

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Кулундинская средняя общеобразовательная школа № 2»  
Кулундинского района Алтайского края

Принято  
педагогическим советом  
протокол № 10 от 30.08.24г.

Утверждено  
приказом директора школы  
№ 110-Д от 30.08.2024г.

**Программа**  
**«Психолого-педагогического**  
**сопровождения процесса социально-**  
**психологической адаптации детей -**  
**мигрантов»**

**Разработчики:**  
педагог-психолог  
Гончарова О.Е.  
социальный педагог  
Затонская Е.А.

**Пояснительная записка**

Проблема психолого- педагогического сопровождения детей-мигрантов тесно связана с проблемой межэтнического и межкультурного взаимодействия и является на сегодняшний день актуальным предметом исследования науки и практики.

Психолого-педагогическое сопровождение ребенка, в том числе ребенка из семьи мигрантов — это система профессиональной деятельности психолога, направленной на создание социально-психологических условий для успешного обучения и психологического развития ребенка в ситуациях взаимодействия.

Сопровождение - целостная деятельность практического школьного психолога, в рамках которой могут быть выделены три обязательных взаимосвязанных компонента:

Систематическое отслеживание психолого-педагогического статуса ребенка и динамики его психического развития в процессе обучения.

Создание социально-психологических условий для развития личности учащихся и их успешного обучения.

Создание специальных социально-психологических условий для оказания помощи детям, имеющим проблемы в психологическом развитии, обучении.

Акультурационные изменения у детей из семей мигрантов отражаются в таком понятии, как «культурный шок», и сходном с ним - «шок перехода», «культурная утомляемость». Симптомы культурного шока - недостаток уверенности в себе, тревожность, раздражительность, бессонница, психосоматические расстройства, депрессия. Это негативная сущность культурного шока. Но есть и позитивная сторона процесса - ярко выраженный личностный рост, возникающий при благоприятных условиях вхождения в новую культуру, когда индивид проходит цикл «стресс - адаптация - личностный рост».

Первоначальный дискомфорт ведет к принятию новых ценностей, моделей поведения и, в конечном счете, важен для саморазвития личности.

Для детей - мигрантов необходим такой межкультурный контакт, как интеграция, то есть сохранение эмигрантом своей культурной идентичности при объединении в сообщество на новом значимом основании. Мигрант синтезирует обе культуры, будучи их связующим звеном. Для этого и необходимо психологическое сопровождение интеграции и социокультурной адаптации детей из семей мигрантов, чтобы они быстрее могли погрузиться в иную культуру и приобрести определенные качества, свойственные представителям новой культуры, также сохраняя свои культурные ценности.

Психолого-педагогическое сопровождение адаптации детей-мигрантов опирается на такие принципы, как:

- признание и уважение общечеловеческих ценностей;
- развитие национально-культурной идентичности;
- обеспечение в учебном процессе и в процессе социальной адаптации культурной и языковой подготовки в поликультурной социально-образовательной среде;

- поддержка индивидуальности детей-мигрантов в условиях ненасильственного гуманистического развития;
- личностно-ориентированный подход.

Для гармоничного сосуществования в мультикультурном обществе необходимо взаимодействие в межличностном плане. Это требует разработки специализированных мер, направленных на интеграцию эмигрантов в новую социокультурную среду, что всегда осуществляется через сопоставление ценностей и целей отдельного человека или конкретной социальной группы с целями и ценностями иных людей, иных социальных и этнических групп, иных культур, конфессий и вероисповеданий. Этот процесс может сопровождаться усилением проявлений в массовом сознании различных предрассудков и страхов: ксенофобии как реакции на встречу с чужим человеком или культурой, этнофобии (в частности, кавказофобии и антисемитизма), мигрантофобии, приводящих к ущемлению прав человека, национализму, дискриминации и нетерпимости. Тем самым, в условиях роста социального разнообразия российского общества при отсутствии активной социальной стратегии формирования толерантности как инструмента обеспечения согласия между отдельными людьми и группами с различными противоречивыми ценностными ориентациями существует опасная тенденция нарастания межэтнической, межконфессиональной, социально-экономической, межпоколенческой и политической интолерантности.

Педагоги, администрация, родители, участвуют в процессе психолого-педагогического сопровождения вместе с психологом на принципах сотрудничества, личной и профессиональной ответственности. В решении проблем конкретного школьника или при определении оптимальных условий его обучения и развития все заинтересованные взрослые совместно разрабатывают единый подход, единую стратегию психолого-педагогического сопровождения.

Деятельность психолога в рамках сопровождения предполагает:

- осуществляемый совместно с педагогами анализ школьной среды с точки зрения тех возможностей, которые она предоставляет для обучения и развития школьника, и тех требований, которые она предъявляет к его психологическим возможностям и уровню развития
- определение психологических критериев эффективного обучения и развития школьников
- разработку и внедрение определенных мероприятий, форм и методов работы, которые рассматриваются как условия успешного обучения и развития школьников
- приведение этих создаваемых условий в некоторую систему постоянной работы, дающую максимальный результат

Таким образом, сопровождение является чрезвычайно перспективным теоретическим принципом и с точки зрения осмысления целей и задач психологической практики, и с точки зрения разработки конкретной модели

деятельности психолога, которая может быть внедрена и успешно реализована не в единичном авторском исполнении, а как массовая технология работы.

Программа психолого-педагогического сопровождения детей-мигрантов направлена на создание системы комплексной помощи процессу социально-психологической адаптации детей из семей мигрантов к новой социокультурной среде. Программа направлена на развитие у детей социальной компетентности и толерантности; психологического здоровья; накопление опыта творческой деятельности; позитивного социального опыта посредством организации практико-ориентированной деятельности, в ходе которой ребенок находит ответ на решение актуальной проблемы или задачи, возникающих у него при освоении социума, в процессе социально-психологической адаптации. Программа также содержит блоки: работа с психолого-педагогическим коллективом; работа с семьями мигрантов.

### **Цели и задачи программы психолого-педагогического сопровождения процесса социально-психологической адаптации детей из семей мигрантов.**

Целью программы психолого-педагогического сопровождения процесса социально-психологической адаптации детей из семей мигрантов к новой социокультурной среде является эффективная социально-психологическая адаптация детей из семей мигрантов к российской социокультурной среде;

- ✓ развитие у детей социальной компетентности и толерантности;
- ✓ формирование навыков взаимопонимания в межкультурном взаимодействии в условиях возрастания полиэтничности современного социума;
- ✓ формирование национального самосознания, поликультурного мышления на основе паритетности культур;
- ✓ формирование мотивационно-ценностного отношения к общественно-полезной и добротворческой деятельности;
- ✓ воспитание гражданственности, патриотизма, интернационализма;
- ✓ усвоение этикетных норм своего и других народов, современного международного этикета;
- ✓ формирование у детей внутренней гармонии на основе национальных и общечеловеческих ценностей;
- ✓ этнокультурная социализация учащихся на установках толерантного сознания и поведения;
- ✓ стимулирование инициатив учащихся в разработке социальных проектов и программ;
- ✓ формирование нравственной и социальной устойчивости, развитие социальной активности;
- ✓ осознание правового статуса человека и гражданина в контексте российского и мирового права.

### **Задачи программы:**

-формирование и развитие у детей-мигрантов, в первую очередь, социальной компетентности, толерантности, что ведет, в свою очередь, к формированию ответственности; эмоциональной саморегуляции; навыков конструктивного взаимодействия; адекватной самооценки, согласованной с потребностью в достижении; мотивации достижения успеха; конструктивного поведения в жизненных трудностях;

-формирование интеграционно - посреднической стратегии адаптации детей из семей мигрантов;

-содействие в решении социально-психологических проблем, возникающих у детей из семей мигрантов, под влиянием перемены места жительства;

-создание в образовательном учреждении атмосферы толерантности; профилактика ксенофобии и экстремизма;

-повышение межкультурной компетентности всех участников образовательного процесса – детей из семей мигрантов, местных детей и педагогов;

-обеспечение работников образования знаниями, необходимыми для создания развивающей образовательной среды, благоприятной для социально-психологической адаптации детей-мигрантов;

Программа развития толерантности основана на целостном подходе и рассматривается как движение от случайно-ситуативного проявления толерантности (в какой-либо ситуации, в результате стечения обстоятельств: хорошее настроение, диалог об интересующем предмете, доброжелательный настрой другого), через признание возможных толерантных отношений, предлагаемых взрослым (проявление толерантности обеспечивается регламентируемыми рамками, нормами, правилами поведения, принятых в обществе) к доброжелательным отношениям в малой группе (проявление толерантности к членам своей группы на основе совместной деятельности, в процессе которой подростки накапливают опыт толерантного отношения друг к другу), от них - к становлению толерантности, выходящей за пределы малой группы (проявление толерантности, распространяющейся на членов других малых групп, на основе ценностно-ориентационного единства), готовность учащихся к самосовершенствованию;

В программе показано, что сочетание социально-психологических тренинговых программ психолого-педагогического сопровождения процесса социально-психологической адаптации детей - мигрантов к условиям новой социокультурной среды и общих психолого-педагогических, специальных методов, приемов, средств является наиболее действенным инструментом повышения эффективности социально-психологической адаптации детей-мигрантов к новой социокультурной среде и технологией профилактики ксенофобии, мигрантофобии и экстремистского поведения, профилактикой дезадаптации.

## **Принципы, определяющие содержание программы.**

Содержание программы психолого – педагогического сопровождения детей-мигрантов в школе определяют следующие **принципы**:

**1. Соблюдение интересов ребёнка.** Принцип определяет позицию специалиста, который призван решать проблему ребёнка с максимальной пользой и в интересах ребёнка.

**2. Системность.** Принцип обеспечивает единство диагностики, коррекции и развития, т. е. системный подход к анализу особенностей развития и коррекции психоэмоциональных нарушений детей - мигрантов, а также все-сторонний многоуровневый подход специалистов различного профиля, взаимодействие и согласованность их действий в решении проблем ребёнка; участие в данном процессе всех участников образовательного процесса.

**3. Непрерывность.** Принцип гарантирует ребёнку и его родителям (законным представителям) непрерывность помощи до полного решения проблемы или определения подхода к её решению.

**4. Вариативность.** Принцип предполагает создание вариативных условий для получения образования детьми, имеющими различные проблемы в социальной адаптации.

### **Направления программы психолого–педагогического сопровождения.**

#### **Диагностическое:**

-Трудности в обучении: диагностика уровня школьной мотивации (Методики Лускановой, Шумаковой, Резченко), диагностика уровня развития интеллектуальной сферы (Методики FPI), диагностика уровня учебной тревожности (Методика Прихожан), диагностика социальной адаптации (Методика CHSP), диагностика уровня школьной готовности (Методика Хохловой).

-Трудности в коммуникативной сфере: диагностика типа темперамента (Методика Айзенка), диагностика стиля общения (Методика Лири), диагностика уровня развития коммуникативных навыков (Методика Бойко), -Диагностика преобладающего психо-эмоционального фактора (Методика Вьера), диагностика развития социальных компетенций (Методика Шахова); диагностика состояния агрессии (Методика Басса – Дарки, методика «Прогноз»); «Тест на заниженную самооценку»; тест «Нахождение количественного выражения уровня самооценки» по С.А. Будасси; Методика Ч.Д. Спилберга, Ю.Л. Ханина «Шкала самооценки»; «Тест Кететтелла»; Методика диагностики уровня школьной тревожности Филлипса; « Методика изучения свойств нервной системы учащихся» - Сонин В.А.; Опросник исследования тревожности у старших подростков и юношей (Ч.Д. Спилбергер, адаптация А.Д.Андреева) / Диагностика эмоционально-нравственного развития. Ред. и сост. И.Б. Дерманова.; Методика Рене Жиля; Диагностика коммуникативной толерантности В.В. Бойко; Адаптация личности к новой социокультурной среде (тест Л.В.Янковского); Диагностика социально-психологической адаптации (К.Роджерс, Р.Даймонд); Диагностика

тревожности и депрессии (ТИД); Диагностика самоактуализации личности (А.В.Лазукин в адаптации Н.Ф.Калина)

**Коррекционно-развивающая работа:** обеспечивает своевременную специализированную помощь в освоении содержания образования и коррекцию психо-эмоционального состояния детей - мигрантов в условиях общеобразовательного учреждения; способствует формированию универсальных учебных действий у обучающихся (личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных).

**Коррекционно-развивающая работа включает:**

- выбор оптимальных для развития ребёнка - мигранта коррекционных программ/методик, методов и приёмов обучения в соответствии с его особыми образовательными потребностями;
- организацию и проведение специалистами индивидуальных и групповых коррекционно-развивающих занятий, необходимых для преодоления нарушений развития и трудностей обучения;
- системное воздействие на учебно-познавательную деятельность ребёнка в динамике образовательного процесса, направленное на формирование универсальных учебных действий и коррекцию отклонений в развитии;
- развитие эмоционально-волевой и личностной сфер ребёнка и психокоррекцию его поведения;
- социальную защиту ребёнка в случаях неблагоприятных условий жизни при психотравмирующих обстоятельствах.
- 

**Консультативное направление:**

- выработка совместных обоснованных рекомендаций по основным направлениям работы с детьми - мигрантами, единых для всех участников образовательного процесса;
- консультирование специалистами педагогов по выбору индивидуально-ориентированных методов и приёмов работы с детьми – мигрантами;
- консультативную помощь семье в вопросах выбора стратегии воспитания и образования;

**Информационно-просветительское направление:**

- формы просветительской деятельности (лекции, беседы, информационные стенды, печатные материалы), направленные на разъяснение участникам образовательного процесса – обучающимся, их родителям (законным представителям), педагогическим работникам, — вопросов, связанных с особенностями образовательного процесса и сопровождения детей - мигрантов;
- проведение тематических выступлений для педагогов и родителей по вопросу социализации детей- мигрантов.

## Диагностический модуль.

**Цель:** выявление трудностей адаптации и социализации детей - мигрантов, проведение их комплексного обследования и подготовку рекомендаций по оказанию им психолого-педагогической помощи.

Задачи (направления деятельности)	Планируемые результаты	Виды и формы деятельности, мероприятия
<b>Психолого-педагогическая диагностика</b>		
Первичная диагностика для выявления детей-мигрантов, испытывающих трудности адаптации и социализации.	Создание банка данных обучающихся, нуждающихся в специализированной помощи и психолого – педагогической поддержке. Формирование характеристики образовательной ситуации в ОУ.	Наблюдение, психологическое обследование; анкетирование родителей, беседы с педагогами.
Углубленная диагностика детей - мигрантов, нуждающихся в психолого – педагогической поддержке.	Получение объективных сведений об обучающемся на основании диагностической информации специалистов разного профиля, создание диагностических "портретов" детей.	Диагностирование. Заполнение диагностических документов специалистами (Речевой карты, протокола обследования).
Проанализировать причины возникновения трудностей у детей –мигрантов в социальной адаптации и обучении. Выявить резервные возможности.	Индивидуальная коррекционная программа, соответствующая выявленному уровню развития обучающегося.	Разработка коррекционной программы.
<b>Социально – педагогическая диагностика.</b>		

<p>Определить уровень адаптированности ребенка, особенности эмоционально-волевой и личностной сферы; уровень знаний по предметам.</p>	<p>Получение объективной информации об организованности ребенка, умении учиться, особенности личности, уровню знаний по предметам. Выявление нарушений в поведении (гиперактивность, замкнутость, обидчивость, толерантность, адаптивность, агрессивность и т.д.)</p>	<p>Анкетирование, наблюдение во время занятий, беседа с родителями, посещение семьи. Составление характеристики.</p>
---	---	--

### **Коррекционно-развивающий модуль.**

**Цель:** содействие преодолению дезадаптивных периодов в жизни обучающихся, коррекция межличностных отношений в классе, обеспечение своевременной специализированной помощи в освоении содержания образования и коррекции недостатков в познавательной и эмоционально-личностной сфере детей - мигрантов.

Задачи (направления) деятельности	Планируемые результаты.	Виды и формы деятельности, мероприятия.
<b>Психолого-педагогическая работа</b>		
<p>Обеспечить психологическое сопровождение детей – мигрантов:</p> <p>Коррекция познавательной сферы;</p> <p>Коррекция поведенческой сферы;</p> <p>Коррекция эмоциональной сферы;</p>	<p>Позитивная динамика развиваемых параметров.</p> <p>Позитивная динамика изменений.</p> <p>Повышение психологической адаптивности.</p> <p>Повышение успешности усвоения программы.</p>	<p>1.Формирование групп для коррекционной работы.</p> <p>2.Составление расписания занятий.</p> <p>3.Проведение коррекционных занятий.</p> <p>4. Отслеживание динамики развития ребенка.</p> <p>Игротерапия.</p> <p>Арттерапия.</p> <p>Сказкотерапия.</p>

Коррекция общения и взаимоотношений.		Телесно-ориентированные техники.  Методы поведенческой терапии.  Релаксационные методы.
--------------------------------------	--	---

### Консультативный модуль

**Цель:** обеспечение непрерывности специального индивидуального сопровождения детей из семей мигрантов по вопросам реализации дифференцированных психолого-педагогических условий обучения, воспитания; коррекции, развития и социализации обучающихся.

Задачи (направления) деятельности.	Планируемые результаты.	Виды и формы деятельности, мероприятия.
Консультирование педагогических работников.	1.Рекомендации, приёмы, упражнения и др. материалы.  2.Разработка плана консультативной работы с ребенком, родителями, классом, работниками школы.	Индивидуальные, групповые, тематические консультации.
Консультирование обучающихся по выявленным проблемам, оказание превентивной помощи.	1.Рекомендации, приёмы, упражнения и др. материалы.  2.Разработка плана консультативной работы с ребенком.	Индивидуальные, групповые, тематические консультации.
Консультирование родителей по выбору стратегии воспитания.	1.Рекомендации, приёмы, упражнения и др. материалы. 2.Разработка плана консультативной работы с родителями.	Индивидуальные, групповые, тематические консультации.

### Информационно – просветительский модуль.

**Цель:** организация информационно-просветительской деятельности со всеми участниками образовательного процесса.

Задачи (направления) деятельности.	Планируемые результаты.	Виды и формы деятельности, мероприятия.
Информирование родителей (законных представителей) по медицинским, социальным, правовым и другим вопросам.	Организация работы семинаров, тренингов и др. по вопросам социальной адаптации детей из семей мигрантов.	Информационные мероприятия.
Психолого-педагогическое просвещение педагогических работников по вопросам развития, обучения и воспитания данной категории детей.	Организация методических мероприятий по вопросам образования и воспитания детей из семей мигрантов.	Информационные мероприятия.

Для успешной адаптации детей необходимо использовать:

-Общение как деятельность. Общение выполняет так называемую регуляционно-коммуникативную функцию. В общении вырабатываются правила поведения, цели, средства, мотивы поведения, усваиваются его нормы, оцениваются поступки, складывается своеобразная иерархия ценностей, шкала социализации личности (дискуссионные методы, беседы, диспуты).

-Конкурсный метод. Он способствует формированию толерантного мировоззрения, а также: умения создать команду, навыков командной работы; добывать факты, формировать проблемы, выдвигать гипотезы, строить собственные объяснения и проверять их; знания культурно-исторических вех понимания толерантности, умения постигать и сравнивать различные взгляды и подходы в понимании определения толерантности и содержания толерантных отношений; философского осмысления толерантности, великодушия, его целостности, развития, взаимосвязи; умения действовать в

каждодневных многообразных ситуациях в соответствии с приобретенными навыками толерантного поведения.

-Занимательные уроки.

-Тренинги и игровые методы.

В тренинговых упражнениях происходит эмоционально-действенная ориентация в содержании деятельности в социальном контексте, возникает осознание своего места в системе отношений людей, что помогает адаптироваться в новых условиях и способствует развитию произвольного, сознательного, саморегулируемого поведения. В совместной деятельности участников тренинга создаются условия для формирования самосознания и самоорганизации развития личности подростка.

-Игровая деятельность. Игровые методы и приемы особенно важны и эффективны в работе по формированию толерантности. Ведь именно игра является той практической деятельностью, в которой ребенок познает социальные взаимоотношения и осваивает собственный опыт общения с другими людьми. В совместной игровой деятельности участников создаются условия для формирования самосознания и самоорганизации общего развития личности подростка. Причем, на первый план выходят коллективные игры, в которых приобретается собственный практический опыт сотрудничества, что позволяет почувствовать, как достичь важных для него целей, учитывая интересы других.

-Арт-терапия (групповая, индивидуальная). Важность формирования опыта через ситуации группового общения позволяет нам опираться на такие разработанные подходы к изучению и моделированию коммуникаций, как Т-группы и психодрама. Кроме того, при обращении к эмоциональной сфере, к переживаниям и состояниям участников в программе использовались подходы и взгляды гештальт-терапии;

### **Планируемые результаты работы по программе.**

Опыт самостоятельных социальных проб подростков, положительная динамика их личностного роста; освоение подростками способов реализации собственных инициатив, коммуникации с другими социальными субъектами, ненасильственного действия и демократического поведения, критического мышления и рефлексии, навыков самоорганизации, самоуправления, проектной деятельности, установок толерантного сознания; опыт партнерских, сотруднических отношений детей друг с другом, со взрослыми в совместной деятельности, умение работать в команде, навыки групповой кооперации. Как итог - успешная социально-психологическая адаптация детей-мигрантов в новом социокультурном пространстве; социально-компетентная, толерантная личность человека культуры, являющегося:

-свободной личностью, способной к самоопределению в мире культуры, обладающей качествами гражданина (высоким уровнем гражданского самосознания, чувством собственного достоинства, самоуважением, самостоятельностью, самодисциплиной, независимостью суждений,

уважением мнения других, ориентацией в мире духовных ценностей и жизненных ситуациях, способностью принимать решения и нести ответственность за свои поступки, осуществлять свободный выбор в жизни, профессиональном самоопределении);

-гуманной личностью – милосердие, доброта, способность к сопереживанию, альтруизм, готовность оказывать помощь, понимание ценности и неповторимости каждого человека, неприкосновенности каждой человеческой жизни, стремление к миру, согласию, добрососедству, умение проявлять терпимость и доброжелательность ко всем людям, независимо от расы, национальности, вероисповедания, положения в обществе, личных качеств;

-духовной личностью, что предполагает развитие духовных потребностей в познании, самосознании, рефлексии, красоте, общении с родными, друзьями, природой, в творчестве, автономии своего внутреннего мира, поиске смысла жизни, счастья, идеала; ориентацию на общечеловеческие ценности, мировую и национальную духовную культуру;

-творческой личностью – с развитой эмоционально-чувственной сферой и художественно-образным мышлением, направленностью на творческое преобразование действительности;

-личностью с богатым положительным социальным опытом, готовой к жизни в определенном культурном пространстве; с развитой социальной активностью; умеющей жить в современных условиях диалога культур и народов, межнационального общения, свободы слова и вероисповедания, повышения роли приватной (частной) жизни; умеющей творить повседневную жизнь по законам красоты, обустраивать свой дом, вести хозяйство, создавать и преумножать материальное благополучие семьи и богатство принимающей страны; с глубокими знаниями истории, культуры, традиций принимающей страны и, в тоже время, сохранившей знания традиций своей бывшей Родины.

-профессионально ориентированной личностью, обладающей эрудицией, компетентностью, организаторскими способностями, коммуникативностью, творческим мышлением.

Представленная программа психолого-педагогического сопровождения процесса социально-психологической адаптации детей-мигрантов, кроме непосредственной работы с детьми, содержит такие блоки, как: работа с психолого-педагогическим коллективом; работа с семьями мигрантов.

**Психокоррекционная деятельность** направлена, прежде всего, на компетенцию психологического развития ребенка после полученных эмоциональных травм от интолерантных действий, на восстановление личностной целостности, равновесия его чувств. Только после восстановления ребенка, снятия некоторых последствий разного вида травм (психологических, физических, эмоциональных, сексуальных) можно заниматься его психическим развитием. Деятельность психолога должна сопровождать ребенка на всех этапах его жизни. Наряду с этим психолог должен работать с педагогическим коллективом по проблеме социокультурной адаптации детей

- мигрантов и ролью образовательной среды в процессе адаптации; с семьями мигрантов с целью развития навыков взаимопонимания в межкультурном взаимодействии в условиях активизации этнических стереотипов и предрассудков; а также принимающим населением, проводя тренинги по профилактике ксенофобии, мигрантофобии и формирования установок толерантного сознания среди российских подростков и молодежи группы риска.

Результатом реализации требований к программе является:

- создание комфортной развивающей образовательной среды;
- обеспечение воспитания, обучения, социальной адаптации и интеграции детей;
- достижение целей основного общего образования, обеспечивающих его качество, доступность и открытость для обучающихся и их родителей (законных представителей);
- достижение результатов освоения ООП ООО обучающимися из семей мигрантов;

Психолого-педагогическое сопровождение охватывает всех участников образовательного процесса: обучающихся, родителей и педагогов. Эффективность психолого-педагогического сопровождения зависит от единства целей и задач, решаемых методической и психологической службами образовательного учреждения, взаимодействия с администрацией школы.

Психолого-педагогическое сопровождение содействует созданию условий, способствующих максимальному развитию личностного и творческого потенциала участников образовательного процесса; повышению качества учебно-воспитательного процесса на основной ступени общего образования; повышению психологической компетентности педагогов; развитию образовательного учреждения в целом.

Психодиагностику – психолого-педагогическое исследование детей – необходимо осуществлять на протяжении всего периода обучения с целью выявления индивидуальных особенностей развития, определения причин выявленных нарушений развития личности и интеллекта.

В образовательном учреждении необходимо осуществлять комплекс профилактических мероприятий, направленных на выявление и предупреждение явлений дезадаптации обучающихся, разрабатывать и осуществлять профилактические программы и конкретные рекомендации обучающимся, их родителям и педагогам по оказанию помощи в вопросах обучения, развития и воспитания. Психологическая профилактика предусматривает:

- ответственность за создание и соблюдение в образовательном учреждении условий, необходимых для полноценного психического развития и формирования личности ребенка на каждой ступени образования;
- своевременное выявление тех особенностей ребенка, которые в дальнейшем могут привести к определенным сложностям, отклонениям в интеллектуальном и эмоциональном развитии, поведении и отношениях;

-предупреждение возможных осложнений, связанных с кризисом возрастного развития, переходом детей на следующую ступень обучения. При организации психопрофилактических мероприятий в образовательном учреждении обязательными являются следующие мероприятия: организация работы по адаптации субъектов образовательного процесса к новым условиям социальной среды; выявление детей групп риска, требующих повышенного внимания педагога-психолога, учителей и родителей; групповые и индивидуальные консультации с педагогами, родителями, обучающимися; информирование педагогов и родителей о выявленных особенностях ребенка и семьи с целью организации взаимодействия участников образовательного процесса и др. Необходимо содействовать благоприятному социально-психологическому климату в образовательном учреждении, осуществлять профилактику «профессионального выгорания» у педагогического коллектива.

## **Приложения.**

## Приложение №1 "Тест на заниженную самооценку"

### ТЕСТ "Нахождение количественного выражения уровня самооценки"

(по С.А. Будасси).

Назначение методики.

Выявить количественное выражение уровня самооценки.

Оборудование: слова, характеризующие отдельные качества личности: аккуратность, беспечность, вдумчивость, вспыльчивость, восприимчивость, гордость, грусть, жизнерадостность, заботливость, завистливость, застенчивость, злопамятность, искренность, изысканность, капризность, легковерие, медлительность, мнительность, мстительность, настойчивость, нежность, непринужденность, нервозность, нерешительность, несдержанность, обаяние, обидчивость, осторожность, отзывчивость, педантичность, подвижность, подозрительность, принципиальность, поэтичность, презрительность, радушие, развязанность, рассудочность, решительность, самозабвение, сдержанность, сострадательность, стыдливость, терпеливость, трусость, увлекаемость, упорство, уступчивость, холодность, энтузиазм.

Порядок исследования:

Испытуемый внимательно просматривает список слов, характеризующих отдельные качества личности. На основе предложенного списка респондент выписывает во вторую колонку таблицы 20 значимых свойств личности, из которых 10 описывают идеального с точки зрения испытуемого человека, а другие 10 – отрицательные, то есть те, которые не в коем случае не должны быть у идеала.

После того, как заполнена вторая колонка таблицы, испытуемый начинает заполнять колонку X1, работая со словами из второй колонки. Он должен описать себя таким образом, чтобы на первом месте колонки №1 стояло то качество, которое ему присуще больше всего, на втором месте – присуще, но менее, чем то качество, которое записано под №1 и т.д. Под номером 20 должно стоять то качество, которое испытуемому свойственно менее всего. Очередность положительных и отрицательных качеств в данном случае не учитывается. Главное – максимально достоверно описать себя.

После того, как выполнен этот этап работы, испытуемый заполняет колонку X2. В ней он должен описать свой идеал человека, поставив на первое место в колонке то качество, которое, на его взгляд, должно быть выражено у идеального человека больше всего, на втором – выражено, но менее, чем первое и т.д. Под № 20 должно стоять то качество, которого в идеале практически не должно быть. Для заполнения данной колонки таблицы испытуемый должен работать только со словами из колонки №2. (Колонку

№1 с описанием себя испытуемый должен закрыть листом бумаги на время заполнения колонки X1).

В колонке №4 респондент должен подсчитать разность номеров рангов по каждому выписанному качеству. Например: такое свойство как "аккуратность" в первой колонке стоит на 1 ранговом месте, а в третьей – на 7.  $d$  будет равно  $1-7 = -6$ ; такое качество как "отзывчивость" и в первой, и в третьей колонке стоит на 3 ранговом месте. В этом случае  $d$  будет равно  $3-3=0$ ; такое качество как "беспечность" в первой колонке стоит на 20 ранговом месте, а в третьей – на 2. В этом случае  $d$  будет равно  $20-2=18$  и т.д.

В колонке № 5 нужно подсчитать  $d^2$  по каждому качеству.

В колонке № 6 подсчитывается сумма  $d^2$ , то есть  $\sum d^2 = d_1^2 + d_2^2 + d_3^2 + \dots + d_{20}^2$ .

X1	Качества	X2	$d=X1-X2$	$d^2$	$\sum d^2$
1	1				
2	2				
...	...				
20	20				

Обработка и анализ результатов:

Необходимо подсчитать коэффициент ранговой корреляции по Спирмену:

, где  $n$  – количество сравнительных пар.

Так как в случае  $n=20$  формула приобретает следующий вид:

$R = 1 - 0,00075 \sum d^2$ , то легче подсчитывать по второй формуле.

Значения  $R$  будут находится в пределах  $[-1; +1]$ . Если  $R$  находится в пределах  $[-1; 0]$ , то это свидетельствует о неприятии себя, о заниженной самооценке по невротическому типу.

Если  $R = 0,1; 0,2; 0,3$ , то самооценка заниженная.

Если  $R = 0,4; 0,5; 0,6$ , то самооценка адекватная.

Если  $R = 0,7; 0,8; 0,9$ , то самооценка завышена по невротическому типу.

Если  $R = 1$ , то самооценка завышенная.

Список слов

АККУРАТНОСТЬ

НЕЖНОСТЬ

БЕСПЕЧНОСТЬ

НЕПРИНУЖДЕННОСТЬ

ВДУМЧИВОСТЬ	НЕРВОЗНОСТЬ
ВСПЫЛЬЧИВОСТЬ	НЕРЕШИТЕЛЬНОСТЬ
ВОСПРИИМЧИВОСТЬ	НЕСДЕРЖАННОСТЬ
ГОРДОСТЬ	ОБАЯНИЕ
ГРУСТЬ	ОБИДЧИВОСТЬ
ЖИЗНЕРАДОСТНОСТЬ	ОСТОРОЖНОСТЬ
ЗАБОТЛИВОСТЬ	ОТЗЫВЧИВОСТЬ
ЗАВИСТЛИВОСТЬ	ПЕДАНТИЧНОСТЬ
ЗАСТЕНЧИВОСТЬ	ПОДВИЖНОСТЬ
ЗЛОПАМЯТНОСТЬ	ПОДОЗРИТЕЛЬНОСТЬ
ИСКРЕННОСТЬ	ПРИНЦИПИАЛЬНОСТЬ
ИЗЫСКАННОСТЬ	ПОЭТИЧНОСТЬ
КАПРИЗНОСТЬ	ПРЕЗРИТЕЛЬНОСТЬ
ЛЕГКОВЕРИЕ	РАДУШИЕ
МЕДЛИТЕЛЬНОСТЬ	РАЗВЯЗАННОСТЬ
МНИТЕЛЬНОСТЬ	РАССУДОЧНОСТЬ
МСТИТЕЛЬНОСТЬ	РЕШИТЕЛЬНОСТЬ
НАСТОЙЧИВОСТЬ	САМОЗАБВЕНИЕ
СДЕРЖАННОСТЬ	СОСТРАДАТЕЛЬНОСТЬ
СТЫДЛИВОСТЬ	ТЕРПЕЛИВОСТЬ
ТРУСОСТЬ	УВЛЕКАЕМОСТЬ
УПОРСТВО	УСТУПЧИВОСТЬ
ХОЛОДНОСТЬ	ЭНТУЗИАЗМ

Бланк тестируемого

X1	Качества	X2	$d=X1-X2$	$d^2$	$\sum d^2$
1	1	1			
2	2	2			
3	3	3			

4	4	4
5	5	5
6	6	6
7	7	7
8	8	8
9	9	9
10	10	10
11	11	11
12	12	12
13	13	13
14	14	14
15	15	15
16	16	16
17	17	17
18	18	18
19	19	19
20	20	20

Бланк тестируемого

X1	Качества	X2	$d=X1-X2$	$d^2$	$\sum d^2$
1	1	1			
2	2	2			
3	3	3			
4	4	4			
5	5	5			
6	6	6			
7	7	7			
8	8	8			
9	9	9			

10	10	10
11	11	11
12	12	12
13	13	13
14	14	14
15	15	15
16	16	16
17	17	17
18	18	18
19	19	19
20	20	20

## **Приложение №2 "Шкала самооценки"**

Методика Ч.Д. Спилбергера, Ю.Л. Ханина.

Цель: Исследование уровня тревожности в данный момент (реактивная тревожность) и уровня тревожности как устойчивой характеристики (личностная тревожность). Тест может применяться для лиц в возрасте от 16 лет.

Порядок исследования. Текст методики зачитывается экспериментатором или предъявляется испытуемому списком на заранее подготовленных бланках. Текст состоит из двух шкал, по 20 утверждений в каждой, отдельно оценивающих реактивную и личностную тревожность. Испытуемые, отвечая на утверждения первой части опросника (М° 1-20), выбирают один из четырех вариантов ответов: 1) нет; 2) скорее нет; 3) скорее да; 4) да. Напротив номера утверждения записывают число, соответствующее выбранному ответу. Для второй части опросника (утверждения № 21-40) варианты ответов иные: 1) почти никогда; 2) иногда; 3) часто; 4) почти всегда.

Инструкция. "Вам будет зачитан ряд утверждений. Внимательно прослушав каждое из них, выберите из четырех возможных ответов один, наиболее подходящий, по вашему мнению. Напротив номера утверждения запишите число, соответствующее выбранному вами ответу. Для утверждений с 1 по 20 варианты ответов таковы: 1) нет; 2) скорее нет; 3) скорее да; 4) да.

После того, как будут зачитаны все предложения первой части, предлагаются новые варианты ответов: "Для следующих 20 утверждений, которые будут вам предложены, варианты ответов другие: 1) почти никогда; 2) иногда; 3) часто; 4) почти всегда. Вы так же выбираете самый подходящий и записываете соответствующее ему число".

#### Обработка данных

Подсчитывается сумма чисел, записанных при ответе на утверждения: №№ 3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 18 – (e1), затем сумма остальных чисел: №№ 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20 – (e2). Затем вычисляется показатель уровня реактивной тревожности:

$$РТ = e1 - e2 + 35.$$

Аналогичным образом подсчитывается уровень личностной тревожности:

$$ЛТ = e1 - e2 + 35.$$

где e1 – сумма чисел-ответов на утверждения №№ 22, 23, 24, 25, 28, 29, 31, 32, 34, 35, 37, 38, 40;

e2 – сумма остальных чисел по пунктам №№ 21, 26, 27, 30, 33, 36, 39.

Если полученная сумма меньше 30 – это показатель низкой тревожности,

31-45 – умеренная тревожность,

46 и более – высокая тревожность.

#### Текст опросника

Я спокоен.

Мне ничего не угрожает.

Я нахожусь в напряжении.

Я испытываю сожаление.

Я чувствую себя свободно.

Я расстроен.

Меня волнуют возможные неудачи.

Я чувствую себя отдохнувшим.

Я встревожен.

Я испытываю чувство внутреннего удовлетворения.

Я уверен в себе.

Я нервничаю.

Я не нахожу себе места.

Я взвинчен.

Я не чувствую скованности, напряженности.

Я доволен.

Я озабочен.

Я слишком возбужден, и мне не по себе.

Мне радостно.

Мне приятно.

Я испытываю удовольствие.

Я очень быстро устаю.

Я легко могу заплакать.

Я хотел бы быть таким же счастливым, как и другие.

Нередко я проигрываю из-за того, что недостаточно быстро принимаю решения.

Обычно я чувствую себя бодрым.

Я спокоен, хладнокровен и собран.

Ожидаемые трудности обычно очень тревожат меня.

Я слишком переживаю из-за пустяков.

Я вполне счастлив.

Я принимаю все слишком близко к сердцу.

Мне не хватает уверенности в себе.

Обычно я чувствую себя в безопасности.

Я стараюсь избегать критических ситуаций и трудностей.

У меня бывает хандра.

Я доволен.

Всякие пустяки отвлекают и волнуют меня.

Я так сильно переживаю свои разочарования, что потом долго не могу о них забыть.

Я - уравновешенный человек.

Меня охватывает сильное беспокойство, когда я думаю о своих делах и заботах.

### Приложение №3 "Методика "Прогноз"

При профилактике и диагностики эмоционального состояния особое значение придается так называемой нервно-психической неустойчивости, которая является отражением одновременно психического и соматического уровня здоровья индивида. Нервно-психическая устойчивость (НПУ) показывает риск дезадаптации личности в условиях стресса, то есть тогда, когда система эмоционального отражения функционирует в критических условиях, вызываемых внешними, равно как и внутренними факторами.

Ниже методика "Прогноз" разработана в Санкт-Петербургской военно-медицинской академии и предназначена для определения уровня НПУ, риска дезадаптации в стрессе. Она особенно информативна при подборе лиц, пригодных для работы или службы в трудных, непредсказуемых условиях, где к человеку предъявляются повышенные требования.

#### Шкала нервно-психической устойчивости

Полученные баллы НПУ	Пункты шкалы НПУ	Значение пунктов шкалы НПУ
----------------------	------------------	----------------------------

33 и более

29-32

23-28

18-22

2

3

4 Чем ниже пункт, тем больше нервно-психическая неустойчивость в стрессе

14-17 5 Среднее

11-13

9-10

7-8

6

5 и менее 6

7

8

9

10 Чем выше пункты, тем больше нервно-психическая устойчивость и меньше риск дезадаптации в стрессе.

Обработка результатов. Подсчитывается сумма баллов – правильных ответов, соответствующих "ключу":

– "да" – вопросы: 3, 5, 7,

### **Т КЕТТЕЛЛА, ДЕТСКИЙ ВАРИАНТ. АДАПТИРОВАН Э.М.АЛЕКСАНДРОВСКОЙ.**

**Шкалы:** общительность, вербальный интеллект, уверенность в себе, возбудимость, склонность к самоутверждению, склонность к риску, ответственность, социальная смелость, чувствительность, тревожность, самоконтроль, нервное напряжение

### **НАЗНАЧЕНИЕ ТЕСТА:**

Оценка индивидуально-психологических особенностей личности.

### **Инструкция к тесту:**

«Дорогие ребята, 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 (№ 11, 15, 19, 23, 27). Просмотри все варианты и выбери один из них. Не разрешается пропускать вопросы, а также давать больше одного ответа на

вопрос».

Необходимо продемонстрировать 2 первых вопроса в качестве примера на доске. Подчеркните слово «или» так, чтобы дети усвоили, что имеется два возможных выбора. Затем продолжите: «Посмотрите на ваши опросные листы. В левом углу стоит цифра 1, это первый вопрос, начинайте отвечать здесь». Дайте небольшой промежуток времени, чтобы дети сделали первый выбор. Прodelайте то же и со вторым вопросом. Спросите: «Понятно ли как отмечать ответы? Если ли у кого вопросы?» Подробно ответьте на все вопросы детей. Предупредите, что исправление ответов разрешено, но оно должно быть ясно видно. Когда дети поняли, что надо делать, скажите им, чтобы они продолжали работу самостоятельно, выбирая в каждом вопросе ответ, который им больше подходит. В случае, если у кого-то возникает затруднение, разрешается прочесть этому ребенку непонятный для него вопрос и объяснить его смысл, не подсказывая ответа. Исключения составляют вопросы, направленные на выявление интеллектуальных функций, это № 11, 15, 19, 23, 27. Разрешается только их прочтение, без объяснения значения слов. Это должно производиться в индивидуальном порядке, чтобы не мешать работе остальных. Скажите детям, чтобы, когда они закончат отвечать на вопросы первой страницы, сразу же переходили на вторую.

Важным моментом является то, чтобы экспериментатор сразу же после начала работы быстро прошел по рядам и убедился, что все следуют инструкции. Отмечайте, где работает ребенок, стимулируя его работать быстрее или медленнее. Полезно сделать такое замечание: «Теперь почти все закончили 1-ую страницу, если кто-то еще не закончил, надо работать быстрее».

Обратите внимание на завершение работы. В конце тестирования необходимо сказать: «Просмотрите ваши ответы и убедитесь, что вы ответили на каждый вопрос, ничего не пропустили».

Описанный метод больше всего подходит для школьников старшей возрастной группы. Младшим детям этот вопросник может быть прочтен весь целиком вслух. В этом случае необходимо, чтобы в классе был помощник-наблюдатель, т.к. некоторые дети могут нуждаться в оказании помощи, а другие склонны списывать. Экспериментатор, читающий вопросы, должен стоять перед классом и четко произносить каждый вопрос, по мере надобности повторяя их дважды. Вопросы, направленные на сообразительность, лучше выписать на доске, т.к. при восприятии их на слух дети испытывают трудности, но при этом очень важно не допустить их обсуждения вслух.

Индивидуальное тестирование проводится подобно групповому. После того, как ребенок проинструктирован, ему надо предоставить самостоятельность, оказывая помощь при необходимости. Для детей младшего школьного возраста, испытывающих трудности при чтении, экспериментатор должен зачитывать каждый вопрос, отмечая ответы ребенка в опросном листе.

Следует подчеркнуть, что проведение индивидуального тестирования с активным участием экспериментатора, позволяет собрать более обширную информацию о личности исследуемого школьника. Задавая вопросы, исследователь может попросить у испытуемого объяснения, почему он отвечает так, а не иначе, выявить наиболее значимые для него жизненные сферы и отношения, следить за его эмоциональными, поведенческими и речевыми проявлениями во время обследования. Полученная дополнительная информация обогащает представление об обследуемом ребенке.

### **Тест для мальчиков. Часть I.**

1. Ты быстро справляешься со своими домашними заданиями *или* ты их выполняешь долго
2. Если над тобой подшутили, ты немного сердишься *или* смеешься
3. Ты думаешь, что почти все можешь сделать как надо *или* ты можешь справиться только с некоторыми заданиями
4. Ты часто делаешь ошибки *или* ты их почти не делаешь
5. У тебя много друзей *или* не очень много
6. Другие мальчики умеют больше, чем ты *или* ты можешь столько же
7. Всегда ли ты хорошо запоминаешь имена людей *или* случается, что ты их забываешь
8. Ты много читаешь *или* большинство ребят читает больше
9. Когда учитель выбирает другого мальчика для работы, которую ты сам хотел сделать, тебе становится обидно *или* ты быстро об этом забываешь
10. Ты считаешь, что твои выдумки, предложения, идеи хорошие и правильные *или* ты не уверен в этом
11. Какое слово будет противоположным по значению к слову «собирать» «раздавать» или «накапливать» или «беречь»
12. Ты обычно молчаливый *или* много говоришь
13. Если мама на тебя сердится, это иногда бывает ее ошибкой *или* у тебя ощущение, что ты сделал что-то неправильно
14. Тебе понравилось бы больше заниматься с книгами в библиотеке *или* быть капитаном дальнего плавания
15. Какая из следующих букв отличается от двух других? «с» или «т» или «у»
16. Ты можешь вечером долго сидеть спокойно *или* начинаешь ерзать
17. Если ребята беседуют о каком-то месте, которое и ты хорошо знаешь, ты тоже начинаешь рассказывать о нем что-нибудь *или* ты ждешь, когда они кончат
18. Ты смог бы стать космонавтом *или* ты думаешь, что это слишком сложно
19. Дан цифровой ряд: 2, 4, 8,... Какая следующая цифра в этом ряду?  
10 или 16 или 12
20. Твоя мама говорит, что ты слишком живой и беспокойный *или* ты

тихий и спокойный

21. Ты охотнее слушаешь, как рассказывает кто-то из ребят *или* тебе больше нравится рассказывать самому

22. В свободное время ты лучше почитал бы книгу *или* поиграл в мяч

23. Дана группа слов: «холодный», «горячий», «мокрый», «теплый». Одно слово не подходит по смыслу к остальным. Какое?

«мокрый» или «холодный» или «теплый»

24. Ты всегда осторожен в своих движениях *или* бывает, когда ты бегаешь, то задеваешь за предметы

25. Ты тревожишься, что тебя могут наказать *или* тебя это никогда не волнует

26. Тебе больше понравилось бы строить дома, когда ты вырастешь *или* быть летчиком

27. Когда Коле было столько же лет, сколько Наташе сейчас, Аня была старше его. Кто моложе всех?

Коля или Аня или Наташа

28. Учитель часто делает тебе замечания на уроках *или* он считает, что ты ведешь себя так, как надо

29. Когда твои друзья спорят о чем-то, ты вмешиваешься в их спор *или* молчишь

30. Ты можешь заниматься, когда другие в классе разговаривают, смеются *или* когда ты занимаешься, должна быть тишина

31. Ты слушаешь «новости» по телевизору *или* ты идешь играть, когда они начинаются

32. Тебя обижают взрослые *или* они тебя хорошо понимают

33. Ты спокойно переходишь улицу, где большое движение транспорта *или* ты немного волнуешься

34. С тобой случаются большие неприятности *или* мелкие, незначительные

35. Если ты знаешь вопрос, ты сразу же поднимаешь руку *или* ждешь, когда тебя вызовут, не поднимая руки

36. Когда в класс приходит новичок, ты с ним знакомишься так же быстро, как и остальные ребята *или* тебе надо больше времени

37. Охотнее ты стал бы водителем какого-нибудь транспорта (автобуса, троллейбуса, такси) *или* врачом

38. Ты часто огорчаешься, когда что-то не сбывается *или* редко

39. Когда кто-то из детей просит помочь им на контрольной, ты говоришь, чтобы он сам все решал *или* помогаешь, если не видит учитель

40. В твоём присутствии взрослые разговаривают между собой *или* они частенько слушают тебя

41. Если ты слышишь грустную историю, слезу могут навернуться на твои глаза *или* этого не бывает

42. Большинство твоих планов тебе удастся осуществить *или* порой получается не так, как ты задумал

43. Когда мама зовет тебя домой, ты продолжаешь играть еще

- немного *или* идешь сразу же
44. Можешь ли ты свободно встать в классе и что-то рассказать. *или* ты робеешь, смущаешься
45. Понравилось бы тебе оставаться с маленькими детьми *или* тебе не понравилось бы оставаться с ними
46. Бывает так, что тебе одиноко и грустно *или* такого с тобой не бывает
47. Уроки дома ты делаешь в разное время дня *или* в одно и то же время дня.
48. Хорошо ли тебе живется *или* не совсем хорошо
49. С большим удовольствием ты отправился бы за город, полюбоваться красивой природой *или* на выставку современных машин
50. Если тебе делают замечания, ругают, ты сохраняешь спокойствие и хорошее настроение *или* ты сильно расстраиваешься
51. Скорее тебе понравилось бы работать на кондитерской фабрике *или* быть учителем
52. Когда ребята в классе шумят, ты всегда сидишь тихо *или* ты шумишь вместе с ними
53. Если тебя толкают в автобусе, ты считаешь, что ничего особенного не произошло *или* тебя это сердит
54. Случалось тебе делать что-то такое, чего не следовало делать *или* такого не случалось с тобой
55. Ты предпочитаешь друзей, которые любят побаловаться, побегать, пошалить *или* тебе нравятся более серьезные
56. Ты испытываешь беспокойство, раздражение, когда приходится сидеть тихо и ждать, пока что-то начнется *или* тебе не доставляет никакого труда долгое ожидание
57. Охотнее ты сейчас бы ходил в школу *или* поехал путешествовать в автомобиле
58. Бывает иногда, что ты злишься на всех *или* ты всегда доволен всеми
59. Какой учитель тебе понравился бы больше: мягкий, снисходительный *или* строгий
60. Дома ты ешь все, что тебе предлагают *или* ты протестуешь, когда дают пищу, которую ты не любишь

## **Для мальчиков. Часть II.**

1. К тебе хорошо относятся почти все *или* только некоторые люди
2. Когда ты утром просыпаешься, ты сначала сонный и вялый *или* тебе сразу хочется повеселиться
3. Ты заканчиваешь свою работу быстрее, чем другие *или* тебе надо немного больше времени
4. Бываешь ли ты иногда неуверен в себе *или* ты уверен в себе
5. Ты всегда радуешься, когда видишь своих школьных друзей *или* иногда тебе не хочется никого видеть
6. Говорит ли тебе мама, что ты медлителен *или* ты делаешь все быстро

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

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

всегда разговариваешь спокойно

57. Охотнее ты пошел бы на урок *или* посмотрел бы встречу по футболу

58. Если ты слушаешь радио или смотришь телевизор, мешают тебе посторонние разговоры *или* ты их не замечаешь

59. Бывает ли тебе трудно в школе *или* тебе легко в школе

60. Если тебя дома чем-то разозлили, ты спокойно выходишь из комнаты *или* выходя из комнаты, ты можешь хлопнуть дверью.

### Для девочек. Часть I.

1. Ты быстро справляешься со своими домашними заданиями *или* ты их выполняешь долго

2. Если над тобой подшутили, ты немного сердишься *или* смеешься

3. Ты думаешь, что почти все можешь сделать как надо *или* ты можешь справиться только с некоторыми заданиями

4. Ты часто делаешь ошибки *или* ты их почти не делаешь

5. У тебя много друзей *или* не очень много

6. Другие девочки умеют больше, чем ты *или* ты можешь столько же

7. Всегда ли ты хорошо запоминаешь имена людей *или* случается, что ты их забываешь

8, ты много читаешь *или* большинство ребят читает больше.

9. Когда учитель выбирает другую девочку для работы, которую ты сама хотела сделать, тебе становится обидно *или* ты быстро об этом забываешь

10. Ты считаешь, что твои выдумки, предложения, идеи хорошие и правильные *или* ты не уверена в этом

11. Какое слово будет противоположным по значению к слову «собирать»? «раздавать» или «накапливать» или «беречь»

12. Ты обычно молчаливая *или* много говоришь

13. Если мама на тебя сердится, это иногда бывает ее ошибкой *или* у тебя ощущение, что ты сделала что-то неправильно

14. Тебе понравилось бы больше заниматься с книгами в библиотеке *или* быть капитаном дальнего плавания

15. Какая из следующих букв отличается от двух других? «с» или «т» или «у»

16. Ты можешь вечером долго сидеть спокойно *или* начинаешь ерзать

17. Если девочки беседуют о каком-то месте, которое и ты хорошо знаешь, ты тоже начинаешь рассказывать о нем что-нибудь *или* ты ждешь, когда они кончат

18. Ты смогла бы стать космонавтом *или* ты думаешь, что это слишком сложно

19. Дан цифровой ряд: 2, 4, 8,... Какая следующая цифра в этом ряду?

10 или 16 или 12

20. Твоя мама говорит, что ты слишком живая и беспокойная *или* ты тихая и спокойная

21. Ты охотнее слушаешь, как рассказывает кто-то из ребят *или* тебе больше нравится рассказывать самой
22. В свободное время ты лучше почитала бы книгу *или* поиграла в мяч
23. Дана группа слов: «холодный», «горячий», «мокрый», «теплый». Одно слово не подходит по смыслу к остальным. Какое?  
«мокрый» или «холодный» или «теплый»
24. Ты всегда осторожна в своих движениях *или* бывает, когда ты бегаешь, то задеваешь за предметы
25. Ты тревожишься, что тебя могут наказать *или* тебя это никогда не волнует
26. Тебе больше понравилось бы строить дома, когда ты вырастешь *или* летать (быть пилотом, стюардессой)
27. Когда Коле было столько же лет, сколько Наташе сейчас, Аня была старше его. Кто моложе всех?  
Коля или Аня или Наташа
28. Учитель часто делает тебе замечания на уроках *или* он считает, что ты ведешь себя так, как надо
29. Когда твои друзья спорят о чем-то, ты вмешиваешься в их спор *или* молчишь
30. Ты можешь заниматься, когда другие в классе разговаривают, смеются *или* когда ты занимаешься, должна быть тишина
31. Ты слушаешь «новости» по телевизору *или* ты идешь играть, когда они начинаются
32. Тебя обижают взрослые *или* они тебя хорошо понимают
33. Ты спокойно переходишь улицу, где большое движение транспорта *или* ты немного волнуешься
34. С тобой случаются большие неприятности *или* мелкие, незначительные
35. Если ты знаешь вопрос, ты сразу же поднимаешь руку *или* ждешь, когда тебя вызовут, не поднимая руки
36. Когда в класс приходит новенькая, ты с ней знакомишься та же быстро, как и остальные ребята *или* тебе надо больше времени
37. Охотнее ты стала бы водителем какого-нибудь транспорта (автобуса, троллейбуса, такси) *или* врачом
38. Ты часто огорчаешься, когда что-то не сбывается *или* редко
39. Когда кто-то из детей просит помочь им на контрольной, ты говоришь, чтобы он сам все решал *или* помогаешь, если не видит учитель
40. В твоём присутствии взрослые разговаривают между собой *или* они частенько слушают тебя
41. Если ты слышишь грустную историю, слезу могут навернуться на твои глаза *или* этого не бывает
42. Большинство твоих планов тебе удается осуществить *или* порой получается не так, как ты задумала
43. Когда мама зовет тебя домой, ты продолжаешь играть еще немного *или* идешь сразу же

44. Можешь ли ты свободно встать в классе и что-то рассказать *или* ты робеешь, смущаешься
45. Понравилось бы тебе оставаться с маленькими детьми *или* тебе не понравилось бы оставаться с ними
46. Бывает так, что тебе одиноко и грустно *или* такого с тобой не бывает
47. Уроки дома ты делаешь в разное время дня *или* в одно и то же время дня
48. Хорошо ли тебе живется *или* не совсем хорошо
49. С большим удовольствием ты отправилась бы за город, полюбоваться красивой природой *или* на выставку новых товаров
50. Если тебе делают замечания, ругают, ты сохраняешь спокойствие и хорошее настроение *или* ты сильно расстраиваешься
51. Скорее тебе понравилось бы работать на кондитерской фабрике *или* быть учительницей
52. Когда ребята в классе шумят, ты всегда сидишь тихо *или* ты шумишь вместе с ними
53. Если тебя толкают в автобусе, ты считаешь, что ничего особенного не произошло *или* тебя это сердит
54. Случалось тебе делать что-то такое, чего не следовало делать *или* такого не случалось с тобой
55. Ты предпочитаешь друзей, которые любят побаловаться, побегать, пошалить *или* тебе нравятся более серьезные
56. Ты испытываешь беспокойство, раздражение, когда приходится сидеть тихо и ждать, пока что-то начнется *или* тебе не доставляет никакого труда долгое ожидание
57. Охотнее ты сейчас бы ходила в школу *или* поехала путешествовать в автомобиле
58. Бывает иногда, что ты злишься на всех *или* ты всегда довольна всеми
59. Какой учитель тебе понравился бы больше: мягкий, снисходительный *или* строгий
60. Дома ты ешь все, что тебе предлагают *или* ты протестуешь, когда дают пищу, которую ты не любишь

## Для девочек. Часть II

1. К тебе хорошо относятся почти все *или* только некоторые люди
2. Когда ты утром просыпаешься, ты сначала сонная и вялая *или* тебе сразу хочется повеселиться
3. Ты заканчиваешь свою работу быстрее, чем другие *или* тебе надо немного больше времени
4. бываешь ли ты иногда не уверена в себе *или* ты уверена в себе
5. Ты всегда радуешься, когда видишь своих школьных друзей *или* иногда тебе не хочется никого видеть
6. Говорит ли тебе мама, что ты медлительна *или* ты делаешь все быстро
7. Другим детям нравится то, что ты предлагаешь *или* им не всегда это

нравится

8. В школе ты выполняешь все точно так, как требуют *или* твои одноклассники выполняют требования учителя более точно
9. Думаешь ли ты, что дети стараются перехитрить тебя *или* они относятся к тебе по-дружески
10. Ты делаешь все всегда хорошо *или* бывают дни, когда у тебя ничего не получается
11. Больше всего общего с «льдом», «паром», «снегом» имеют «вода» или «буря» или «зима»
12. Ты сидишь во время урока спокойно *или* любишь повертеться
13. Ты возражаешь иногда своей маме *или* ты ее побаиваешься
14. Тебе больше нравится кататься на лыжах в парке, в лесу *или* кататься на лыжах с высоких гор
15. «ходить» так относится к слову «бегать», как «медленно» к слову «верхом» или «ползком» или «быстро»
16. Ты считаешь, что ты всегда вежлива *или* бываешь надоедливой
17. Говорят ли, что с тобой трудно договориться (ты любишь настаивать на своем) *или* с тобой легко иметь дело
18. Менялась ли ты с кем-нибудь из ребят своими вещами (карандашом, линейкой, ручкой) *или* ты этого никогда не делала
19. Дан цифровой ряд: 7, 5, 3,... Какая следующая цифра в этом ряду?  
2 или 1 или 9
20. Хочется ли тебе быть иногда непослушной *или* у тебя никогда нет такого желания
21. Твоя мама делает все лучше, чем ты *или* часто твое предложение бывает лучше
22. Если бы ты была диким животным, ты охотнее стала быстрой лошадкой *или* тигрицей
23. Дана группа слов: «некоторые», «все», «часто», «никто». Одно слово не подходит к остальным. Какое?  
«часто» или «никто» или «все»
24. Когда тебе сообщают приятную новость, ты радуешься спокойно *или* тебе от радости хочется прыгать
25. Если кто-то к тебе относится не очень хорошо, ты прощаешь ему это *или* ты относишься к нему так же
26. Что тебе больше понравилось бы в бассейне: плавать *или* нырять с вышки
27. Вова моложе Пети, Сережа моложе Вовы. Кто самый старший?  
Сережа или Вова или Петя
28. Учитель иногда говорит, что ты недостаточно внимательна и допускаешь много помарок в тетради *или* он этого почти никогда не говорит
29. В спорах ты во что бы то ни стало стремишься доказать то, что ты хочешь *или* спокойно можешь уступить
30. Ты лучше послушала бы историю о войне *или* о жизни животных
31. Ты всегда помогаешь новым ученикам, которые прилита к вам в

- класс *или* обычно это делают другие
32. Ты долго помнишь о своих неприятностях *или* ты быстро о них забываешь
33. Тебе бы больше понравилось уметь хорошо шить наряды *или* быть балериной
34. Если мама тебя отругала, ты становишься грустной *или* настроение у тебя почти не портится
35. Ты всегда собираешь свой портфель с вечера *или* бывает, что делаешь это утром
36. Хвалит ли тебя учитель *или* он о тебе мало говорит
37. Можешь ли ты прикоснуться к пауку *или* паук тебе неприятен
38. Часто ли ты обижаешься *или* это случается очень редко
39. Когда родители говорят, что тебе пора спать, ты сразу же идешь *или* еще немного продолжаешь заниматься своим делом
40. Ты смущаешься, когда приходится разговаривать с незнакомым человеком *или* ты совсем не смущаешься
41. Ты скорее стала бы художником *или* хорошим парикмахером
42. У тебя все удачно выходит *или* бывают неудачи
43. Если ты не поняла условие задачи, ты обращаешься к кому-либо из ребят *или* к учителю
44. Можешь ли ты рассказывать смешные истории так, чтобы все смеялись *или* ты находишь, что это не очень легко делать
45. После урока тебе хочется некоторое время побыть около учителя *или* тебе хочется сразу же идти гулять в коридор
46. Иногда ты сидишь без дела и чувствуешь себя плохо *или* такого с тобой не бывает
47. По пути из школы ты останавливаешься поиграть *или* после школы ты идешь сразу домой
48. Всегда ли твои родители выслушивают тебя *или* они часто сильно заняты
49. Когда ты не можешь выйти из дома, тебе грустно *или* тебе это безразлично
50. У тебя мало затруднений *или* много
51. В свободное время ты лучше пошла бы в кино *или* сажать цветы и деревья во дворе
52. Ты охотнее расскажешь маме о своих школьных делах *или* о прогулке, экскурсии
53. Если друзья берут твои вещи без спроса, ты считаешь, что в этом нет ничего особенного *или* ты сердисься на них
54. При неожиданном звуке тебе случалось вздрогнуть *или* ты просто оглядываешься
55. Тебе больше нравится, когда вы с девочками рассказываете что-то друг другу *или* тебе больше нравится играть с ними
56. Повышаешь ли ты голос в разговоре, когда сильно взволнована *или* ты всегда разговариваешь спокойно

57. Охотнее ты пошла бы на урок *или* посмотрела бы выступление фигуристов

58. Если ты слушаешь радио или смотришь телевизор, мешают тебе посторонние разговоры *или* ты их не замечаешь

59. Бывает ли тебе трудно в школе *или* тебе легко в школе

60. Если тебя дома чем-то разозлили, ты спокойно выходишь из комнаты *или* выходя из комнаты, ты можешь хлопнуть дверью

## **ОБРАБОТКА И ИНТЕРПРЕТАЦИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ТЕСТА**

### **Ключ к тесту**

#### **Фактор Номера вопросов, типы ответов**

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

Ключ к первой и второй части теста, а так же для вариантов мальчикам и девочкам – идентичен.

### **Таблицы для перевода "сырых" баллов в зены**

#### **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
D	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	S	-	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
D	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
D	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
Q3	–	0	1	2	3	4	5	6	7	8-10	3,6	2,1
Q4	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	$\sigma$
A	0-2	3	4	5	6	7	8	9	–	10	6,3	2,2
D	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

Q3	0	1	2	3	4	5	6-7	8	9	10	4,8	2,4
Q4	0	1	2-3	4	5	6	7	8	9	10	5,8	2,5

## Интерпретация результатов теста

### 1. Фактор А

<b>А- / 1-3 стена</b>	<b>А+ / 8-10 стенов</b>
Замкнутый, недоверчивый, обособленный, равнодушный	Открытый, доброжелательный, общительный, участливый

Высокая оценка характеризует ребенка как эмоционально-теплого, общительного, веселого. Ребенок с низкой оценкой по этому фактору отличается недоверчивостью, чрезмерной обидчивостью, отсутствием интуиции в межличностных отношениях, в его поведении часто наблюдаются негативизм, упрямство, эгоцентризм. Дети с высокими оценками по фактору а лучше приспособлены социально, девочки в среднем имеют более высокие показатели по сравнению с мальчиками.

### 2. Фактор В

<b>В- / 1-3 стена</b>	<b>В+ / 8-10 стенов</b>
Низкая степень сформированности интеллектуальных функций, преобладают конкретные формы мышления, объем знаний невелик	Высокая степень сформированности интеллектуальных функций, достаточно развиты абстрактные формы мышления, большой объем знаний

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. 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. По этому фактору прослеживаются четкие различия между успевающими и неуспевающими школьниками, дети старшей возрастной группы имеют более высокие оценки.

### 3. Фактор С

<b>С- / 1-3 стена</b>	<b>С+ / 8-10 стенов</b>
Неуверенный в себе, легко ранимый, неустойчивый	Уверенный в себе, спокойный, стабильный

Высокие значения фактора с отражают уверенность в себе и, соответственно, спокойствие, стабильность, лучшую подготовленность к успешному

выполнению школьных требований. 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 неблагоприятием в учебной деятельности.

#### 4. Фактор D

<b>D- / 1-3 стена</b>	<b>D+ / 8-10 стенов</b>
Неторопливый, сдержанный, флегматичный	Нетерпеливый, реактивный, легко возбудимый

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 беспокойство, отвлекаемость, недостаточная концентрация внимания. Формирование этого качества связано как с особенностями темперамента, так и с условиями воспитания. Низкая оценка по этому фактору трактуется как эмоциональная уравновешенность, сдержанность. Мальчики имеют в среднем более высокие значения по сравнению с девочками.

#### 5. Фактор E

<b>E- / 1-3 стена</b>	<b>E+ / 8-10 стенов</b>
Послушный, зависимый, уступчивый	Доминирующий, независимый, напористый

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 взаимодействия им еще предстоит обучиться. У детей проявление этого фактора нередко выражается в виде «разговорчивости». При низких оценках ребенок демонстрирует зависимость от взрослых и других детей, легко им подчиняется. Значение этого фактора достоверно выше у школьников старшей возрастной группы.

#### 6. Фактор F

<b>F- / 1-3 стена</b>	<b>F+ / 8-10 стенов</b>
Благоразумный, рассудительный, осторожный, серьезный	Склонный к риску, беспечный, храбрый, веселый

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. Значения фактора F не меняются в рассматриваемом возрастном диапазоне и отражают половые различия: мальчики по сравнению с девочками показывают более высокие оценки.

## 7. Фактор G

<b>G- / 1-3 стена</b>	<b>G+ / 8-10 стенов</b>
Недобросовестный, пренебрегающий обязанностями, безответственный	Добросовестный, исполнительный, ответственный

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 непостоянство, несобранность, отсутствие стойкой мотивации. На положительном полюсе концентрируются школьники с высоким чувством ответственности, целеустремленные, добросовестные, аккуратные. Более высокие значения по этому фактору у детей младшей группы, девочки превосходят мальчиков.

## 8. Фактор H

<b>H- / 1-3 стена</b>	<b>H+ / 8-10 стенов</b>
Робкий, застенчивый, чувствительный к угрозе	Социально-смелый, непринужденный, решительный

Этот фактор у детей отражает особенности взаимоотношений ребенка со взрослыми (родителями и учителями). Ребенок с высоким значением по фактору H непринужден и смел в общении, легко вступает в контакт со взрослыми, дети с низким значением фактора проявляют застенчивость и робость.

## 9. Фактор I

<b>I- / 1-3 стена</b>	<b>I+ / 8-10 стенов</b>
Реалистичный, практичный, полагающийся на себя	Чувствительный, нежный, зависимый от других

Положительный полюс отражает эмоциональную сензитивность, богатое воображение, эстетические наклонности, «женственную» мягкость и зависимость, отрицательный – реалистический подход в решении ситуации, практицизм, мужественную независимость. Наблюдения показывают, что ребенок с высокой оценкой по этому фактору мягкий, сентиментальный, доверчивый, нуждающийся в поддержке, в большой степени подверженный

влияниям внешней среды. У девочек значения достоверно выше, чем у мальчиков.

## 10. Фактор О

<b>О- / 1-3 стена</b>	<b>О+ / 8-10 стенов</b>
Безмятежный, спокойный, оптимистичный	Тревожный, озабоченный, полный мрачных опасений

Ребенок, имеющий высокую оценку по данному фактору, полон предчувствия неудач, легко выводится из душевного равновесия, часто имеет пониженное настроение, в то время как ребенок с низкой оценкой спокоен, редко расстраивается. Рассматриваемое свойство личности является основой возникновения невротичности. Высокий балл может быть показателем тревоги или депрессии в зависимости от ситуации.

## 11. Фактор Q3

<b>Q3- / 1-3 стена</b>	<b>Q3+ / 8-10 стенов</b>
Низкий самоконтроль, плохое понимание социальных нормативов	Высокий самоконтроль, хорошее понимание социальных нормативов

Высокое индивидуальное Q3 может быть расценено как лучшая социальная приспособленность, более успешное овладение требованиями окружающей жизни. Низкий Q3 выделяет того, кто не умеет контролировать свое поведение в отношении социальных нормативов, плохо организован.

## 12. Фактор Q4

<b>Q4- / 1-3 стена</b>	<b>Q4+ / 8-10 стенов</b>
Расслабленный, спокойный, невозмутимый	Напряженный, раздражительный, фрустрированный

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. Ребенок с низкой оценкой спокоен и невозмутим.

## **МЕТОДИКА ДИАГНОСТИКИ УРОВНЯ ШКОЛЬНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ ФИЛЛИПСА.**

**Шкалы:** уровень тревожности; общая тревожность в школе, переживание социального стресса, фрустрация потребности в достижении успеха, страх самовыражения, страх ситуации проверки знаний, страх несоответствовать ожиданиям окружающих, низкая физиологическая сопротивляемость стрессу, проблемы и страхи в отношениях с учителями

## НАЗНАЧЕНИЕ ТЕСТА

Изучение уровня и характера тревожности, связанной со школой у детей младшего и среднего школьного возраста.

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

## Инструкция к тесту

«Ребята, сейчас Вам будет предложен опросник, который состоит из вопросов о том, как Вы себя чувствуете в школе. Старайтесь отвечать искренне и правдиво, здесь нет верных или неверных, хороших или плохих ответов. Над вопросами долго не задумывайтесь. Отвечая на вопрос, записывайте его номер и ответ «+», если Вы согласны с ним, или «-», если не согласны.

## ТЕСТ

1. Трудно ли тебе держаться на одном уровне со всем классом?
2. Волнуешься ли ты, когда учитель говорит, что собирается проверить, насколько ты знаешь материал?
3. Трудно ли тебе работать в классе так, как этого хочет учитель?
4. Снится ли тебе временами, что учитель в ярости от того, что ты не знаешь урок?
5. Случалось ли, что кто-нибудь из твоего класса бил или ударял тебя?
6. Часто ли тебе хочется, чтобы учитель не торопился при объяснении нового материала, пока ты не поймешь, что он говорит?
7. Сильно ли ты волнуешься при ответе или выполнении задания?
8. Случается ли с тобой, что ты боишься высказываться на уроке, потому что боишься сделать глупую ошибку?
9. Дрожат ли у тебя колени, когда тебя вызывают отвечать?
10. Часто ли твои одноклассники смеются над тобой, когда вы играете в разные игры?
11. Случается ли, что тебе ставят более низкую оценку, чем ты ожидал?
12. Волнует ли тебя вопрос о том, не оставят ли тебя на второй год?
13. Стараешься ли ты избегать игр, в которых делается выбор, потому что тебя, как правило, не выбирают?
14. Бывает ли временами, что ты весь дрожишь, когда тебя вызывают отвечать?
15. Часто ли у тебя возникает ощущение, что никто из твоих одноклассников не хочет делать то, чего хочешь ты?
16. Сильно ли ты волнуешься перед тем, как начать выполнять задание?
17. Трудно ли тебе получать такие отметки, каких ждут от тебя родители?
18. Боишься ли ты временами, что тебе станет дурно в классе?

19. Будут ли твои одноклассники смеяться над тобой, ли ты сделаешь ошибку при ответе?
20. Похож ли ты на своих одноклассников?
21. Выполнив задание, беспокоишься ли ты о том, хорошо ли с ним справился?
22. Когда ты работаешь в классе, уверен ли ты в том, что все хорошо запомнишь?
23. Снится ли тебе иногда, что ты в школе и не можешь ответить на вопрос учителя?
24. Верно ли, что большинство ребят относится к тебе по-дружески?
25. Работаешь ли ты более усердно, если знаешь, что результаты твоей работы будут сравниваться в классе с результатами твоих одноклассников?
26. Часто ли ты мечтаешь о том, чтобы поменьше волноваться, когда тебя спрашивают?
27. Боишься ли ты временами вступать в спор?
28. Чувствуешь ли ты, что твое сердце начинает сильно биться, когда учитель говорит, что собирается проверить твою готовность к уроку?
29. Когда ты получаешь хорошие отметки, думает ли кто-нибудь из твоих друзей, что ты хочешь выслужиться?
30. Хорошо ли ты себя чувствуешь с теми из твоих одноклассников, к которым ребята относятся с особым вниманием?
31. Бывает ли, что некоторые ребята в классе говорят что-то, что тебя задевает?
32. Как ты думаешь, теряют ли расположение те из учеников, которые не справляются с учебной работой?
33. Похоже ли на то, что большинство твоих одноклассников не обращают на тебя внимание?
34. Часто ли ты боишься выглядеть нелепо?
35. Доволен ли ты тем, как к тебе относятся учителя?
36. Помогает ли твоя мама в организации вечеров, как другие мамы твоих одноклассников?
37. Волновало ли тебя когда-нибудь, что думают о тебе окружающие?
38. Надеешься ли ты в будущем учиться лучше, чем раньше?
39. Считаешь ли ты, что одеваешься в школу так же хорошо, как и твои одноклассники?
40. Часто ли ты задумываешься, отвечая на уроке, что думают о тебе в это время другие?
41. Обладают ли способные ученики какими-то особыми правами, которых нет у других ребят в классе?
42. Злятся ли некоторые из твоих одноклассников, когда тебе удается быть лучше их?
43. Доволен ли ты тем, как к тебе относятся одноклассники?
44. Хорошо ли ты себя чувствуешь, когда остаешься один на один с учителем?
45. Высмеивают ли временами твои одноклассники твою внешность и

поведение?

46. Думаешь ли ты, что беспокоишься о своих школьных делах больше, чем другие ребята?

47. Если ты не можешь ответить, когда тебя спрашивают, чувствуешь ли ты, что вот-вот расплачешься?

48. Когда вечером ты лежишь в постели, думаешь ли ты временами с беспокойством о том, что будет завтра в школе?

49. Работая над трудным заданием, чувствуешь ли ты порой, что совершенно забыл вещи, которые хорошо знал раньше?

50. Дрожит ли слегка твоя рука, когда ты работаешь над заданием?

51. Чувствуешь ли ты, что начинаешь нервничать, когда учитель говорит, что собирается дать классу задание?

52. Пугает ли тебя проверка твоих знаний в школе?

53. Когда учитель говорит, что собирается дать классу задание, чувствуешь ли ты страх, что не справишься с ним?

54. Снилось ли тебе временами, что твои одноклассники могут сделать то, чего не можешь ты?

55. Когда учитель объясняет материал, кажется ли тебе, что твои одноклассники понимают его лучше, чем ты?

56. Беспокоишься ли ты по дороге в школу, что учитель может дать классу проверочную работу?

57. Когда ты выполняешь задание, чувствуешь ли ты обычно, что делаешь это плохо?

58. Дрожит ли слегка твоя рука, когда учитель просит сделать задание на доске перед всем классом?

## **ОБРАБОТКА И ИНТЕРПРЕТАЦИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ТЕСТА**

### **Ключ к тесту**

### **Ключ ко всему тексту**

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

### **Ключ к шкалам**

#### **Факторы**

#### **№ Вопросов**

#### **Сумма**

1. Общая тревожность в школе 2, 3, 7, 12, 16, 21, 23, 26, 28, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53, 54, 55, 56, 57, 58; 22

2. Переживание социального стресса 5, 10, 15, 20, 24, 30, 33, 36, 39, 42,

44; 11

3. Фрустрация потребности в достижение успеха 1, 3, 6, 11, 17, 19, 25, 29, 32, 35, 38, 41, 43; 13

4. Страх самовыражения 27, 31, 34, 37, 40, 45; 6

5. Страх ситуации проверки знаний 2, 7, 12, 16, 21, 26; 6

6. Страх не соответствовать ожиданиям окружающих 3, 8, 13, 17, 22; 5

7. Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу 9, 14, 18, 23, 28; 5

8. Проблемы и страхи в отношениях с учителями 2, 6, 11, 32, 35, 41, 44, 47; 8

## **Обработка и интерпретация результатов теста**

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

I. Общее число несовпадений по всему тексту. Если оно:

- *больше 50%* – можно говорить о повышенной тревожности ребенка,
- *больше 75%* от общего числа вопросов теста – о высокой тревожности.

II. Число совпадений по каждому из 8 факторов тревожности, выделяемых в тексте. Уровень тревожности определяется так же, как в первом случае. Анализируется общее внутреннее эмоциональное состояние школьника, во многом определяющееся наличием тех или иных тревожных синдромов (факторов) и их количеством.

## **Содержательная характеристика каждого синдрома (фактора)**

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

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

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

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

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

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

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

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

## **МЕТОДИКА ИЗУЧЕНИЯ СВОЙСТВ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ УЧАЩИХСЯ**

**Шкалы:** сангвиник, холерик, флегматик, меланхолик

### **НАЗНАЧЕНИЕ ТЕСТА**

Предлагаемая методика разработана (используя предложения А.А.Полетаева) на основе вынужденного выбора школьниками одного варианта поведения из четырех, предлагаемых ему в каждом пункте задания. Школьник выбирает тот вариант поведения (характеристики), который, на его взгляд, наиболее соотносим с его поведением. Каждый из предлагаемых вариантов соответствует одному из типов темперамента, что позволяет после выполнения задания определить степень выраженности отдельных типов темперамента у школьника и отсюда – характеристику свойств его нервной системы.

#### **Инструкция к тесту:**

Прочтите утверждения и выберите тот ответ который наиболее точно описывает ваше обычное поведение.

### **ТЕСТ**

1. Выберите тот ответ, который наиболее точно описывает выше обычное поведение

1. Настроение неустойчивое, часто бывают перепады, бурное веселье может смениться раздражением.
2. Настроение всегда ровное, спокойное.
3. Настроение обычно приподнятое, веселое, жизнерадостное.

4. Настроение обычно подавленное, часто грустит.
2. Выберите тот ответ, который наиболее точно описывает выше обычное поведение
  1. Активное поведение, высокая подвижность, энергичность.
  2. Поведение спокойное, ровный и сдержанный голос, жесты и речь часто замедлены.
  3. Робкое, неуверенное поведение, голос тихий и слабый.
  4. Суевливое поведение, всегда торопится, резкие жесты, часто говорит «взахлеб».
3. Выберите тот ответ, который наиболее точно описывает выше обычное поведение
  1. При неудачах старается достичь поставленной цели, не ищет других, более легких путей.
  2. При неудачах очень переживает, не хочет вновь браться за дело.
  3. При неудачах стремится найти другой, более легкий путь решения задачи.
  4. Быстро забывает о неудачах и вновь берется за любую работу.
4. Выберите тот ответ, который наиболее точно описывает выше обычное поведение
  1. Быстро утомляется, любит мечтать и фантазировать.
  2. Работает азартно, но надолго его не хватает, может бросить начатое дело.
  3. Работает упорно, стремясь во чтобы то ни стало довести дело до конца.
  4. Берется за любую работу, может сразу хвататься за несколько дел.
5. Выберите тот ответ, который наиболее точно описывает выше обычное поведение
  1. В общении ведет себя эмоционально, громко смеется, жестикулирует.
  2. Постоянно стремится к общению с окружающими людьми, старается расшевелить их, поднять настроение.
  3. Общаясь с людьми, проявляет скромность и деликатность.
  4. Не стремится к общению с окружающими, не любит шумные компании, но часто общается с близкими друзьями.
6. Выберите тот ответ, который наиболее точно описывает выше обычное поведение
  1. Делит с другими людьми и радость и горе.
  2. Не станет откровенничать с незнакомыми людьми, свои чувства поверяет только очень близким друзьям.
  3. Все свои чувства старается пережить в одиночку.
  4. Бурно переживает свои чувства, может поделиться ими с окружающими, даже незнакомыми, однако не очень стремится к этому.
7. Выберите тот ответ, который наиболее точно описывает выше обычное поведение
  1. Замечание выслушивает спокойно, не спорит, но может повторить одну и ту же ошибку.
  2. Бурно реагирует на замечания, спорит, оправдывается.
  3. Все замечания внимательно выслушивает, ошибки старается сразу же

исправить.

4. Очень огорчается любым замечаниям, переживает.

8. Выберите тот ответ, который наиболее точно описывает выше обычное поведение

1. После выполнения какой-либо работы долго не может взяться за другую, чувствует себя усталым.

2. Редко устает, но с трудом перестраивается на другую работу.

3. Легко перестраивается на другую работу, но может при этом бросить начатое дело, не закончив его.

4. После выполнения трудного задания может быстро взяться за другое дело.

9. Выберите тот ответ, который наиболее точно описывает выше обычное поведение

1. Бурно переживает обиды и огорчения, но быстро забывает их.

2. Легко переживает обиды и огорчения, быстро их забывает.

3. Тяжело переживает обиды и огорчения, долго их помнит.

4. Глубоко переживает обиды и огорчения, хотя внешне это проявляется слабо.

10. Выберите тот ответ, который наиболее точно описывает выше обычное поведение

1. Любит шутки и юмор, не обижается, если попадает на розыгрыш.

2. Редко шутит, часто обижается на шутки.

3. Любит и ценит хорошую шутку, но в розыгрышах предпочитает не участвовать.

4. Любит подшучивать над людьми, часто не задумываясь, приятно это им или нет.

11. Выберите тот ответ, который наиболее точно описывает выше обычное поведение

1. Перед тем как приступить к делу, все тщательно продумает и рассчитает, а если планы нарушаются, то часто не может перестроиться.

2. Берется за любое дело, не задумываясь, что будет потом; если ситуация меняется, то может легко перестроиться.

3. План работы может создавать быстро, по ходу ее выполнения также легко перестраивается при изменении условий работы.

4. С трудом составляет план работы из-за своей нерешительности, предпочитает использовать уже готовый; если ситуация меняется, то часто не знает, что делать дальше.

12. Выберите тот ответ, который наиболее точно описывает ваше обычное поведение

1. Отличается острой впечатлительностью, особенно в области эстетических впечатлений.

2. Не стремится к смене впечатлений, хорошо чувствует себя в привычной сфере.

3. Любит яркие впечатления, постоянную смену их, но не проявляет особой активности в стремлении к ним.

4. Активно стремится к смене впечатлений, очень часто бывает в гостях, на выставках и т. п.

## ОБРАБОТКА И ИНТЕРПРЕТАЦИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ТЕСТА

При совпадении ответов респондента с ключом – начисляется один балл.

Номер варианта поведения	С	Ф	Х	М
1	с	б	а	д
2	а	б	д	с
3	д	а	с	б
4	д	с	б	а
5	б	д	а	с
6	а	с	д	б
7	с	а	б	д
8	д	б	с	а
9	б	д	а	с
10	а	с	д	б
11	с	а	б	д
12	д	б	с	а

### Интерпретация результатов теста

#### Сангвиник

Тип темперамента и нервной системы по И.П.Павлову, Гиппократу и Галену

Сильный уравновешенный, подвижный тип. Его нервная система отличается большой силой нервных процессов, их равновесием и значительной подвижностью. Поэтому сангвиник – человек быстрый, легко приспосабливающийся к изменчивым условиям жизни. Его характеризует высокая сопротивляемость трудностям жизни.

Тип нервной системы по Н.И.Красногорскому

Сильный, оптимально возбудимый, уравновешенный, быстрый тип. Все отделы головного мозга работают согласованно, в гармоническом взаимодействии.

Описание темперамента по Н.И.Красногорскому

Положительные условно-рефлекторные связи образуются быстро и являются устойчивыми. Интенсивность реакций соответствует силе раздражителей. Условные тормозные реакции также образуются быстро, они сильны и устойчивы. Сильные нервные клетки коры и нормально возбудимые подкорковые области обеспечивают хорошую приспособляемость к требованиям окружающей среды. Деятельность коры характеризуется высокой подвижностью. Это живой темперамент, не вызывающий трудностей при воспитании. Речевые реакции образуются быстро и

соответствуют возрастным нормам. Речь сангвника, как правило, громкая, быстрая, выразительная, с правильными интонациями и ударениями, уравновешенная и плавная. Она сопровождается живой жестикуляцией, выразительной мимикой и эмоциональным подъемом.

### **Холерик**

Тип темперамента и нервной системы по И.П.Павлову, Гиппократу и Галену

Сильный, неуравновешенный тип с преобладанием возбуждения. Его нервная система характеризуется, помимо большой силы, преобладанием возбуждения над торможением. Отличается большой жизненной энергией, но ему не хватает самообладания; он вспыльчив и несдержан.

Тип нервной системы по Н.И.Красногорскому

Сильный, повышено возбудимый, безудержный, неуравновешенный (что связано с преобладанием возбуждения в подкорковых отделах) тип.

Описание темперамента по Н.И.Красногорскому

Холерик характеризуется сильными условными реакциями, подтвержденными большим влиянию подкорковых областей. Повышенная подкорковая деятельность не всегда достаточно регулируется корой. Условные связи образуются медленнее, чем у предыдущих типов, что связано с повышенной возбудимостью подкорковых центров, которые тормозят центры коры. Условные тормозные реакции холерика неустойчивы. Дети такого типа учатся обычно удовлетворительно, однако испытывают затруднения в приспособлении своих реакций и эмоций к требованиям школы. Их речь становится в меру быстрой, но неровной, и формируется труднее, чем у предыдущих типов.

### **Флегматик**

Тип темперамента и нервной системы по И.П.Павлову, Гиппократу и Галену

Сильный, уравновешенный, инертный тип. Его нервная система также характеризуется значительной силой и равновесием нервных процессов наряду с малой подвижностью. Будучи, с точки зрения подвижности, противоположностью сангвника, флегматик реагирует спокойно и медленно, не склонен к перемене своего окружения; подобно сангвнику, хорошо сопротивляется сильным и продолжительным раздражителям.

Тип нервной системы по Н.И.Красногорскому

Сильный, оптимально возбудимый, уравновешенный, медленный тип.

Описание темперамента по Н.И.Красногорскому

Флегматик легко приспособляется к социальной среде. Положительные условные рефлексы образуются с нормальной скоростью, они сильны и прочны, как и тормозные условные реакции. Адекватное взаимодействие

между корой и подкорковой областью обеспечивает контроль коры над врожденными рефлексам. Быстро выучивается говорить, читать и писать. Его речь несколько медленнее, чем у сангвиника, она спокойна, равномерна, без резко выраженных эмоций, жестикуляции и мимики.

### **Меланхолик**

Тип темперамента и нервной системы по И.П.Павлову, Гиппократу и Галену

Слабый тип. Люди, относящиеся к этому типу, характеризуются слабостью обоих процессов – и возбуждения, и торможения, плохо сопротивляются воздействию сильных положительных и тормозных стимулов. Поэтому меланхолики часто пассивны, заторможены. Для них воздействие сильных раздражителей может стать источником различных нарушений поведения.

Тип нервной системы по Н.И.Красногорскому

Слабый, пониженно возбудимый, неуравновешенный тип, характеризующийся общей пониженной возбудимостью коры и нижележащих отделов.

Описание темперамента по Н.И.Красногорскому

Энергетический тип. Пониженная деятельность коры сочетается со слабой деятельностью подкорковых центров, что особенно выражается в слабых эмоциях. Быстро утомляется и перестает реагировать на слишком сильные и продолжительные раздражители. Безусловные рефлексы также слабые. Условные реакции образуются медленно после многих сочетаний безусловного и условных раздражителей. Интенсивность условных реакций часто не соответствует закону силы. Для меланхолика характерно преобладание внешнего торможения. Речь тихая.

### **ИСТОЧНИКИ:**

Методика изучения свойств нервной системы учащихся / Сонин В.А. Психодиагностическое познание профессиональной деятельности. – СПб., 2004. С.80-84. Психодиагностические методы изучения личности: Учебное пособие. Ред. и сост. Т.А.Ратанова, Н.Ф.Шляхта – М., 2000.

### **ОПРОСНИК ИССЛЕДОВАНИЯ ТРЕВОЖНОСТИ У СТАРШИХ ПОДРОСТКОВ И ЮНОШЕЙ (Ч.Д.СПИЛБЕРГЕР, АДАПТАЦИЯ А.Д.АНДРЕЕВА)**

**Шкалы:** тревожность, познавательная активность, негативные эмоциональные переживания

### **НАЗНАЧЕНИЕ ТЕСТА**

Опросник позволяет выявить уровень познавательной активности, тревожность и гнев как наличное состояние и как свойство личности. Методика является модификацией опросника Ч.Д.Спилбергера ( STPI – State Trait Personal Inventory) адаптированной А.Д.Андреевой в 1988 году.

Под познавательной активностью здесь понимается присущая человеку любознательность (в отличие от любопытства на уровне восприятия), непосредственный интерес к окружающему миру, активизирующие познавательную деятельность субъекта.

Гнев и тревога – базальные эмоции, зависящие от иерархически организованных структур мозга, они усиливают действие эмоциогенных стимулов, и это усиление внешне проявляется в виде затрудненного приспособления субъекта к жизненно значимым ситуациям. Поскольку эмоция гнева практически не имеет реального выхода в условиях школьного обучения, А.Д.Андреева рассматривает последнюю шкалу более широко как направленную на выявление отрицательных эмоциональных переживаний, связанных с учебной деятельностью школьников.

### **Описание теста**

Опросник делится на две части: в одну объединены шкалы познавательной активности, тревожности и негативных эмоциональных переживаний, характеризующие личностные свойства субъекта, а в другую – эти же шкалы, но в отношении состояния человека в конкретный момент. В соответствии с задачей диагностики эмоционального отношения к учению была модифицирована направленность входящих в методику высказываний и инструкции испытуемому таким образом, чтобы вторая часть опросника отражала состояние учащихся на уроке, в ходе учебной работы в классе. Такое построение методики позволяет сопоставить уровень изучаемых эмоциональных состояний в условиях учебной деятельности с фоновым и определить, каким образом процесс учения влияет на особенности эмоциональных переживаний школьника. Кроме того, вторая часть опросника может быть использована и для изучения эмоционального отношения учащихся к тому или иному учебному предмету; в этом случае текст инструкции конкретизируется применительно к данному предмету. Опросник наиболее целесообразно использовать в ходе индивидуальной работы с ребенком, испытывающим трудности в освоении определенного учебного материала.

Таким образом, шкалы познавательной активности, тревожности и негативных эмоций входят в обе части опросника, причем каждая шкала состоит из 10 пунктов, расположенных в определенном порядке.

### **Инструкция к тесту**

*К 1-й части.* Прочти внимательно каждое предложение и обведи кружком одну из цифр, расположенных справа, в зависимости от того, как ты обычно себя чувствуешь, каково твое обычное состояние. Что означает каждая цифра, написано вверху страницы.

*Ко 2-й части.* А теперь постарайся оценить, как ты себя чувствуешь на уроках в школе.

Кроме того, дополнительно к каждой части опросника авторы ввели по десять «свободных» пунктов, попросив учащихся заполнить их ответами на вопросы: «Какие еще чувства ты обычно испытываешь?» (после 1-й части методики) и «Какие еще чувства ты испытываешь на уроке?» (после 2-й части). При апробации методики предполагалось, что, ответив на эти вопросы, школьники оценят и степень проявления этих чувств в баллах, подобно тому, как это делалось с основной частью опросника. Однако большинство учащихся отнеслось к данному заданию как к возможности свободно высказаться о наиболее значимых для себя переживаниях, и необходимость в балльной оценке их отпала. Здесь следует отметить, что более содержательные ответы обычно даются на второй дополнительный вопрос – о чувствах, переживаемых на уроке, – и именно они предоставляют наиболее интересный материал для анализа. В то же время учащиеся нередко затрудняются при ответе на первый вопрос и зачастую просто опускают его. Тем не менее авторы считают целесообразным включение этого вопроса в методику для получения более объективной картины. В целом дополнительные пункты опросника позволяют получить данные, оказывающие существенную помощь при интерпретации основных результатов.

### **Часть I**

1. Я уравновешенный человек
2. Мне хочется изучать то, что меня окружает
3. Я несдержан
4. Я доволен собой
5. Я испытываю любопытство
6. Я вспыльчив
7. Я нервничаю и беспокоюсь
8. Мне интересно
9. Я горячий человек
10. Я хотел бы быть таким же счастливым, как другие
11. Я любознателен
12. Я сержусь, когда из-за чужих ошибок мне приходится действовать медленнее
13. Я неудачник
14. Я энергичен
15. Меня раздражает, когда меня не хвалят за хорошую работу
16. Мне становится не по себе, когда я думаю о своих делах и заботах
17. Я чувствую себя исследователем
18. Я легко выхожу из себя
19. Я спокоен, хладнокровен и собран
20. Я легко возбуждаюсь
21. Когда я взбешен, я могу сказать все что угодно
22. Мне не хватает уверенности в себе
23. Меня ничто не интересует

24. Меня бесит, когда меня критикуют при других
25. Я чувствую, что не приспособлен для жизни
26. Я чувствую, что у меня хорошо работает голова
27. Когда мне мешают, мне хочется кого-нибудь ударить
28. Я беспокоюсь даже тогда, когда для этого нет повода
29. Мне скучно
30. Меня приводит в ярость, когда за хорошую работу я получаю плохую оценку

## **Часть II**

1. Я спокоен
2. Мне хочется узнать, что мы проходим на уроке
3. Я разъярен
4. Я напряжен
5. Я испытываю любопытство
6. Мне хочется стукнуть кулаком по столу
7. Я чувствую себя совершенно свободно
8. Я заинтересован
9. Я рассержен
10. Меня волнуют возможные неудачи
11. Мне хочется знать, понять, докопаться до сути
12. Мне хочется на кого-нибудь накричать
13. Я нервничаю
14. Я чувствую себя исследователем
15. Мне хочется что-нибудь сломать
16. Я взвинчен
17. Я возбужден
18. Я взбешен
19. Я раскован
20. Я чувствую, что у меня хорошо работает голова
21. Я раздражен
22. Я озабочен
23. Мне скучно
24. Мне хочется кого-нибудь ударить
25. Я уравновешен
26. Я энергичен
27. Я чувствую себя обманутым
28. Я испуган
29. Мне не интересно
30. Мне хочется ругаться

## **ОБРАБОТКА И ИНТЕРПРЕТАЦИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ТЕСТА**

### **Ключ к тесту**

- *Тревожность*: 1, 4, 7, 10, 13, 16, 19, 22, 25, 28.
- *Познавательная активность*: 2, 5, 8, 11, 14, 17, 20, 23, 26, 29.
- *Негативные эмоциональные переживания*: 3, 6, 9, 12, 15, 18, 21, 24, 27, 30.

При ответе испытуемые пользуются четырехбалльной шкалой оценок: «Почти никогда» (1 балл), «Иногда» (2 балла), «Часто» (3 балла), «Почти всегда» (4 балла).

### **Обработка и интерпретация результатов теста**

Некоторые из пунктов опросника сформулированы таким образом, что оценка «4» отражает высокий уровень тревожности, познавательной активности или негативных эмоциональных переживаний (например, «Я сержусь»). Другие (например, «Я спокоен», «Мне скучно») сформулированы таким образом, что высокая оценка выражает отсутствие тревожности или познавательной активности; в шкалах негативных эмоциональных переживаний подобных пунктов нет. Балльные веса для пунктов шкал, в которых высокая оценка выражает наличие высокого уровня эмоции, подсчитываются в соответствии с тем, как они отмечены на бланке. Для пунктов шкал, в которых высокая оценка отражает отсутствие эмоции, веса считаются в обратном порядке:

- на бланке отмечено 1, 2, 3, 4.
- вес для подсчета: 4, 3, 2, 1.

Таковыми пунктами являются:

#### **Часть I**

- По шкале тревожности: 1, 4, 19.
- По шкале познавательной активности: 23, 29.

#### **Часть II**

- По шкале тревожности: 1, 7, 19, 25.
- По шкале познавательной активности: 23, 29.

Для получения балла какого-либо состояния или свойства подсчитывается сумма весов по всем 10 пунктам соответствующей шкалы. Минимальная оценка по каждой шкале – 10 баллов, максимальная – 40 баллов. Если пропущен 1 пункт из 10, можно подсчитать среднюю оценку по тем 9 пунктам, на которые испытуемый ответил, затем умножить это число на 10; балл будет выражаться следующим за этим результатом средним числом. При пропуске двух и более баллов надежность и валидность шкалы будет считаться относительной.

Таким образом, для каждого индивида получают данные об общем уровне основных эмоциональных процессов – тревожности, познавательной активности и негативных эмоциональных переживаний – и характере их проявления в ходе учебной деятельности. На основании индивидуальных данных можно подсчитать средние значения тревожности, познавательной активности и негативных эмоций для определенной группы учащихся (например, класса, половозрастной группы), а также показатель разброса данных – среднее квадратическое отклонение результатов группы. Это позволяет определить показатели уровней познавательной активности, тревожности и негативных эмоциональных переживаний в обычном состоянии и на уроке в различных возрастных группах. Данные для 7-10 классов приведены в таблице:

		<i>Уровень эмоции</i>		<i>Класс</i>		<i>Тревожность</i>		<i>Познавательная активность</i>	
		<i>Негативные эмоциональные переживания</i>							
		<i>обычно на уроке</i>		<i>обычно на уроке</i>				<i>обычно на уроке</i>	
<b>Низкий</b> 20	7-й	10-17	10-18			10-21	10-		
		10-14	10						
	8-й	10-16	10-18			10-22	10-20		10-
	16 10-11								
16 10-11	9-й	10-17	10-17			10-23	10-17		10-
	10-й	10-17	10-17			10-23	10-20		10-
	16 10-11								
<b>Средний</b> 27	7-й	18-23	19-24			22-29	21-		
		15-22	11-17						
	8-й	17-24	19-25			23-28	21-28		17-
	25 12-19								
27 12-21	9-й	18-24	18-26			24-30	18-28		17-
	10-й	18-25	17-23			24-31	21-29		17-
25 12-18									
<b>Высокий</b> 40	7-й	24-40	25-40			30-40	28-		
		23-40	18-40						
	8-й	25-40	26-40			29-40	29-40		26-
	40 20-40								
40 22-40	9-й	25-40	27-40			31-40	29-40		28-
	10-й	26-40	24-40			32-40	30-40		26-
40 19-40									

По каждой шкале во всех возрастных группах обнаруживается значительный разброс индивидуальных данных, что свидетельствует о высокой чувствительности описываемой методики к индивидуальным различиям, об ее пригодности для изучения эмоциональных компонентов учебной деятельности отдельного ученика в ходе работы школьного психолога.

#### **ИСТОЧНИКИ:**

Опросник исследования тревожности у старших подростков и юношей (Ч.Д.Спилбергер, адаптация А.Д.Андреева) / Диагностика эмоционально-нравственного развития. Ред. и сост. И.Б.Дерманова. – СПб., 2002. С.75-80.

#### **ДИАГНОСТИКА КОММУНИКАТИВНОЙ ТОЛЕРАНТНОСТИ (В.В.БОЙКО)**

**Шкалы:** коммуникативная толерантность

## НАЗНАЧЕНИЕ ТЕСТА

### Инструкция к тесту

Вам предоставляется возможность совершить экскурс в многообразие человеческих отношений. С этой целью вам предлагается оценить себя в девяти предложенных несложных ситуациях взаимодействия с другими людьми. При ответе важна первая реакция. Помните, что нет плохих или хороших ответов. Отвечать надо, долго не раздумывая, не пропуская вопросы. Свои ответы следует проставлять («V» или «+») в одной из четырех колонок.

Меру согласия с суждения выражайте следующим образом:

- 0 – баллов – совсем неверно,
- 1 – верно в некоторой степени (несильно),
- 2 – верно в значительной степени (значительно),
- 3 – верно в высшей степени (очень сильно).

## ТЕСТ

*Проверьте себя:* насколько вы способны принимать или не принимать индивидуальности встречающихся нам людей. Ниже приводятся суждения; воспользуйтесь оценками от 0 до 3 баллов, чтобы выразить, сколь верны они по отношению лично к вам.

- Медлительные люди обычно действуют мне на нервы.
- Меня раздражают суетливые, непоседливые люди.
- Шумные детские игры переношу с трудом.
- Оригинальные, нестандартные, яркие личности обычно действуют на меня отрицательно.
- Безупречный во всех отношениях человек насторожил бы меня.

*Проверьте себя:* нет ли у вас тенденции оценивать людей, исходя из собственного «Я». Меру согласия с суждениями, как и в предыдущем случае, выражайте в баллах от 0 до 3.

- Меня обычно выводит из равновесия несообразительный собеседник.
- Меня раздражают любители поговорить.
- Я тяготился бы разговором с безразличным для меня попутчиком в поезде, самолете, если бы он проявил инициативу.
- Я тяготился бы разговорами случайного попутчика, который уступает мне по уровню знаний и культуры.
- Мне трудно найти общий язык с партнерами иного интеллектуального уровня, чем у меня.

*Проверьте себя:* в какой мере категоричны или неизменны ваши оценки в адрес окружающих.

- Современная молодежь вызывает неприятные чувства своим внешним видом (прическа, косметика, наряды).
- Так называемые «новые русские» обычно производят неприятное впечатление либо бескультурьем, либо рвачеством.

- Представители некоторых национальностей в моем окружении откровенно несимпатичны мне.
- Есть тип мужчин (женщин), который я не выношу.
- Терпеть не могу деловых партнеров с низким профессиональным уровнем.

*Проверьте себя:* в какой степени вы умеете скрывать или сглаживать неприятные впечатления при столкновении с некоммуникабельными качествами людей (степень согласия с суждениями оценивайте от 0 до 3 баллов).

- Считаю, что на грубость надо отвечать тем же.
- Мне трудно скрыть, если человек чем-либо неприятен.
- Меня раздражают люди, стремящиеся в споре настоять на своем.
- Мне неприятны самоуверенные люди.
- Обычно мне трудно удержаться от замечания в адрес озлобленного или нервного человека, который толкается в транспорте.

*Проверьте себя:* есть ли у вас склонность переделывать и перевоспитывать партнера (оценка суждений от 0 до 3 баллов).

- Я имею привычку поучать окружающих.
- Невоспитанные люди возмущают меня.
- Я часто ловлю себя на том, что пытаюсь воспитывать кого-либо.
- Я по привычке постоянно делаю кому-либо замечания.
- Я люблю командовать близкими.

*Проверьте себя:* в какой степени вы склонны подгонять партнеров под себя, делать их удобными (оценка суждений от 0 до 3 баллов).

- Меня раздражают старики, когда они в час пик оказываются в городском транспорте или в магазинах.
- Жить в номере гостиницы с посторонним человеком для меня просто пытка.
- Когда партнер не соглашается в чем-то с моей правильной позицией, то обычно это раздражает меня.
- Я проявляю нетерпение, когда мне возражают.
- Меня раздражает, если партнер делает что-то по своему, не так, как мне того хочется.

*Проверьте себя:* свойственна ли вам такая тенденция поведения (оценка суждений от 0 до 3 баллов).

- Обычно я надеюсь, что моим обидчикам достанется по заслугам.
- Меня часто упрекают в ворчливости.
- Я долго помню обиды, причиненные мне теми, кого я ценю или уважаю.
- Нельзя прощать сослуживцам бестактные шутки.
- Если деловой партнер непреднамеренно заденет мое самолюбие, то я на него тем не менее обижусь.

*Проверьте себя:* в какой степени вы терпимы к дискомфортным состояниям окружающих (оценка суждений от 0 до 3 баллов).

- Я осуждаю людей, которые плачутся в чужую жилетку.
- Внутренне я не одобряю коллег (приятелей), которые при удобном случае рассказывают о своих болезнях.

- Я стараюсь уходить от разговора, когда кто-нибудь начинает жаловаться на свою семейную жизнь.
- Обычно я без особого внимания выслушиваю исповеди друзей (подруг).
- Иногда мне нравится позлить кого-нибудь из родных и друзей.

*Проверьте себя:* каковы ваши адаптационные способности во взаимодействии с людьми (оценка суждений от 0 до 3 баллов).

- Обычно мне трудно идти на уступки партнерам.
- Мне трудно ладить с людьми, у которых плохой характер.
- Обычно я с трудом приспосабливаюсь к новым партнерам по совместной работе.
- Я избегаю поддерживать отношения с несколько странными людьми.
- Обычно я из принципа настаиваю на своем, даже если понимаю, что партнер прав.

## **ОБРАБОТКА И ИНТЕРПРЕТАЦИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ТЕСТА**

Итак, вы ознакомились с некоторыми поведенческими признаками, свидетельствующими о низком уровне общей коммуникативной толерантности. Подсчитайте сумму баллов, полученных вами по всем признакам, и сделайте вывод: чем больше баллов, тем ниже уровень коммуникативной толерантности. Максимальное число баллов, которые можно заработать – 135, свидетельствует об абсолютной нетерпимости к окружающим, что вряд ли возможно для нормальной личности. Точно так же невероятно получить ноль баллов – свидетельство терпимости ко всем типам партнеров во всех ситуациях. В среднем, по нашим данным, опрошенные набирают:

- руководители медицинских учреждений и подразделений – 40 баллов,
- медсестры – 43 балла,
- воспитатели – 31 балл.

Сравните свои данные с приведенными и сделайте вывод о своей коммуникативной толерантности.

Обратите внимание на то, по каким из 9 предложенных выше поведенческих признаков у вас высокие суммарные оценки (здесь возможен интервал от 0 до 15 баллов). Чем больше баллов по конкретному признаку, тем менее вы терпимы к людям в данном аспекте отношений с ними. Напротив, чем меньше ваши оценки по тому или иному поведенческому признаку, тем выше уровень общей коммуникативной толерантности по данному аспекту отношений с партнерами. Разумеется, полученные данные позволяют подметить лишь основные тенденции, свойственные вашим взаимодействием с партнерами. В непосредственном, живом общении личность проявляется ярче и многообразнее

## **АДАПТАЦИЯ ЛИЧНОСТИ К НОВОЙ СОЦИОКУЛЬТУРНОЙ СРЕДЕ (ТЕСТ Л.В.ЯНКОВСКОГО)**

**Шкалы:** тип адаптации - адаптивный, конформный, интерактивный, депрессивный, ностальгический, отчужденный

## **НАЗНАЧЕНИЕ ТЕСТА**

Опросник позволяет выявить уровень и тип адаптации эмигрантов к новой социокультурной среде. В этом варианте он предназначен для русских эмигрантов, поскольку здесь отражена специфика их прошлого опыта, приобретенного в условиях русской культуры.

### **Инструкция к тесту**

«Перед вами ряд утверждений, которые помогут определить степень успешности вашей адаптации к новой социокультурной среде. Если вы согласны с утверждением, рядом с его номером поставьте знак "+" ("да"), если нет – знак "-" ("нет"), если какое-нибудь утверждение к вам не относится, поставьте знак "0". Отвечайте, пожалуйста, искренне и честно».

## **ТЕСТ**

Вместо многоточия в опросник вставляются слова, соответствующие названию той страны, где живет эмигрант.

1. Мне нравится ... культура.
2. Мне нравится знакомиться с коренными жителями.
3. По-моему, я здесь гораздо способнее и находчивее, чем был в России.
4. У меня есть близкие люди среди коренного населения.
5. У новоприбывших всегда одинаковые проблемы.
6. Я сам виноват в своих неудачах.
7. Я с удовольствием изучаю ... язык.
8. Если я попаду в беду, я всегда могу рассчитывать на помощь.
9. Я знаком с ... законами.
10. На низкоквалифицированной работе человек теряет уважение знакомых.
11. Я хотел бы работать по специальности, аналогичной той, по которой я работал в России.
12. Я смотрю... телевидение.
13. Материально обеспеченные люди добрее.
14. Я рассчитываю только на собственные силы.
15. Я провожу свое свободное время так, как мне хочется.
16. Мне достаточно того внимания и той заботы, которые мне уделяют.
17. У меня есть желание переехать в другую страну.
18. Я верю в будущее.
19. Я постоянно озабочен своим материальным положением.
20. Я чаще бываю доволен, чем наоборот.
21. Здесь мне чего-то не хватает.
22. Здесь я работаю по желаемой специальности.
23. Я выбит из колеи.
24. В нашей семье много проблем.
25. Мне нравится здешняя природа.
26. Я представлял себе жизнь здесь такой, какой она и оказалась.

27. Люди часто разочаровывают меня.
28. Мне нравится бывать в местах, где я раньше никогда не был.
29. Я соблюдаю религиозные праздники.
30. Временами я не уважаю себя.
31. Я с удовольствием буду работать на любом месте, лишь бы работа была высокооплачиваемой.
32. В течение последнего времени я чувствую себя хуже.
33. Я думаю, что каждый должен заботиться о другом.
34. Временами мы с коллегами проводим свободное время вместе.
35. Мне не хочется, чтобы о моем положении знали в России.
36. Я хорошо себя чувствую среди местного населения.
37. Я не испытываю материальных затруднений.
38. Очень многие живут хуже, чем могли бы.
39. Лучше никому не доверять.
40. Здесь у меня есть ощущение скованности, внутренней несвободы.
41. У меня мало свободного времени.
42. Я всегда слежую чувству долга, воспитанному в детстве.
43. Я предпочитаю путешествовать с друзьями, нежели с родственниками.
44. Я буду работать по желаемой специальности, даже если для этого понадобится много времени.
45. Мои ожидания с приездом оправдались.
46. Я против подачи милостыни.
47. Материальная обеспеченность – самое главное в жизни.
48. Я интересуюсь происходящими здесь событиями.
49. Я редко устаю на работе.
50. Я безразличен к религии.
51. Я люблю вспоминать о прошлом.
52. Люди, как правило, нравятся мне.
53. Я хорошо был проинформирован перед отъездом о жизни в...
54. В России я был материально независим.
55. Религиозный человек более нравственный.
56. Будущее не зависит от меня.
57. Я охотно знакожусь с людьми.
58. Миром правит справедливость.
59. Я люблю праздники.
60. Если ты хороший специалист, то работу тебе найти – нет проблем.
61. Миллионеры в основном люди честные.
62. В ... жили мои родственники до моего приезда.
63. Я деятелен, энергичен, инициативен.
64. Мне не хватает знаний, чтобы работать по желаемой специальности.
65. В России остались близкие мне люди.
66. Здесь я чувствую себя защищенным.
67. Я считаю, что мир должен быть без границ.
68. Временами я чувствую себя никому не нужным.
69. Моя повседневная жизнь занята интересными делами.

70. Мне помогают мои близкие.
71. Наша семья всегда придерживалась религиозных убеждений.
72. При определенных обстоятельствах я готов вернуться обратно.
73. Я никогда не начинаю разговор первым.
74. Временами я скучаю по русской природе.
75. Я посоветовал бы своим близким приехать сюда.
76. Я делаю то, что мне нравится.
77. Мои чувства и отношения к окружающим становятся более зрелыми.
78. Если я испытываю какие-нибудь затруднения, я с легкостью спрашиваю совета.
79. Я контролирую свое поведение в соответствии с нормами...
80. Я чувствую неприязнь к тому, что меня окружает.
81. Я интересуюсь событиями, происходящими в России.
82. У меня нет здесь близкого мне человека.
83. Я хотел бы сменить место работы.
84. Еще в России я планировал, по какой специальности буду работать здесь.
85. Временами я думаю о моем приезде в Россию.
86. Я уехал бы раньше, если бы у меня была такая возможность.
87. Я думал, что здесь мне будет лучше.
88. Неудачники должны винить прежде всего себя.
89. Здесь я чувствую себя дома.
90. Меня не волнует, кто какой национальности.
91. Мои знания и опыт, привезенные из России, выше, чем приходится применять здесь.
92. Временами мне не хватает общения.
93. Мне нравится ... телевидение.
94. Иногда мне нечем занять себя.
95. Язык этой страны станет для меня в будущем родным.
96. Все имеют одинаковые возможности добиться материального благополучия.

## **ОБРАБОТКА И ИНТЕРПРЕТАЦИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ТЕСТА**

### **Ключ к тесту**

#### **Шкала адаптивности**

- + : 22, 25, 52, 57, 59, 60, 69, 79, 89.
- - : 35, 40, 50, 56, 64, 80, 87.

#### **Шкала конформности**

- + : 1, 5, 13, 38, 53, 55, 61, 66, 71, 75, 78, 96.
- - : 14, 67, 73, 76.

#### **Шкала интерактивности**

- + : 2, 3, 6, 7, 8, 15, 28, 43, 44, 46, 47, 77, 88.
- - : 54, 62, 90

#### **Шкала депрессивности**

- + : 10, 19, 23, 27, 32, 39, 68, 81, 84.
- - : 16, 18, 20, 58, 63, 70, 86.

### **Шкала ностальгии**

- + : 17, 30, 51, 65, 72, 74, 85, 94.
- - : 4, 12, 26, 41, 42, 45, 49, 93.

### **Шкала отчужденности**

- + : 11, 21, 24, 31, 33, 82, 83, 91, 92.
- - : 9, 29, 34, 36, 37, 48, 95.

При совпадении с ключом за каждое утверждение начисляется 1 балл, при несовпадении – 0 баллов (ответ «это ко мне не относится» не учитывается).

По каждой шкале баллы суммируются и определяется уровень адаптации:

- *высокий* – сумма баллов превышает 12,
- *средний* – от 6 до 12,
- *низкий* – менее 6 баллов.

Далее определяется преобладающий тип адаптации из шести возможных вариантов: адаптивный, конформный, интерактивный, депрессивный, ностальгический и отчужденный.

### **Интерпретация результатов теста**

#### **Шкала адаптивности**

*Высокие оценки* свидетельствуют о личной удовлетворенности; положительном отношении к окружающим и принятии их; чувстве социальной и физической защищенности; чувстве принадлежности к данному обществу и сопричастности с ним. Для эмигрантов характерны: стремление к самореализации; высокий уровень активности; уверенность в отношениях с другими; планирование своего будущего, основанное на собственных возможностях и прошлом опыте.

#### **Шкала конформности**

*Высокие оценки* означают: стремление при любых условиях поддерживать отношения с людьми; ориентацию на социальное одобрение; зависимость от группы; потребность в привязанности и эмоциональных отношениях с людьми; принятие системы/ ценностей и норм поведения данной среды. Поведение эмигрантов формируется под воздействием ожиданий группы в зависимости от степени заинтересованности в достижениях своих целей и от предполагаемого вознаграждения.

#### **Шкала интерактивности**

*Высокие оценки* соответствуют: принятию данной среды; активному вхождению в эту среду; настроенности на расширение социальных связей; чувству уверенности в своих возможностях; критичности к собственному поведению; готовности к самопреобразованию; желанию реализовать себя путем достижения материальной независимости; направленности на сотрудничество с другими; контроль над собственным поведением с учетом социальных норм, ролей и социальных установок данного общества; направленности на определенную цель и подчинению себя этой цели.

#### **Шкала депрессивности**

*Высокие оценки* говорят о дисгармонии личности. Весь мир для такого эмигранта окрашивается в мрачные тона и воспринимается как лишенный смысла и ценностей. Это сопровождается: невозможностью реализовать свой

уровень ожиданий, связанный с социальной и профессиональной позицией; пониженной самооценкой; беспомощностью перед жизненными трудностями, сочетающейся с чувством бесперспективности; чувством вины за прошлые события; сомнением, тревогой относительно социальной идентичности; нереализацией собственных способностей, связанной с неприятием себя и других; чувствами подавленности, опустошенности, изолированности.

### **Шкала ностальгии**

*Высокие оценки* означают: потерю связи с культурой, сопричастности с ней; внутреннее расстройство и смятение, проистекающее из-за чувства разьединенности с традиционными ценностями и нормативами и невозможности обрести новые; бесприютность, ощущение того, что человек «не на своем месте». Эмоциональное состояние таких эмигрантов характеризуется мечтательностью, тоской, меланхолией, опустошенностью.

### **Шкала отчужденности**

*Высокие оценки* соответствуют: утверждению норм, установок и ценностей данного общества; неприятию нового социума; низкой самооценке; несогласованию притязаний и реальных возможностей; озабоченности своей идентичностью и своим статусом; влиянию внешнего контроля на общее неприятие себя и других; убежденности, что собственные усилия могут лишь в незначительной степени повлиять на ситуацию. Для таких эмигрантов характерны беспокойство по поводу неспособности удовлетворить свои потребности, паника, беспомощность, ощущение покинутости, нетерпеливость.

Информация, полученная при тестировании, оказывается полезной в процессе психологической консультации и психокоррекции личности эмигранта. Используя ее, можно более эффективно помочь ему адаптироваться в новой социокультурной среде, реализовать свой личностный потенциал для преодоления трудностей, связанных с изменением стереотипов поведения, преобразовать деятельность, самого себя и систему отношений к окружающим людям.

### **ИСТОЧНИКИ:**

Адаптация личности к новой социокультурной среде (тест Л.В.Янковского) / Сонин В.А. Психодиагностическое познание профессиональной деятельности. – СПб., 2004. С.206-211.

## **ДИАГНОСТИКА СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ АДАПТАЦИИ (К.РОДЖЕРС, Р.ДАЙМОНД)**

**Шкалы:** адаптация, принятие других, самопринятие, эмоциональный комфорт, интернальность, стремление к доминированию

## **НАЗНАЧЕНИЕ ТЕСТА**

### **Инструкция к тесту**

В опроснике содержатся высказывания о человеке, о его образе жизни, переживаниях, мыслях, привычках, стиле поведения. Их всегда можно соотнести с нашим собственным образом жизни.

Прочитав очередное высказывание опросника, примерьте его к своим привычкам, своему образу жизни и оцените, в какой мере это высказывание может быть отнесено к вам. Для того чтобы обозначить ваш ответ в бланке, выберите один из семи вариантов оценок, пронумерованных цифрами от 0 до 6, подходящий, по вашему мнению:

- 0 – это ко мне совершенно не относится;
- 1 – мне это не свойственно в большинстве случаев;
- 2 – сомневаюсь, что это можно отнести ко мне;
- 3 – не решаюсь отнести это к себе;
- 4 – это похоже на меня, но нет уверенности;
- 5 – это на меня похоже;
- 6 – это точно про меня.

Выбранный вами вариант ответа отметьте в бланке для ответов в ячейке, соответствующей порядковому высказыванию.

## **ТЕСТ**

1. Испытывает неловкость, когда вступает с кем-нибудь в разговор.
2. Нет желания раскрываться перед другими.
3. Во всем любит состязание, соревнование, борьбу.
4. Предъявляет к себе высокие требования.
5. Часто ругает себя за сделанное.
6. Часто чувствует себя униженным.
7. Сомневается, что может нравиться кому-нибудь из лиц противоположного пола.
8. Свои обещания выполняет всегда.
9. Теплые, добрые отношения с окружающими.
10. Человек сдержанный, замкнутый, держится ото всех чуть в стороне.
11. В своих неудачах винит себя.
12. Человек ответственный; на него можно положиться.
13. Чувствует, что не в силах хоть что-нибудь изменить, все усилия напрасны.
14. На многое смотрит глазами сверстников.
15. Принимает в целом те правила и требования, которым надлежит следовать.
16. Собственных убеждений и правил не хватает.
17. Любит мечтать – иногда прямо среди бела дня. С трудом возвращается от мечты к действительности.

18. Всегда готов к защите и даже нападению: «застревает» на переживании обид, мысленно перебирая способы мщения.
19. Умеет управлять собой и собственными поступками, заставлять себя, разрешать себе; самоконтроль для него не проблема.
20. Часто портится настроение: накатывает уныние, хандра.
21. Все, что касается других, не волнует: сосредоточен на себе, занят собой.
22. Люди, как правило, ему нравятся.
23. Не стесняется своих чувств, открыто их выражает.
24. Среди большого стечения народа бывает немножко одиноко.
25. Сейчас очень не по себе. Хочется все бросить, куда-нибудь спрятаться.
26. С окружающими обычно ладит.
27. Всего труднее бороться с самим собой.
28. Настораживает незаслуженное доброжелательное отношение окружающих.
29. В душе оптимист, верит в лучшее.
30. Человек неподатливый, упрямый, таких называют трудными.
31. К людям критичен и судит их, если считает, что они этого заслуживают.
32. Обычно чувствует себя не ведущим, а ведомым: ему не всегда удается мыслить и действовать самостоятельно.
33. Большинство из тех, кто его знает, хорошо к нему относятся, любят его.
34. Иногда бывают такие мысли, которыми не хотелось бы ни с кем делиться.
35. Человек с привлекательной внешностью.
36. Чувствует себя беспомощным, нуждается в том, чтобы кто-то был рядом.
37. Приняв решение, следует ему.
38. Принимая, казалось бы, самостоятельные решения, не может освободиться от влияния других людей.
39. Испытывает чувство вины, даже если винить себя как будто не в чем.
40. Чувствует неприязнь к тому, что его окружает.
41. Всем доволен.
42. Выбит из колеи: не может собраться, взять себя в руки, организовать себя.
43. Чувствует вялость: все, что раньше волновало, стало вдруг безразличным.
44. Уравновешен, спокоен.
45. Разозлившись, нередко выходит из себя.
46. Часто чувствует себя обиженным.
47. Человек порывистый, нетерпеливый, горячий, не хватает сдержанности.
48. Бывает, что сплетничает.
49. Не очень доверяет своим чувствам: они иногда подводят его.
50. Довольно трудно быть самим собой.
51. На первом месте рассудок, а не чувство: прежде чем что-либо сделать, подумает.
52. Происходящее с ним толкует на свой лад. Способен напридумывать лишнего, словом, не от мира сего.
53. Человек, терпимый к людям, принимает каждого таким, каков он есть.
54. Старается не думать о своих проблемах.

55. Считает себя интересным человеком – привлекательным как личность, заметным.
56. Человек стеснительный. Легко тушуетя.
57. Обязательно нужно напоминать, подталкивать, чтобы довел дело до конца.
58. В душе чувствует превосходство над другими.
59. Нет ничего, в чем бы он выразил себя, проявил свою индивидуальность, свое «Я».
60. Боится того, что подумают о нем другие.
61. Честолюбив, равнодушен к успеху, похвале: в том, что для него существенно, старается быть среди лучших.
62. Человек, в котором в настоящий момент многое достойно презрения.
63. Человек деятельностный, энергичный, полон инициатив.
64. Пасует перед трудностями и ситуациями, которые грозят осложнениями.
65. Себя просто недостаточно ценит.
66. По натуре вождь и умеет влиять на других.
67. Относится к себе в целом хорошо.
68. Человек настойчивый, напористый, ему всегда важно настоять на своем.
69. Не любит, когда с кем-нибудь портятся отношения, особенно если разногласия грозят стать явными.
70. Подолгу не может принять решение, а потом сомневается в его правильности.
71. Пребывает в рассеянности, все спуталось, все смешалось у него.
72. Доволен собой.
73. Невезучий.
74. Человек приятный, располагающий к себе.
75. Лицом, может, и не очень пригож, но может нравиться как человек, как личность.
76. Презирает лиц противоположного пола и не связывается с ними.
77. Когда нужно что-то сделать, охватывает страх: а вдруг не справлюсь, а вдруг не получится?
78. Легко, спокойно на душе, нет ничего, что сильно бы тревожило.
79. Умеет упорно работать.
80. Чувствует, что растет, взрослеет: меняется сам и его отношение к окружающему миру.
81. Случается, что говорит о том, в чем совсем не разбирается.
82. Всегда говорит только правду.
83. Встревожен, обеспокоен, напряжен.
84. Чтобы заставить хоть что-то сделать, нужно как следует настоять, и тогда он уступит.
85. Чувствует неуверенность в себе.
86. Обстоятельства часто вынуждают защищать себя, оправдываться и обосновывать свои поступки.
87. Человек уступчивый, податливый, мягкий в отношениях с другими.
88. Человек толковый, любит размышлять.

89. Иной раз любит прихвастнуть.  
 90. Принимает решения и тут же их меняет: презирает себя за безволие, а сделать с собой ничего не может.  
 91. Старается полагаться на свои силы, не рассчитывает на чью-то помощь.  
 92. Никогда не опаздывает.  
 93. Испытывает ощущение скованности, внутренней несвободы.  
 94. Выделяется среди других.  
 95. Не очень надежный товарищ, не во всем можно положиться.  
 96. В себе все ясно, себя хорошо понимает.  
 97. Общительный, открытый человек, легко сходится с людьми.  
 98. Силы и способности вполне соответствуют тем задачам, которые приходится решать; со всем может справиться.  
 99. Себя не ценит, никто всерьез его не воспринимает; в лучшем случае к нему снисходительны, просто терпят.  
 100. Беспокоится, что лица противоположного пола слишком занимают его мысли.  
 101. Все свои привычки считает хорошими.

## ОБРАБОТКА И ИНТЕРПРЕТАЦИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ТЕСТА

### Ключ к тесту

№	Показатели высказываний	Номера	Нормы
1	А Адаптивность	4, 5, 9, 12, 15, 19, 22, 23, 26, 27, 29, 33, 35, 37, 41, 44, 47, 51, 53, 55, 61, 63, 67, 72, 74, 75, 78, 80, 88, 91, 94, 96, 97, 98 (68-170)	68-136
	В Деадаптивность	2, 6, 7, 13, 16, 18, 25, 28, 32, 36, 38, 40, 42, 43, 49, 50, 54, 56, 59, 60, 62, 64, 69, 71, 73, 76, 77, 83, 84, 86, 90, 95, 99, 100 (68-170)	
2	а б Лживость –	34, 45, 48, 81, 89	(18-45)
	Лживость +	8, 82, 92, 101	
3	А Принятие себя	33, 35, 55, 67, 72, 74, 75, 80, 88, 94, 96 (22-52)	
	В Непринятие себя	7, 59, 62, 65, 90, 95,	

- 99 (14-35)
- 14-28
- 4 А Принятие других 9, 14, 22, 26, 53,  
97 (12-30)
- 12-24
- В Непринятие других 2, 10, 21, 28, 40, 60,  
76 (14-35)
- 14-28
- 5 А Эмоциональный комфорт 23, 29, 30, 41, 44, 47,  
78 (14-35)
- 14-28
- В Эмоциональный дискомфорт 6, 42, 43, 49, 50, 83,  
85 (14-35)
- 14-28
- 6 А Внутренний контроль 4, 5, 11, 12, 19, 27, 37, 51, 63, 68, 79, 91,  
98 (26-65)
- 26-52
- В Внешний контроль 13, 25, 36, 52, 57, 70, 71, 73,  
77 (18-54)
- 18-36
- 7 А Доминирование 58, 61,  
66 (6-16)
- 6-12
- В Ведомость 16, 32, 38, 69, 84,  
87 (12-30)
- 12-24
- 8 Эскапизм 17, 18, 54, 64,  
86 (10-25)

10-20

### **Обработка и интерпретация результатов теста**

#### *Интегральные показатели*

- **Адаптация:**  $A = a / (a + b) * 100\%$ ;
- **Самопринятие:**  $S = a / (a + b) * 100\%$ ;
- **Принятие других:**  $L = 1.2a / (1.2a + b) * 100\%$ ;
- **Эмоциональный комфорт:**  $E = a / (a + b) * 100\%$ ;

- **Интернальность:**  $I = a / (a + 1.4b) * 100\%$ ;
- **Стремление к доминированию:**  $D = 2a / (2a + b) * 100\%$ ;

#### **Таблица для расчета баллов по шкале лживости**

<b>Ответы</b>	<b>Лживость +</b>	<b>Лживость –</b>
Это ко мне совершенно не относится	0	6
Мне это не свойственно в большинстве случаев	1	5
Сомневаюсь, что это можно отнести ко мне	2	4
Не решаюсь отнести это к себе	3	3
Это похоже на меня, но нет уверенности	4	2
Это на меня похоже	5	1
Это точно про меня	6	0

Зона неопределенности в интерпретации результатов по каждой шкале для подростков приводится в скобках, для взрослых – без скобок. Результаты до зоны неопределенности интерпретируются как чрезвычайно низкие, а после самого высокого показателя в зоне неопределенности – как высокие.

#### **ИСТОЧНИКИ:**

Диагностика социально-психологической адаптации (К.Роджерс, Р.Даймонд) / Фетискин Н.П., Козлов В.В., Мануйлов Г.М. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. – М., Изд-во Института Психотерапии. 2002. С.193-197

### **ДИАГНОСТИКА ТРЕВОЖНОСТИ И ДЕПРЕССИИ (ТИД)**

**Шкалы:** уровень тревожность, уровень депрессии

#### **НАЗНАЧЕНИЕ ТЕСТА**

Выявление состояние тревожности и депрессии, обусловленные неуравновешенностью нервных процессов.

#### **Инструкция к тесту**

Предлагается ответить на вопросы анкеты, которая сопровождается следующей инструкцией: Просим Вас ответить на серию вопросов, которые помогут нам выяснить ваше самочувствие. Отвечайте, пожалуйста, искренне. Если состояний, указанных в вопросе, у Вас

- никогда не было, поставьте 5 баллов;
- если встречаются очень редко – 4 балла;
- если бывают временами – 3 балла;
- если они бывают часто – 2 балла;
- если почти постоянно или всегда – 1 балл.

Если вопрос Вам не понятен – обратитесь за разъяснением.

#### **ТЕСТ.**

1. Замечаете ли Вы, что стали более медлительны и вялы, что нет прежней энергичности?
2. Вам трудно бывает заснуть, если Вас что-нибудь тревожит?
3. Чувствуете ли Вы себя подавленным и угнетенным?
4. Бывает ли у Вас ощущение какого-либо беспокойства (как будто что-то должно случиться), хотя особых причин нет?
5. Замечаете ли Вы, что сейчас испытываете меньшую потребность в дружбе и ласке, чем раньше?
6. Приходит ли Вам мысль, что в Вашей жизни мало радости и счастья?
7. Замечаете ли Вы, что стали каким-то безразличным, нет прежних интересов и увлечений?
8. У Вас бывают периоды такого беспокойства, что Вы даже не можете усидеть на месте?
9. Ожидание Вас тревожит и нервирует?
10. У Вас бывают кошмарные сновидения?
11. Вы испытываете тревогу и беспокойство за кого-нибудь или за что-нибудь?
12. Бывает ли у Вас чувство, что к Вам относятся безразлично, никто не стремится Вас понять и посочувствовать Вам и Вы ощущаете себя одиноким (одинокой)?
13. Вы обращали внимание на то, что руки или ноги часто находятся у Вас в беспокойном движении?
14. Чувствуете ли Вы у себя нетерпеливость, непоседливость или суетливость?
15. Вам часто хочется побыть одному?
16. Вы замечаете, что Ваши близкие относятся к Вам равнодушно или даже неприязненно?
17. Вы чувствуете себя скованно и неуверенно в обществе?
18. Приходят ли Вам мысли, что Ваши подруги (друзья) или близкие более счастливы, чем Вы?
19. Прежде, чем принять решение, Вы долго колеблетесь?
20. У Вас возникает чувство, что во многих неприятностях виноваты Вы сами?

## **ОБРАБОТКА И ИНТЕРПРЕТАЦИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ТЕСТА**

### **Ключ к тесту**

#### **Значение диагностических коэффициентов тревожности**

№	Вопросов			Баллы	
	1	2	3	4	5
2	-1,38	-0,44	1,18	1,31	0,87
4	-1,08	-1,3	-0,6	0,37	1,44
8	-1,6	-1,34	-0,4	0,6	0,88
9	-1,11	0	0,54	1,22	0,47
10	-0,9	-1,32	-0,41	-0,41	1,2

11	-1,19	-0,2	1,04	1,03	0,4
13	-0,78	-1,48	-1,38	0,11	0,48
14	-1,26	-0,93	-0,4	0,34	1,24
17	-1,23	-0,74	0	0,37	0,63
19	-1,92	-0,36	0,28	0,56	0,1

### **Значение диагностических коэффициентов депрессии**

№	Вопросов				Баллы
	1	2	3	4	5
1	-1,58	-1,45	-0,41	0,7	1,46
3	-1,51	-1,53	-0,34	0,58	1,4
5	-1,45	-0,26	-1	0	0,83
6	1,38	-0,62	-0,22	0,32	0,75
7	-1,3	-0,5	-0,15	0,8	1,22
12	-1,34	-0,34	-0,5	0,3	0,72
15	-1,2	-0,23	-0,36	0,56	0,2
16	-1,08	-0,08	-1,18	0	0,46
18	-1,2	-0,26	-0,37	0,21	0,42
20	-1,08	-0,54	-0,4	0,25	0,32

### **Обработка и интерпретация результатов теста**

Проставленные тестируемыми баллы принимают определенные числовые значения, которые указаны в таблицах.

По значениям, указанным в таблицах, балл самочувствия заменяется диагностическим коэффициентом. Вслед за перекодировкой подсчитывают алгебраическую сумму (с учетом положительного или отрицательного знака) диагностических коэффициентов для каждой шкалы отдельно.

- Алгебраическая сумма коэффициентов, большая +1,28, свидетельствует о хорошем психическом состоянии.
- Сумма, меньшая -1,28, говорит о выраженной психической напряженности, тревожности, депрессии.
- Промежуточные значения (от -1,28 до + 1,28) говорят о неопределенности данных.
- Обычно пограничные значения характеризуются коэффициентами в пределах от -5,6 до -1,28.

Пограничное состояние тревожности проявляется в снижении порога возбуждения по отношению к различным стимулам, в нерешительности, нетерпеливости, непоследовательности действий. Невротическая реакция тревожности как беспокойства за собственное здоровье, за здоровье своих близких, в общении проявляется в том, что человек ведет себя неуверенно. Депрессия проявляется в невротических реакциях – в ослаблении тонуса жизни и энергии, в снижении фона настроения, сужения и ограничения контактов с окружающими, наличии чувства безрадостности и одиночества.

### **ИСТОЧНИКИ:**

## **ДИАГНОСТИКА СОСТОЯНИЯ АГРЕССИИ (ОПРОСНИК БАССА-ДАРКИ)**

**Шкалы:** физическая агрессия, косвенная агрессия, раздражительность, негативизм, обидчивость, подозрительность, вербальная агрессия, чувство вины

### **НАЗНАЧЕНИЕ ТЕСТА**

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.

Опросник состоит из 75 утверждений, на которые испытуемый отвечает "да" или «нет».

### **ТЕСТ**

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 не 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 дружественно, 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

## ОБРАБОТКА И ИНТЕРПРЕТАЦИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ТЕСТА

### Ключ к тесту

Ответы оцениваются по восьми шкалам следующим образом:

#### 1. Физическая агрессия:

- "да" = 1, "нет" = 0: 1, 25, 33, 48, 55, 62, 68;
- "нет" = 1, "да" = 0: 9, 17, 41.

#### 2. Косвенная агрессия:

- "да" = 1, "нет" = 0: 2, 18, 34, 42, 56, 63;
- "нет" = 1, "да" = 0: 10, 26, 49.

#### 3. Раздражение:

- "да" = 1, "нет" = 0: 3, 19, 27, 43, 50, 57, 64, 72;
- "нет" = 1, "да" = 0: 11, 35, 69.

#### 4. Негативизм:

- "да" = 1, "нет" = 0: 4, 12, 20, 23, 36;

#### 5. Обида:

- "да" = 1, "нет" = 0: 5, 13, 21, 29, 37, 51, 58.
- "нет" = 1, "да" = 0: 44.

#### 6. Подозрительность:

- "да" = 1, "нет" = 0: 6, 14, 22, 30, 38, 45, 52, 59;
- "нет" = 1, "да" = 0: 65, 70.

#### 7. Вербальная агрессия:

- "да" = 1, "нет" = 0: 7, 15, 28, 31, 46, 53, 60, 71, 73;
- "нет" = 1, "да" = 0: 39, 66, 74, 75.

#### 8. Чувство вины:

- "да" = 1, "нет" = 0: 8, 16, 24, 32, 40, 47, 54, 61, 67

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

**Враждебность** = Обида + Подозрительность;

**Агрессивность** = Физическая агрессия + Раздражение + Вербальная агрессия.

### Интерпретация результатов теста

Нормой агрессивности является величина ее индекса, равная  $21 \pm 4$ , а враждебности –  $6-7 \pm 3$ .

## ИСТОЧНИКИ

Диагностика состояния агрессии (опросник Басса-Дарки) / Диагностика эмоционально-нравственного развития. Ред. и сост. Дерманова И.Б. – СПб., 2002. С.80-84.

## ДИАГНОСТИКА САМОАКТУАЛИЗАЦИИ ЛИЧНОСТИ (А.В.ЛАЗУКИН В АДАПТАЦИИ Н.Ф.КАЛИНА)

**Шкалы:** ориентация во времени, ценности, взгляд на природу человека, потребность в познании, креативность (стремление к творчеству), автономность, спонтанность, самопонимание, аутосимпатия, контактность, гибкость в общении

## НАЗНАЧЕНИЕ ТЕСТА

Из двух вариантов утверждений выберите тот, который вам больше нравится или лучше согласуется с вашими представлениями, точнее отражает ваши мнения. Здесь нет хороших или плохих, правильных или неправильных ответов, самым лучшим будет тот, который дается по первому побуждению.

## ТЕСТ

1. а) Придет время, когда я заживу по-настоящему, не так, как сейчас.  
б) Я уверен, что живу по-настоящему уже сейчас.
2. а) Я очень увлечен своим профессиональным делом.  
б) Не могу сказать, что мне нравится моя работа и то, чем я занимаюсь.
3. а) Если незнакомый человек окажет мне услугу, я чувствую себя ему обязанным.  
б) Принимая услугу незнакомца, я не чувствую себя обязанным ему.
4. а) Мне бывает трудно разобраться в своих чувствах.  
б) Я всегда могу разобраться в собственных чувствах.
5. а) Я часто задумываюсь над тем, правильно ли я вел себя в той или иной ситуации.  
б) Я редко задумываюсь над тем, насколько правильно мое поведение.
6. а) Я внутренне смущаюсь, когда мне говорят комплименты.  
б) Я редко смущаюсь, когда мне говорят комплименты.
7. а) Способность к творчеству – природное свойство человека.  
б) Далеко не все люди одарены способностью к творчеству.
8. а) У меня не всегда хватает времени на то, чтобы следить за новостями литературы и искусства.  
б) Я прилагаю силы, стараясь следить за новостями литературы и искусства.
9. а) Я часто принимаю рискованные решения.  
б) Мне трудно принимать рискованные решения.
10. а) Иногда я могу дать собеседнику понять, что он кажется мне глупым и неинтересным.  
б) Я считаю недопустимым дать понять человеку, что он мне кажется глупым и неинтересным.
11. а) Я люблю оставлять приятное "на потом".  
б) Я не оставляю приятное "на потом".
12. а) Я считаю невежливым прерывать разговор, если он интересен только моему собеседнику.  
б) Я могу быстро и непринужденно прервать разговор, интересный только одной стороне.

13. а) Я стремлюсь к достижению внутренней гармонии.  
б) Состояние внутренней гармонии, скорее всего, недостижимо.
14. а) Не могу сказать, что я себе нравлюсь.  
б) Я себе нравлюсь.
15. а) Я думаю, что большинству людей можно доверять.  
б) Думаю, что без крайней необходимости людям доверять не стоит.
16. а) Плохо оплачиваемая работа не может приносить удовлетворения.  
б) Интересное, творческое содержание работы – само по себе награда.
17. а) Довольно часто мне бывает скучно.  
б) Мне никогда не бывает скучно.
18. а) Я не стану отступать от своих принципов даже ради полезных дел, которые могли бы рассчитывать на людскую благодарность.  
б) Я бы предпочел отступить от своих принципов ради дел, за которые люди были бы мне благодарны.
19. а) Иногда мне трудно быть искренним.  
б) Мне всегда удается быть искренним.
20. а) Когда я нравлюсь себе, мне кажется, что я нравлюсь и окружающим.  
б) Даже когда я себе нравлюсь, я понимаю, что есть люди, которым я неприятен.
21. а) Я доверяю своим внезапно возникшим желаниям.  
б) Свои внезапные желания я всегда стараюсь обдумать.
22. а) Я должен добиваться совершенства во всем, что я делаю.  
б) Я не слишком расстраиваюсь, если мне это не удастся.
23. а) Эгоизм – естественное свойство любого человека.  
б) Большинству людей эгоизм не свойственен.
24. а) Если я не сразу нахожу ответ на вопрос, то могу отложить его на неопределенное время.  
б) Я буду искать ответ на интересующий меня вопрос, не считаясь с затратами времени.
25. а) Я люблю перечитывать понравившиеся мне книги.  
б) Лучше прочесть новую книгу, чем возвращаться к уже прочитанной.
26. а) Я стараюсь поступать так, как ожидают окружающие.  
б) Я не склонен задумываться о том, чего ждут от меня окружающие.
27. а) Прошлое, настоящее и будущее представляются мне единым целым.  
б) Думаю, мое настоящее не очень-то связано с прошлым или будущим.
28. а) Большая часть того, что я делаю, доставляет мне удовольствие.  
б) Лишь немногие из моих занятий по-настоящему меня радуют.
29. а) Стремясь разобраться в характере и чувствах окружающих, люди часто бывают бестактным.  
б) Стремление разобраться в окружающих людях вполне естественно и оправдывает некоторую бестактность.
30. а) Я хорошо знаю, какие чувства я способен испытывать, а какие нет.  
б) Я еще не понял до конца, какие чувства я способен испытывать.
31. а) Я чувствую угрызения совести, если сержусь на тех, кого люблю.  
б) Я не чувствую угрызений совести, когда сержусь на тех, кого люблю.

32. а) Человек должен спокойно относиться к тому, что он может услышать о себе от других.  
б) Вполне естественно обидеться, услышав неприятное мнение о себе.
33. а) Усилия, которых требует познание истины, стоят того, ибо приносят пользу.  
б) Усилия, которых требует познание истины, стоят того, ибо доставляют удовольствие.
34. а) В сложных ситуациях надо действовать испытанными способами – это гарантирует успех.  
б) В сложных ситуациях надо находить принципиально новые решения.
35. а) Люди редко раздражают меня.  
б) Люди часто меня раздражают.
36. а) Если бы была возможность вернуть прошлое, я бы там многое изменил.  
б) Я доволен своим прошлым и не хочу в нем ничего менять.
37. а) Главное в жизни – приносить пользу и нравиться людям.  
б) Главное в жизни – делать добро и служить истине.
38. а) Иногда я боюсь показаться слишком нежным.  
б) Я никогда не боюсь показаться слишком нежным.
39. а) Я считаю, что выразить свои чувства обычно важнее, чем обдумывать ситуацию.  
б) Не стоит необдуманно выражать свои чувства, не взвесив ситуацию.
40. а) Я верю в себя, когда чувствую, что способен справиться с задачами, стоящими передо мной.  
б) Я верю в себя даже тогда, когда неспособен справиться со своими проблемами.
41. а) Совершая поступки, люди руководствуются взаимными интересами.  
б) По своей природе люди склонны заботиться лишь о собственных интересах.
42. а) Меня интересуют все новшества в моей профессиональной сфере.  
б) Я скептически отношусь к большинству нововведений в своей профессиональной области.
43. а) Я думаю, что творчество должно приносить пользу людям.  
б) Я полагаю, что творчество должно приносить человеку удовольствие.
44. а) У меня всегда есть своя собственная точка зрения по важным вопросам.  
б) Формируя свою точку зрения, я склонен прислушиваться к мнениям уважаемых и авторитетных людей.
45. а) Секс без любви не является ценностью.  
б) Даже без любви секс – очень значимая ценность.
46. а) Я чувствую себя ответственным за настроение собеседника.  
б) Я не чувствую себя ответственным за это.
47. а) Я легко мирюсь со своими слабостями.  
б) Смириться со своими слабостями мне нелегко.
48. а) Успех в общении зависит от того, насколько человек способен

раскрыть себя другому.

- б) Успех в общении зависит от умения подчеркнуть свои достоинства и скрыть недостатки.
49. а) Мое чувство самоуважения зависит от того, чего я достиг.  
б) Мое самоуважение не зависит от моих достижений.
50. а) Большинство людей привыкли действовать "по линии наименьшего сопротивления".  
б) Думаю, что большинство людей к этому не склонны.
51. а) Узкая специализация необходима для настоящего ученого.  
б) Углубление в узкую специализацию делает человека ограниченным.
52. а) Очень важно, есть ли у человека в жизни радость познания и творчества.  
б) В жизни очень важно приносить пользу людям.
53. а) Мне нравится участвовать в жарких спорах.  
б) Я не люблю споров.
54. а) Я интересуюсь предсказаниями, гороскопами, астрологическими прогнозами.  
б) Подобные вещи меня не интересуют.
55. а) Человек должен трудиться ради удовлетворения своих потребностей и блага своей семьи.  
б) Человек должен трудиться, чтобы реализовать свои способности и желания.
56. а) В решении личных проблем я руководствуюсь общепринятыми представлениями.  
б) Свои проблемы я решаю так, как считаю нужным.
57. а) Воля нужна для того, чтобы сдерживать желания и контролировать чувства.  
б) Главное назначение воли – подхлестывать усилия и увеличивать энергию человека.
58. а) Я не стесняюсь своих слабостей перед друзьями.  
б) Мне нелегко обнаруживать свои слабости даже перед друзьями.
59. а) Человеку свойственно стремиться к новому.  
б) Люди стремятся к новому лишь по необходимости.
60. а) Я думаю, что неверно выражение "Век живи – век учись".  
б) Выражение "Век живи – век учись" я считаю правильным.
61. а) Я думаю, что смысл жизни заключается в творчестве.  
б) Вряд ли в творчестве можно найти смысл жизни.
62. а) Мне бывает непросто познакомиться с человеком, который мне симпатичен.  
б) Я не испытываю трудностей, знакомясь с людьми.
63. а) Меня огорчает, что значительная часть жизни проходит впустую.  
б) Не могу сказать, что какая-то часть моей жизни проходит впустую.
64. а) Одаренному человеку непроситительно пренебрегать своим долгом.  
б) Талант и способности значат больше, чем долг.
65. а) Мне хорошо удается манипулировать людьми.

- б) Я полагаю, что манипулировать людьми неэтично.
66. а) Я стараюсь избегать огорчений.  
б) Я делаю то, что полагаю нужным, не считаясь с возможными огорчениями.
67. а) В большинстве ситуаций я не могу позволить себе дурачиться.  
б) Существует множество ситуаций, где я могу позволить себе дурачиться.
68. а) Критика в мой адрес снижает мою самооценку.  
б) Критика практически не влияет на мою самооценку.
69. а) Зависть свойственна только неудачникам, которые считают, что их обошли.  
б) Большинство людей завистливы, хотя и пытаются это скрыть.
70. а) Выбирая для себя занятие, человек должен учитывать его общественную значимость.  
б) Человек должен заниматься прежде всего тем, что ему интересно.
71. а) Я думаю, что для творчества необходимы знания в избранной области.  
б) Я думаю, что знания для этого совсем не обязательны.
72. а) Пожалуй, я могу сказать, что живу с ощущением счастья.  
б) Я не могу сказать, что живу с ощущением счастья.
73. а) Я думаю, что люди должны анализировать себя и свою жизнь.  
б) Я считаю, что самоанализ приносит больше вреда, чем пользы.
74. а) Я пытаюсь найти основания даже для тех своих поступков, которые совершаю просто потому, что мне этого хочется.  
б) Я не ищу оснований для своих действий и поступков.
75. а) Я уверен, что любой может прожить свою жизнь так, как ему хочется.  
б) Я думаю, что у человека мало шансов прожить свою жизнь, как хотелось бы.
76. а) О человеке никогда нельзя сказать с уверенностью, добрый он или злой.  
б) Обычно оценить человека очень легко.
77. а) Для творчества нужно очень много свободного времени.  
б) Мне кажется, что в жизни всегда можно найти время для творчества.
78. а) Обычно мне легко убедить собеседника в своей правоте.  
б) В споре я пытаюсь понять точку зрения собеседника, а не переубедить его.
79. а) Если я делаю что-либо исключительно для себя, мне бывает неловко.  
б) Я не испытываю неловкости в такой ситуации.
80. а) Я считаю себя творцом своего будущего.  
б) Вряд ли я сильно влияю на собственное будущее.
81. а) Выражение "Добро должно быть с кулаками" я считаю правильным.  
б) Вряд ли верно выражение "Добро должно быть с кулаками".
82. а) По-моему, недостатки людей гораздо заметнее, чем их достоинства.  
б) Достоинства человека увидеть гораздо легче, чем его недостатки.
83. а) Иногда я боюсь быть самим собой.  
б) Я никогда не боюсь быть самим собой.

84. а) Я стараюсь не вспоминать о своих былых неприятностях.  
б) Время от времени я склонен возвращаться к воспоминаниям о прошлых неудачах.
85. а) Я считаю, что целью жизни должно быть нечто значительное.  
б) Я вовсе не считаю, что целью жизни непременно должно быть что-то значительное.
86. а) Люди стремятся к тому, чтобы понимать и доверять друг другу.  
б) Замыкаясь в кругу собственных интересов, люди не понимают окружающих.
87. а) Я стараюсь не быть "белой вороной".  
б) Я позволяю себе быть "белой вороной".
88. а) В доверительной беседе люди обычно искренни.  
б) Даже в доверительной беседе человеку трудно быть искренним.
89. а) Бывает, что я стыжусь проявлять свои чувства.  
б) Я никогда этого не стыжусь.
90. а) Я могу делать что-либо для других, не требуя, чтобы они это оценили.  
б) Я вправе ожидать от людей, что они оценят то, что я для них делаю.
91. а) Я проявляю свое расположение к человеку независимо от того, взаимно ли оно.  
б) Я редко проявляю свое расположение к людям, не будучи уверенным, что оно взаимно.
92. а) Я думаю, что в общении нужно открыто проявлять свое недовольство другими.  
б) Мне кажется, что в общении люди должны скрывать взаимное недовольство.
93. а) Я мирюсь с противоречиями в самом себе.  
б) Внутренние противоречия снижают мою самооценку.
94. а) Я стремлюсь открыто выражать свои чувства.  
б) Думаю, что в открытом выражении чувств всегда есть элемент несдержанности.
95. а) Я уверен в себе.  
б) Не могу сказать, что я уверен в себе.
96. а) Достижение счастья не может быть главной целью человеческих отношений.  
б) Достижение счастья – главная цель человеческих отношений.
97. а) Меня любят, потому что я этого заслуживаю.  
б) Меня любят, потому что я сам способен любить.
98. а) Неразделенная любовь способна сделать жизнь невыносимой.  
б) Жизнь без любви хуже, чем неразделенная любовь в жизни.
99. а) Если разговор не удался, я пробую выстроить его по-иному.  
б) Обычно в том, что разговор не сложился, виновата невнимательность собеседника.
100. а) Я стараюсь производить на людей хорошее впечатление.  
б) Люди видят меня таким, каков я на самом деле.

## ОБРАБОТКА И ИНТЕРПРЕТАЦИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ТЕСТА

### Ключ к тесту

Стремление к самоактуализации выражается следующими пунктами теста:

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

### Обработка и интерпретация результатов теста

Отдельные шкалы вопросника САМОАЛ представлены следующими пунктами:

- *Ориентация во времени*: 1б, 11а, 17б, 24б, 27а, 36б, 54б, 63б, 73а, 80а.
- *Ценности*: 2а, 16б, 18а, 25а, 28а, 37б, 45а, 55б, 61а, 64б, 72а, 81б, 85а, 96б, 98б.
- *Взгляд на природу человека*: 7а, 15а, 23б, 41а, 50б, 59а, 69а, 76а, 82б, 86а.
- *Потребность в познании*: 8б, 24б, 29б, 33б, 42а, 51б, 53а, 54б, 60б, 70б.
- *Креативность* (стремление к творчеству): 9а, 13а, 16б, 25а, 28а, 33б, 34б, 43б, 52а, 55б, 61а, 64б, 70б, 71б, 77б.
- *Автономность*: 5б, 9а, 10а, 26б, 31б, 32а, 37б, 44а, 56б, 66б, 68б, 74б, 75а, 87б, 92а.
- *Спонтанность*: 5б, 21а, 31б, 38б, 39а, 48а, 57б, 67б, 74б, 83б, 87б, 89б, 91а, 92а, 94а.
- *Самопонимание*: 4б, 13а, 20б, 30а, 31б, 38б, 47а, 66б, 79б, 93а.

- *Аутосимпатия*: 6б, 14б, 21а, 22б, 32а, 40б, 49б, 58а, 67б, 68б, 79б, 84а, 89б, 95а, 97б.
- *Контактность*: 10а, 29б, 35а, 46б, 48а, 53а, 62б, 78б, 90а, 92а.
- *Гибкость в общении*: 3б, 10а, 12б, 19б, 29б, 32а, 46б, 48а, 65б, 99а.

*Примечание*: Шкалы № 1, 3, 4, 8, 10 и 11 содержат по 10 пунктов, в то время как остальные – по 15. Для получения сопоставимых результатов количество баллов по указанным шкалам следует умножить на 1,5.

Можно получить результаты в процентах, решив следующую пропорцию: 15 баллов (максимум по каждой шкале) составляют 100%, а число набранных баллов составляет  $x\%$ .

1. **Шкала ориентации** во времени показывает, насколько человек живет настоящим, не откладывая свою жизнь "на потом" и не пытаясь найти убежище в прошлом. Высокий результат характерен для лиц, хорошо понимающих экзистенциальную ценность жизни "здесь и теперь", способных наслаждаться актуальным моментом, не сравнивая его с прошлыми радостями и не обесценивая предвкушением грядущих успехов. Низкий результат – это люди, невротически погруженные в прошлые переживания, с завышенным стремлением к достижениям, мнительные и неуверенные в себе.

2. **Шкала ценностей**. Высокий балл по этой шкале свидетельствует, что человек разделяет ценности самоактуализирующейся личности, к числу которых А.Маслоу относил такие, как истина, добро, красота, целостность, отсутствие раздвоенности, жизненность, уникальность, совершенство, свершения, справедливость, порядок, простота, легкость без усилия, игра, самодостаточность. Предпочтение этих ценностей указывает на стремление к гармоничному бытию и здоровым отношениям с людьми, далекое от желания манипулировать ими в своих интересах.

3. Взгляд на **природу человека** может быть положительным (высокая оценка) или негативным (низкая). Эта шкала описывает веру в людей, в могущество человеческих возможностей. Высокий показатель может интерпретироваться как устойчивое основание для искренних и гармоничных межличностных отношений, естественная симпатия и доверие к людям, честность, непредвзятость, доброжелательность.

4. Высокая **потребность в познании** характерна для самоактуализирующейся личности, всегда открытой новым впечатлениям. Эта шкала описывает способность к бытийному познанию – бескорыстную жажду нового, интерес к объектам, не связанный прямо с удовлетворением каких-либо потребностей. Такое познание, считает А.Маслоу, более точно и эффективно, поскольку его процесс не искажается желаниями и влечениями, человек при этом не склонен судить, оценивать и сравнивать. Он просто видит то, что есть и ценит это.

5. **Стремление к творчеству или креативность** – неременный атрибут самоактуализации, которую попросту можно назвать творческим отношением к жизни.

6. **Автономность**, по мнению большинства гуманистических психологов, является главным критерием психического здоровья личности, ее

целостности и полноты. Это понятие тяготеет к таким чертам, как жизненность (aliveness) и самоподдержка (self- support) у Ф.Перлза, направляемость изнутри ( inner- directed) у Д.Рисмена, зрелость ( ripeness) у К.Роджерса. Самоактуализирующаяся личность автономна, независима и свободна, однако это не означает отчуждения и одиночества. В терминах Э.Фромма автономность – это позитивная "свобода для" в отличие от негативной "свободы от".

**7. Спонтанность** – это качество, вытекающее из уверенности в себе и доверия к окружающему миру, свойственных самоактуализировавшимся людям. Высокий показатель по шкале спонтанности свидетельствует о том, что самоактуализация стала образом жизни, а не является мечтой или стремлением. Способность к спонтанному поведению фрустрируется культурными нормами, в естественном виде ее можно наблюдать разве что у маленьких детей. Спонтанность соотносится с такими ценностями, как свобода, естественность, игра, легкость без усилия.

**8. Самопонимание.** Высокий показатель по этой шкале свидетельствует о чувствительности, сензитивности человека к своим желаниям и потребностям. Такие люди свободны от психологической защиты, отделяющей личность от собственной сущности, они не склонны подменять собственные вкусы и оценки внешними социальными стандартами. Показатели по шкалам самопонимания, спонтанности и аутосимпатии, как правило, связаны между собой. Низкий балл по шкале самопонимания свойственен людям неуверенным, ориентирующимся на мнение окружающих. Д.Рисмен называл таких людей "ориентированными извне" в отличие от "ориентированных изнутри".

**9. Аутосимпатия** – естественная основа психического здоровья и цельности личности. Низкие показатели имеют люди невротичные, тревожные, неуверенные в себе. Аутосимпатия вовсе не означает тупого самодовольства или некритичного самовосприятия, это просто хорошо осознаваемая позитивная «Я-концепция», служащая источником устойчивой адекватной самооценки.

**10. Шкала контактности** измеряет общительность личности, ее способность к установлению прочных и доброжелательных отношений с окружающими. В вопроснике САМОАЛ контактность понимается не как уровень коммуникативных способностей личности или навыки эффективного общения, но как общая предрасположенность к взаимно полезным и приятным контактам с другими людьми, необходимая основа синергической установки личности.

**11. Шкала гибкости в общении** соотносится с наличием или отсутствием социальных стереотипов, способностью к адекватному самовыражению в общении. Высокие показатели свидетельствуют об аутентичном взаимодействии с окружающими, способности к самораскрытию. Люди с высокой оценкой по этой шкале ориентированы на личностное общение, не склонны прибегать к фальши или манипуляциям, не смешивают самораскрытие личности с самопредъявлением – стратегией и тактикой

управления производимым впечатлением. Низкие показатели характерны для людей ригидных, не уверенных в своей привлекательности, в том, что они интересны собеседнику и общение с ними может приносить удовольствие.

### **ИСТОЧНИКИ:**

Диагностика самоактуализации личности (А.В.Лазукин в адаптации Н.Ф.Калина) / Фетискин Н.П., Козлов В.В., Мануйлов Г.М. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. – М., 2002. С.426-433.

### **Список литературы**

1. Александровский Ю.А. Пограничные психические расстройства. М.,1993. 358с.
2. Александровский Ю.А., Собчик Л.Н. Доболезненные формы эмоциональной напряженности /дефиниция, диагностика, пути предупреждения и коррекция/ В кн. Предболезнь и факторы повышенного риска. Л. 1986 с. 22-27
3. Альмаграши А. Семейная психокоррекция подростков с нарушениями поведения. Автореферат канд.дисс. 2000
4. Ананьев Б.Г. Человек как предмет познания. Л.,1968.
5. Анастаси А. Психологическое тестирование.:В 2 т.М., 1982
6. Баевский Р.М. Проблема стресса и вопросы прогнозирования состояния человека при экстремальных воздействиях. В кн. Актуальные проблемы стресса. Кишинев, 1976, с.23-33
- 7.Бауэр Е.А.Научно – практические основы психолого- педагогического сопровождения социально – психологической адаптации подростков – мигрантов. Автореферат диссертации на соискание ученой степени доктора психологических наук. Нижний Новгород.2012г, с.49-82
7. Березин Ф.Б. Психическая и психофизиологическая адаптация человека. Наука, 1988
8. Бронфенбреннер У. Два мира детства: Дети в США и в СССР.1. Прогресс, 1976
9. Бушурова В.Г. Социальная адаптация курсантов к условиям жизни и деятельности в вузе. Автореф.канд.дис. Л.,1986.
10. Василюк Ф.Е. Психология переживания М. 1984 .--118с
11. Вассерман Л.И., Березин М.А., Косенков Н.М. О системном подходе к оценке психологической адаптации //Обзрениепсихиатрии и медицинской психологии, СПб, И нет. Бехтерева, 1994, №3, стр. 16-25.

12. Воробьев В.М. Психическая адаптация как проблема медицинской психологии и психиатрии // Обозрение психиатрии и медицинской психологии. 1993, N 2.
13. Гогоберидзе Г.М., Егизарьянц А.А. Этнокультурная направленность образования как фактор формирования межэтнической толерантности подростков"; Северо-Кавказский государственный технический университет.
14. Завилянская Л.И. Неврозоподобные состояния в пожилом возрасте. М., 1987
15. Захаров А.И. Психотерапия неврозов у детей и подростков. М. 1982.
16. Казначеев В.П. Очерки теории и практики экологии человека. М. 1983
17. Казначеев В.П. Современные аспекты адаптации. Новосибирск, 1980
18. Карвасарский Б.Д. Психотерапия М: 1984 ., 295 с
19. Кон И. Психология предрассудка. "Новый мир", М, 1966, № 9
20. Лазурас Р. Теория стресса и психофизиологические исследования. Эмоциональный стресс. Труды международного симпозиума. Пер. с англ. Л. Медицина, 1970 ., 88-96 с.
21. Лебедева Н.М. Введение в этническую и кросс-культурную психологию. М., 1998.
22. Левитов Н.Д. Психическое состояние беспокойства, тревоги. // Вопросы психологии, 1969, N 1 С. 131-138
23. Ломов Б.Ф, Методологические и теоретические проблемы психологии. М., 1984 168 #
24. Мамайчук И.И. Психологический анализ системы отношений в семьях дошкольников и пути их коррекции. /Вместе с семьей. СПб., 1996.
25. Мамайчук И.И., Маан К. Этнопсихологические факторы школьной дезадаптации. Сб. Молодежь в условиях социально-экономических реформ. Спб., 1995 с. 148-150
26. Мамайчук И.И. Психокоррекция детей и подростков с нарушениями в развитии. СПб., 1997
27. Мамайчук И.И. Психология дизонтогенеза и основы психокоррекции. СПб, 2000
28. Мельников В.М. ДТ. Ямпольский Л.Т. Введение в экспериментальную психологию личности, М. 1985

29. Мерлин В.С., Проблемы экспериментальной психологии личности.- В кн: Проблемы экспериментальной психологии личности,- Пермь 1970. т. 50. вып. 4.,1970)
30. Мясищев В.Н. Личность и неврозы. Л., 196т
31. Панин Л.Е., Соколов В.П. Психосоматические взаимоотношения при хроническом эмоциональном напряжении. Новосибирск, 1981
32. Почебут Л. Г. Этнические факторы развития личности.//Введение в этническую психологию/ Под ред. Ю.П.Платонова., СПб 1995. С. 66-83
33. Реан А.А. К проблеме социальной адаптации личности // Вестник С.-Петербург. ун-та. Сер.6 1995 вып 3.( N 1).
34. Ротенберг В.С., Аршавский В.В. Поисковая активность и адаптация. М. Наука, 1984.- 192 с
35. Саад Вахид Этнопсихологические различия отношений к болезни у подростков ( на материале исследования в России и в Йемене) Автореферат канд. дисс. СПб 1996
36. Селье Г. Очерки об адаптационном синдроме М. Мед. 1960.254 с. Селье Г. Стресс без дистресса. М. Прогресс 1979.-125с.
37. Соколова Е.Д. с соавт. Клинические аспекты нарушения психической адаптации. //Психическая адаптация человека в условиях Севера. Новосибирск, 1980. с.77-96
38. Стефаненко Т.Г. Методы подготовки к межкультурному взаимодействию. Методы этнопсихологического исследования. МГУ. 1993 С 55-78 Стефаненко Т. Г. Этнопсихология М.1999 320 с.
39. Судаков К.В. Системные механизмы эмоционального стресса, 1981.,187 с
40. Сухарев А.В. Этнопсихологический подход к человеку в условиях современного кризиса его экосистемы // Мир психологии и психология в мире. Спб . 1994
41. Тарабрина Н.В. Экспериментально-психологическая методика изучения фрустрационных реакций. Методические реко-мендации.Л.,1980.
42. Ташлыков В.А. Личностные механизмы совладания ( копинг-поведения) и защиты у больных с неврозами в процессе психотерапии, медико-биологические аспекты охраны психического здоровья. Томск., 1990 с. 60-61
43. Ушаков Г.К. Пограничные нервно-психические расстройства.,-медицина, 1987 304 с
44. Фрейд А. Психология Я и защитные механизмы М., 1993.

- 45.Фрейд З. Психология бессознательного. М., 1989.
46. Фрейман Хрусталева Н.С., Новиков А.И. Эмиграция и эмигранты: История и психология. СПб.: Государственная академия культуры, 1995.
- 47.Цюрупа А.И. Национальный инстинкт как предмет научного исследования. "Полис", М., 1997, № 1.
- 48.Шерозия А.Е. Психоанализ и теория неосознаваемой психологической установки: итоги и перспективы // Бессознательное. Природа, функции, методы исследования. Тбилиси, 1978 . Т.1 С. 34-35
- 49.Эйдемиллер Э.Г., Юстицкий В.В. Семейная психотерапия. Л.1992
- 50.Эриксон Э. Детство и общество. СПб., 1996.
- 51.Ясперс К. Ностальгия и преступление//Собрание сочинений по психопатологии: В 2 тт. М.СПб 1996. Т 1. С 8-122
- 52.Jill Hadfield/ Classroom dynamics. Oxford University Press. 1992.

#### **ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСЫ**

Официальный сайт факультета психологии МГУ: <http://www.psy.msu.ru>  
Неофициальный сайт факультета психологии МГУ: <http://www.flogiston.ru>  
Портал «Psychology.ru»: <http://www.psychology.ru>  
Электронная библиотека портала Auditorium.ru: <http://www.auditorium.ru>  
(<http://www/philosophy.ru/edu/ref/enc/k.html>).

[http://www.psychometrica.ru/index.php?hid=50&met\\_info=349](http://www.psychometrica.ru/index.php?hid=50&met_info=349)

<http://psylib.myword.ru/index.php?Automodule=downloads&showfile=2543>

[http://www.razvitie.com.ua/test/tests\\_pro.htm](http://www.razvitie.com.ua/test/tests_pro.htm)

<http://www.tolerance.ru/master-klass/met6-1.html>