Жить с агрессивными детьми / К.Бютнер.– М.: Педагогика, 1991.
7. Глазырина Л.А., Костенко М.А., Лопуга Е.В. Предотвращение насилия в образовательных организациях. Информационно-методическое пособие для руководителей и педагогических работников образовательных организаций. Барнаул, 2017.
8. Глебов В.В. Методы выявления скрытой агрессии. М., 2008.
9. Головин С. Ю. Словарь практического психолога. Минск, 1998.
10. Капустина А.Н. Многофакторная личностная методика Р. Кеттелла. – СПб, 2001
11. Леус Э. В., Соловьев А. Г., Сидоров П. И. Диагностика девиантного поведения несовершеннолетних // Вестник ЧГПУ. 2012. №9. URL: <http://cyberleninka.ru/article/n/diagnostika-deviantogo-povedeniyanesovershennoletnih>.
12. Лоренц К. Агрессия / К. Лоренц.– М.: Прогресс–Пресс, 1994.
13. Лукин, С.Е. Тест рисуночной ассоциации С.Розенцвейга / С.Е. Лукин, А.В. Суворов.– СПб., 1993.
14. Мак-Вильямс, Н. Психодинамическая диагностика: Понимание структуры личности в клиническом процессе / Н. Мак-Вильямс.– М.: Независимая фирма «Класс», 1998.
15. Методическое руководство по использованию метода «Оценки рисков и возможностей» (ОРВ) в организации социально-психологического сопровождения несовершеннолетних правонарушителей/ Фонд поддержки детей, находящихся в трудной жизненной ситуации.- М., 2010.
16. Мид, М. Развитие ребенка / М.Мид.– М.: Педагогика, 1968.– С. 13–48.
17. Оклендер, В. Гештальт–терапия с детьми: работа с гневом и интроектами / В. Оклендер // Гештальт–терапия с детьми.– М.– Вып. 1.– 1996.
18. Оклендер, В. Окно в мир ребенка: Руководство по детской психотерапии / В. Оклендер.– М.: Независимая фирма «Класс» , 2005.
19. Практикум по возрастной психологии: Учеб. Пособие / Под ред. Л.А. Головей, Е.Ф. Рыбалко. – СПб.: Речь, 2006.
20. Романова, Е.С. Графические методы в психологической диагностике / Е.С.Романова, О.Ф. Потемкин.– М.: Дидакт, 1991.
21. Румянцева, Т.Г. Философский анализ методологических и концептуальных оснований теорий человеческой агрессии / Т.Г. Румянцева: Дис... доктора философских наук. Минск, 1991.
22. Рукавишников, А.А. Факторный личностный опросник Р. Кеттелла: методическое руководство / А.А. Рукавишников, М.В. Соколова. СПб., 1998.
23. Сенько, Т.В. Агрессивность как актуальная проблема современной психологии / Т.В. Сенько // Адукацыя і выхаванне.– 1996.– № 10.
24. Фрейд, А. Теория и практика детского психоанализа / А.Фрейд.– М.: Апрель Пресс, 1999.– Т. II.
25. Фрейд, З. Я и Оно / З.Фрейд.– Тбилиси: Мерани, 1991.

26. Фромм, А. Азбука для родителей / А.Фромм.– Л.: Лениздат, 1991.
27. Фромм, Э. Анатомия человеческой деструктивности / Э.Фромм.– М.: Изд-во Республика, 1994.
28. Фурманов, И.А. Групповая психотерапия агрессивного поведения подростков / И.А. Фурманов // Психалогія.–1996.– № 2.
29. Фурманов, И.А. Детская агрессивность: аффективно-динамический подход / И.А. Фурманов // Психология.– № 5.– 1996.
30. Фурманов, И.А. Психологические последствия насилия над детьми / И.А. Фурманов // Избранные научные труды Белорусского государственного университета: В 7 т. Т.1. Педагогика. Психология. Социология. Философия.– Мн.: БГУ, 2001.
31. Фурманов, И.А. Проявления психологического насилия в супружеских отношениях / И.А. Фурманов // Журнал практического психолога.– 2006.– № 6.
32. Фурманов, И.А. Психологические факторы насилия над родителями / И.А. Фурманов // Психология зрелости и старения.– 2007.– № 1(37).– С. 5–18.
33. Фурманов, И.А. Структура дисциплинарных воздействий при разрешении родительско–детского конфликта / И.А. Фурманов // Психология.– 2008.– № 3.
34. Фурманов, И.А. Дисциплинирование ребенка: тактики разрешения родительско–детского конфликта / И.А. Фурманов // Психологический журнал.– 2008.– № 4 (20).
35. Фурманов, И.А. Межпоколенная эстафета агрессии и насилия в семье: эндогенные и экзогенные факторы / И.А. Фурманов // Вестник БГУ.– 2009.– Серия 3.– № 1.
36. Фурманов, И.А. Возрастные различия в виктимизации школьников со стороны одноклассников и учителей / И.А. Фурманов // Философия и социальные науки.– 2010.
37. Хорни, К. Наши внутренние конфликты / К. Хорни // Серия: Психологические технологии. – М.: Академический проект, 2007.
38. Центр защиты прав и интересов детей [http:// https://fcprc.ru/spec-value-of-life/metodicheskie-materialy-dlya-spetsialistov/](http://https://fcprc.ru/spec-value-of-life/metodicheskie-materialy-dlya-spetsialistov/). Электронный ресурс. Режим доступа: URL: [http:// vbudushee.ru/library/psy\\_umk/](http://vbudushee.ru/library/psy_umk/) (дата обращения: 08.07.2021).
39. Янчук, В.А. Введение в современную социальную психологию / В.А. Янчук. – Минск: АСАР, 2005.
40. Cattell R.B., Eber H.W., Tatsuoka M.M, Handbook of the sixteen personality factor questionnaire (16PF) – Compaign Illinois, 1970.