

Государственное бюджетное учреждение
центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи
Центрального района Санкт-Петербурга «Развитие»

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
ППМС-центра «Развитие»
Центрального района
Санкт-Петербурга
Протокол № 1
от 01.09.2025

УТВЕРЖДАЮ
Директор ППМС-центра «Развитие»
Центрального района Санкт-Петербурга
Федорова Т.Б.
Приказ № 21-ОД от 01.09.2025



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

РАБОЧАЯ УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА

ПРОФИЛАКТИКА ДЕВИАНТНОГО ПОВЕДЕНИЯ ДЕТЕЙ «ГРУППЫ РИСКА»

Возраст учащихся: 12-18 лет
Срок реализации: в течение учебного года

Разработчики:
Белова О.Б., педагог-психолог
Захарова М.И., педагог-психолог
Шаргина А.А., педагог-психолог

Санкт- Петербург
2025 год

Оглавление

1. Пояснительная записка	3
1.1.Актуальность	3
1.2.Отличительные особенности программы.....	3
1.3. Адресат:.....	4
1.4. Цель:	4
1.5. Задачи:	4
1.6. Условия реализации:.....	4
1.7.Планируемые результаты:.....	5
2.Учебный план	5
3.Календарный учебный график.....	5
4.1. Календарно-тематическое планирование	6
4.2. Содержание.....	7
5.Оценочные и методические материалы:.....	24
5.1. Оценочные материалы:	25
5.2. Педагогические методики и технологии:	25
5.3. Информационные источники, используемые при реализации программы:	25
Приложение 1	26
Приложение 2	41
Приложение 3	44

1. Пояснительная записка

Направленность: социально-гуманитарная.

1.1. Актуальность

Актуальность выбранной нами темы программы «Профилактика девиантного поведения детей «группы риска» обусловлена потребностью общества в воспитании личности, ориентирующейся на нормы и ценности современного мира. В психологическом словаре под девиантным поведением (англ. deviation - отклонение) понимаются действия, не соответствующие официально установленным или фактически сложившимся в данном обществе (социальной группе) моральным и правовым нормам и приводящие нарушителя (девианта) к изоляции, лечению, исправлению или наказанию. Синонимом является отклоняющееся поведение, девиация.

Причины девиантного поведения объясняются несколькими факторами, основными из которых являются: влияние социума, климат в семье, неорганизованность досуга. Вместе с тем, к возникновению девиантного поведения приводит противоречие между ценностями, приобретенными в родительской семье и нормами, установленными социальной группой или субкультурой. Принято считать, что, именно подростковый возраст показывает тенденцию к отрицанию установленных культурных норм и порядков. Таким образом, актуальность программы обусловлена целесообразностью проведения профилактики отклоняющегося поведения уже на стадии выявления склонности к нему.

В связи с этим важна работа педагогов с теми учащимися, поведение которых не соответствует требованиям дисциплины и нормам морали.

В практике работы школ таких учащихся называют «школьниками, имеющими отклонения в поведении», «педагогически запущенными», «социально - запущенными», «трудновоспитуемыми», дети «группы риска». Программа профилактики девиантного поведения основывается на позитивной профилактике. Позитивная профилактика – это форма профилактики, которая осуществляется через развитие личностных качеств и поведенческих механизмов, предотвращающих девиантное поведение.

1.2. Отличительные особенности программы

При создании программы специалисты ППМС – центра «Развитие» Центрального района опирались на результаты социально-психологического тестирования учащихся ГБОУ Центрального района. Основанием для написания программы стало выявление детей «группы риска» по результатам СПТ.

Модульно - вариативный характер программы позволяет применять данный цикл занятий полностью или частично в любом образовательном учреждении, отвечающим требованиям к условиям реализации программы.

1.3. Адресат:

Учащиеся 6-11 классов общеобразовательных учреждений Центрального района Санкт-Петербурга.

1.4. Цель:

Создание условий для профилактики зависимого поведения и правонарушений несовершеннолетних.

1.5. Задачи:

Обучающие:

- обучение способам эффективной работы со своими эмоциональными состояниями и чувствами, возникающими в трудных ситуациях (конгруэнтное выражение чувств безопасным для себя способом и быстрое восстановление);
- обучение эффективным способам взаимопомощи (такими как внимательно слушать, не перебивать, не оценивать, не критиковать).

Развивающие:

- изучение и понимание себя, своих особенностей, своего внутреннего мира, своих ролей в семье, школе, государстве;
- раскрытие положительных качества учащегося и воспитание уверенности в достижении успеха в различных видах деятельности;
- развитие навыков критического мышления.

Воспитательные:

- формирование социально-позитивного отношения к школе, к обществу, к сверстникам;
- выявление причин правонарушений несовершеннолетних.

1.6. Условия реализации:

Программа рассчитана на реализацию в течение 1 учебного года, 8 занятий по 2 академических часа, периодичность - 1 раз в неделю.

Учащиеся зачисляются в группу по запросу администрации общеобразовательного учреждения и с письменного разрешения родителей (законных представителей) учащегося.

Количество участников программы – класс – до 28 человек, который формируется в группы по 12-14 человек.

Кадровое и материально-техническое обеспечение занятий:

- право на проведение занятий по программе имеет педагог-психолог с высшим образованием по специальности «Педагогика и психология» и отвечающий квалификационным требованиям, указанным в квалификационном справочнике, и (или) профессиональном стандарте «Педагог-психолог (психолог в сфере образования)».

- для реализации программы требуется следующее оснащение:

Помещение: для очных встреч подойдут просторные помещения класса с

возможностью свободного передвижения учащихся.

Техника: ноутбук, проектор, удлинители, портативная музыкальная колонка.

Канцелярия: ватманы, разноцветные маркеры, односторонний скотч, стикеры, бумага, ручки, карандаши, тренировочные раздаточные и демонстрационные материалы.

1.7. Планируемые результаты:

В ходе реализации программы у детей «группы риска» предполагается сформировать следующие знания и навыки:

- понимание особенностей своего поведения и эмоционального реагирования, а также степень их адекватности, реалистичности и конструктивности;
- расширение представления о себе как уникальной, самоценной, неповторимой личности;
- выработка адекватных и эффективных навыков общения;
- конструктивные копинги поведения в трудных ситуациях;
- формирование у детей представлений об общечеловеческих ценностях.

2. Учебный план

№	Наименование блоков (разделов)	Всего часов	В том числе		Форма контроля
			Теор.	Практ.	
1	Организационный блок	1	0	1	Диагностика Результаты тестирования
2	Основной блок	16	8	8	Наблюдение
3	Заключительный блок	1	0	1	Диагностика Результаты тестирования
Итого		18	8	10	

3. Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
В течение	По мере	По	8	16	1 раз в

учебного года	комплектования группы	отдельному плану в зависимости от начала курса			неделю
---------------	-----------------------	--	--	--	--------

4.1. Календарно-тематическое планирование

№	Тема занятия	Количество часов		Всего часов	Форма Контроля
		Теор.	Практ.		
I. Организационный блок					
1.1	Вводное занятие. Знакомство. Входная диагностика.	0	1	1	Диагностика: СОП, методика Томаса Килманна, САН. Результаты тестирования.
II. Основной блок					
2.1. «Формирование у детей «группы риска» стремления к самопознанию и развитие навыков рефлексии»					
2.1.1	«Я – это Я» – (Формирование стремления к самопознанию).	1	1	2	Наблюдение
2.1.2	«Я и мои эмоции» – (Формирование эмоциональной грамотности и развитие эмоционального интеллекта).	1	1	2	Наблюдение
2.1.3	«Я и мои границы» – (Формирование навыка определять и осознавать собственные личностные границы, развитие умения их отстаивать).	1	1	2	Наблюдение
2.2. «Формирование у детей «группы риска» готовности к переносу полученных навыков в ситуации реальной жизнедеятельности и реального общения с другими людьми»					
2.2.1	«Я решаю конфликт»- (Формирование	1	1	2	Наблюдение

	представлений о сущности конфликтов и способах разрешения конфликтных ситуаций).				
2.2.2	«Копинг-стратегии и совладающее поведение» - (Развитие навыков совладающего поведения).	1	1	2	Наблюдение,
2.2.3	«Умение говорить: «Нет» (Формирование навыков ассертивного поведения).	1	1	2	Наблюдение
2.3. «Формирование толерантного взаимодействия и коммуникативных навыков у детей «группы риска»					
2.3.1	«Развитие партнерских отношений» (Развитие умения строить конструктивные партнерские отношения со сверстниками и взрослыми).	1	1	2	Наблюдение
2.3.2	«Толерантность» (Развитие толерантности к себе и другим. Формирование положительного отношения к себе, принятия себя).	1	1	2	Наблюдение
III. Заключительный блок					
3.1	Итоговая диагностика. Прощание с группой. Ответы на вопросы.	0	1	1	Диагностика: СОП, методика Томаса Килманна, САН. Результаты тестирования.

4.2. Содержание

I. Организационный блок

Цель: знакомство участников группы друг с другом, создание благоприятной рабочей атмосферы, проведение входной диагностики (методика

А.Н. Орел - склонности к отклоняющему поведению (Приложение 1) САН (приложение 2), методика Томаса - Килманна на выявление ведущего поведения в конфликтной ситуации (Приложение 3).

Знакомство с группой.

Вводное занятие. Знакомство с программой «Профилактика девиантного поведения детей «группы риска»

Входная диагностика.

II. Основной блок

2.1. «Формирование у детей «группы риска» стремления к самопознанию и развитие навыков рефлексии»

Цель: создание условий для формирования стремления к самопознанию, погружение в свой внутренний мир и ориентации в нем.

Задачи:

- дать учащимся опыт групповой работы разного уровня сложности: в паре, в мини-группе, группе и всем классом;
- развивать навыки чувственности границ своего тела;
- развивать навыки самоанализа и рефлексии;
- развить умение исследования своих потребностей, личного пространства, осознание механизмов и способов, с помощью которых выстраиваются границы с людьми;

ЗАНЯТИЕ 1: «Я – это Я»

Приветствие

Упражнение «Принятие правил»

Цель: выработать правила, по которым будет проходить каждое занятие.

Ход упражнения: Ведущий рассказывает участникам, что несколько человек, которые объединяются в группу для реализации какой-либо деятельности, всегда действуют по правилам. Если эти правила предварительно не обсуждаются и не принимаются в группе могут возникнуть разногласия и конфликты. Чтобы их не было в данной группе, ведущий предлагает принять правила. Они записываются на листе ватмана и оставляются на видном месте до окончания всех занятий.

Ведущий озвучивает основные пункты, к которым участники делают дополнение.

1. То, что происходит в группе, не должно негативно влиять на взаимоотношения в группе.

2. Нельзя унижать и употреблять нецензурные выражения.

3. Обращаться друг к другу только по имени.

4. Говорить по одному, при желании высказаться необходимо поднять руку.

5. Нельзя выходить из группы без разрешения ведущих и т. д.

Заметки для ведущего: необходимо, чтобы подростки сами предлагали большинство пунктов правил. Это мотивирует их на выполнение правил: «Меня не

заставляют, я сам так решил»

Упражнение «Куклы»

Цель: создание доверительных отношений.

Ход упражнения: Каждому участнику предлагается вытянуть из темного мешочка игрушку. После чего учащиеся представляются по кругу, представляют свою игрушку и рекламируют ее.

Ведущий задает вопросы:

- Какие качества есть в данной игрушке?
- В чем Вы с ней похожи/ не похожи?

Если игрушка совсем не нравится участнику, и он не может сравнить ее с собой, то есть возможность поменять игрушку.

Упражнение «Живые лица»

Цель: эмоциональная разрядка, снятие эмоционального барьера.

Работа в парах.

Ход упражнения: Участники встают друг напротив друга (Работа в парах). Один из участников «корчит рожицы», потом меняются. В конце упражнения следует осуждение чувств и ощущений, которые участники испытывали во время упражнения.

Рефлексия.

Цель: получение обратной связи.

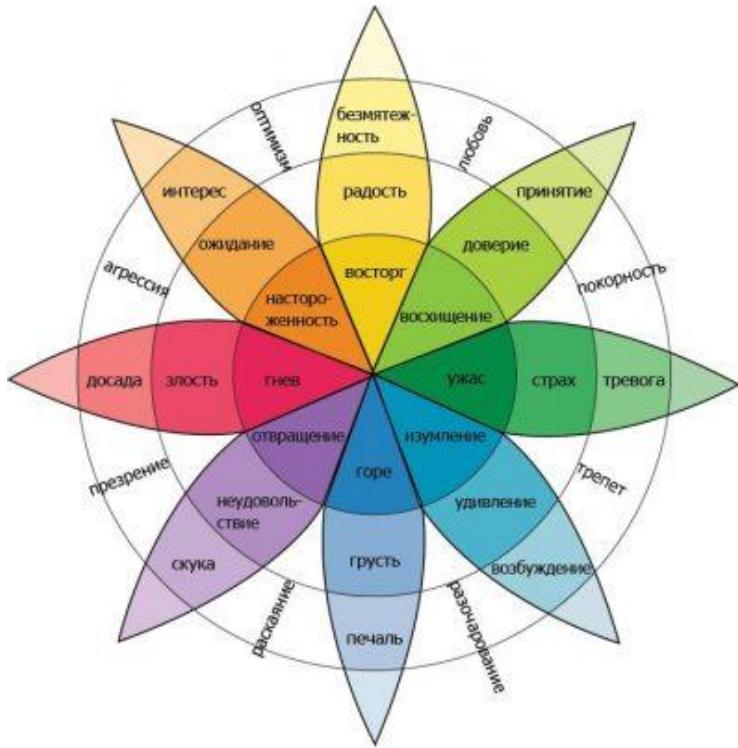
ЗАНЯТИЕ 2: «Я и мои эмоции»

Приветствие.

Упражнение «Знакомство с цветком эмоций»

Цель: ознакомить участников с теорией эмоций Роберта Плутчика.

Ход упражнения: Ведущий просит участников разбиться на пары. Каждой паре выдается заранее распечатанный на цветном принтере образец Цветка эмоций Роберта Плутчика.



Ведущий просит каждого участника найти на цветке ту эмоцию, которую тот испытывает реже всего. Затем каждый участник должен рассказать реальную или вымышленную историю, в которой он испытывал или мог бы испытать подобную эмоцию. На рассказ каждому участнику дается 3 минуты. Ведущий следит за временем и дает, чтобы участники поменялись ролями.

После того, как участники поделились историями в парах, ведущий дает заданий обсудить, зачем нужна та эмоция, про которую был рассказ.

После выполнения задания участники делятся по очереди, зачем нудна та или иная эмоция и чем она полезна. Например, страх помогает нам почувствовать и избежать опасности, интерес – говорит нам о том, что рядом есть что-то для нас полезное, гнев – позволяет отстоять свои границы и т.д.

Упражнение «Где живут эмоции»

Цель: научиться различать свои эмоции и корректно их выражать.

Ход упражнения: Участники берут лист бумаги, цветные карандаши, ручку.

Ведущий читает инструкцию:

1. На листе бумаги нарисуйте контур тела человека.
2. Подготовьте цветные карандаши или фломастеры. Далее нужно будет закрашивать нарисованную вами фигуру. Для этого нужно максимально включить ваше воображение.
3. Закройте глаза и представьте себе свою радость. Ответьте на вопрос, какого она цвета. Затем представьте, какая она на ощупь.... Тяжелая или легкая, горячая или холодная, шершавая или гладкая... Затем представьте, где она живет в вашем теле.
4. Возьмите карандаш этого цвета и закрасьте участок (или несколько участков) тела, где она «живет» или другими словами, где вы ее ощущаете.

5. А теперь представьте грусть... Какого она цвета? Какая на ощупь? Где в вашем теле она обитает? Закрасьте этот участок тела.
6. Переходим к гневу. Какого он цвета? Какой на ощупь? Где в вашем теле он живет?
7. Думаю, задание понятно. Далее будет список эмоций и чувств, продолжайте находить им место на вашей картине.
8. Гордость.
9. Страх.
10. Обида.
11. Веселье.
12. Удовольствие.
13. Вина.
14. Благодарность.

Упражнение «Зоопарк»

Цель: сформировать навык корректного выражения и принятия своих и чужих эмоций.

Ход упражнения: Ведущий напоминает участникам о правилах группы, делая акцент на бережном отношении друг к другу. Участники хаотично расходятся по помещению и занимают удобное положение. Далее участникам нужно представить себя животным и ответить на вопрос, в каком настроении находится это животное и чего оно хочет. Ведущий дает время на визуализацию. Затем по сигналу ведущего, участники начинают свободно перемещаться по пространству, стараясь как можно ярче продемонстрировать эмоции, настроения и потребности выбранного животного.

Рефлексия.

Цель: получение обратной связи.

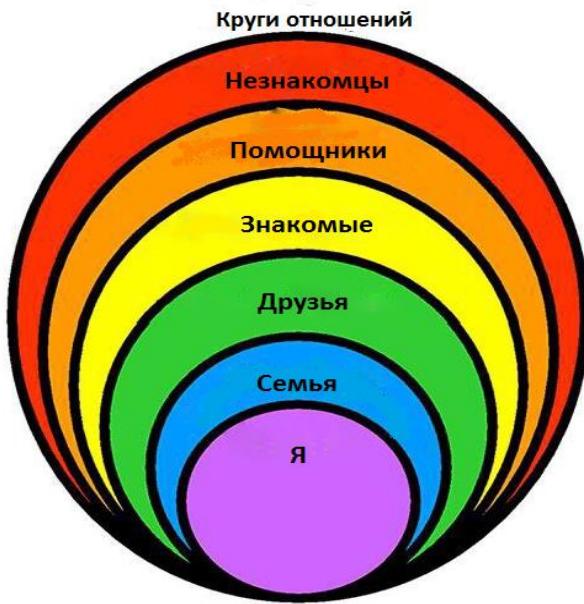
ЗАНЯТИЕ 3: «Я и мои границы»

Приветствие.

Упражнение «Круги отношений»

Цель: определение и осознание собственных личностных границ, развитие умения их отстаивать.

Ход упражнения: Участники берут цветные карандаши, ручку и листок бумаги.



Ведущий дает задание: нарисуйте круги по образцу (показывает образец рисунка). В каждый круг впишите тех лиц из вашего окружения, которые соответствуют названию круга.

После того, как каждый участник нарисует круги и впишет туда тех людей, которых он относит к той или иной категории, начинается обсуждение.

Ведущий задает ребятам вопросы и помогает на них ответить. Чем отличается эти категории лиц друг от друга? На основании чего строятся отношения с разными категориями лиц? Ведущий помогает участником осознать, что отношения с семьей строятся на основании совместного быта и общей территории. Все члены семьи, которые не проживают с вами, переходят в категорию «родственники», которая больше похожа по взаимодействию на категорию «друзья». Отношения с друзьями строятся на основании доверия и взаимного принятия. Со знакомыми – на основании принадлежности к какой-то группе. Например, не все одноклассники могут быть друзьями, не всем мы будем доверять свои секреты. Знакомые могут быть в спортзале, на каком-то кружке, детской площадке и т.д. «Помощники» – это те люди, к которым мы обратимся за помощью или услугами и эту категорию отличает наличие опознавательных знаков (врачи, полиция, продавцы, учителя, психологи и др.). Отношения с этих категорий формальные и обусловлены конкретной целью. Отношения заканчиваются, когда цель достигнута, услуга получена. Категория «незнакомцы» – самая обширная. При обсуждении этой категории следует уделить внимания правилам безопасности ребенка. Например, что нельзя уходить со двора с незнакомым человеком. Нельзя незнакомцу позволять к себе прикасаться. Нельзя предоставлять незнакомому конфиденциальную информацию о себе или своих родителях и т.д.

Рефлексия: Задача ведущего обратите внимание на тех участников, у которых наблюдается путаница и помочь им осознать расхождения путем наводящих вопросов. Например, почему друг вписан в категорию «семья»? Есть ли кто-то из вашего окружение, кого вы не можете внести ни в одну из категорий?

Вспомните случаи, когда ваши границы нарушались? Как вы их отстаивали? Как вы нарушали границы других людей?

Упражнение «Синхронизация»

Цель: снятие эмоционального напряжения после интенсивной мыслительной нагрузки после предыдущего упражнения.

Ход упражнения: Участникам предлагается на счет «3» встать со своих стульев. Синхронизация наступает в тот момент, когда почти все участники встают в соответствии с названными цифрами.

Рефлексия.

Цель: получение обратной связи.

2.2. «Формирование у детей «группы риска» готовности к переносу полученных учебных навыков в ситуации реальной жизнедеятельности и реального общения с другими людьми»

Цель: Формирование представлений о сущности конфликтов и способах разрешения конфликтных ситуаций, навыков асертивного поведения.

Задачи:

- обучение учащихся различным способам разрешения конфликтных ситуаций;
- обучение учащихся различным способам уверенного поведения в ситуации отказа;
- повышение у учащихся самооценки и позитивного отношения к себе и своим возможностям.

ЗАНЯТИЕ 1: «Я решаю конфликт»

Цель: Формирование представлений о сущности конфликтов и способах разрешения конфликтных ситуаций, знакомство с правовыми нормами в отношении ответственности за нанесения морального и материального ущерба.

Приветствие

Разминка «Меняются те, кто...»

Цель: Повышение групповой сплоченности.

Упражнение «Автобус»

Цель: моделирования ситуации возникновения конфликта.

Ход упражнения: стулья расставляются, имитируя сиденья в автобусе. Часть подростков занимают стулья, а часть едут «стоя». «Автобус» делает повороты, подпрыгивает на неровностях, а пассажиры толкают друг друга. Растигивая пассажиров, по салону пробирается кондуктор и требует плату за проезд. Участникам группы необходимо воссоздать реальную поездку и конфликты, возникающие среди пассажиров. По окончании следует обсудить с подростками:

- Как они себя чувствовали, когда их вовлекали в скорую?
- Хотелось ли им участвовать в ней или нет?

Заметка для ведущего: необходимо предупредить ребят, что это игра и поэтому обижаться не стоит. Подчеркивается, что нельзя делать больно специально.

Упражнение «Конфликты и способы их разрешения»

Цель: знакомство со способами разрешения конфликтов.

Ход упражнения: ведущий объясняет участникам, что в предыдущей игре они участвовали в конфликтах. Конфликт – это состояние противоборства двух или нескольких сторон. В противоборства могут вступать два человека, группы или государства. В конфликтных ситуациях присутствуют оппоненты (участники) и предмет конфликта (то, из-за чего стороны пришли к разногласию). Конфликты могут быть конструктивными и деструктивными. В конструктивных конфликтах возникают новые связи, взаимодействия, а в деструктивных – разрушаются отношения. Конфликтные ситуации вызывают у людей определенные негативные чувства.

Участникам предлагается вспомнить конфликты и возникающие при этом у них чувства. Какие поступки последовали за чувствами? Какие оказались последствия этих поступков?

Важно прийти в результате обсуждения к такому выводу: для того чтобы конфликты не приносили негативных последствий, их нужно уметь разрешать. Далее объясняются методы разрешения конфликта, а участники приводят примеры из своей жизни.

Уход: уклонение от конфликта, стремление выйти из конфликтной ситуации, не разрешая ее. Испытываемые при этом чувства: гнев, обидчика игнорируют, отпускают замечания за спиной, отказывается от дальнейших отношений.

Приспособление: изменение своей позиции, сглаживание противоречий, отказ от своих интересов. При этом человек подавляет свои негативные эмоции, делает вид, что все в порядке, ругает себя за свою раздражительность.

Конкуренция (силовое решение, борьба): соперничество, открытая борьба за свои интересы, отстаивание своей позиции, стремление доказать, что другой не прав, попытки перекричать его, применить физическое насилие, требование беспрекословного подчинения, попытки перехитрить, призвать на помощь союзников, шантаж разрывом отношений. Обычно человек проявляет агрессию, озлобленность, недовольство собой и оппонентом, чувство мести и другие негативные эмоции.

Компромисс: урегулирование разногласий через взаимные уступки, поддерживаются дружеские отношения, предмет спора делится поровну. Люди при таком разрешении ситуации могут чувствовать некоторое разочарование, ведь они достигли того, чего хотели, не в полной мере.

Сотрудничество (поиск нового решения): в выходе из конфликта все стороны удовлетворяются полностью через нахождение замены предмета спора на равнозначные или на более ценные. Когда люди обсуждают конфликт, его уже нет,

о нем только говорят.

Заметка для ведущего: следует объяснить ребятам, что, когда люди выясняют причины возникшего конфликта, ищут пути его разрешения, они готовы на то, чтобы осознать и понять то, что они хотят получить из создавшейся ситуации, и принять сторону «соперника». А когда они отворачиваются друг от друга, таят обиду, конфликт не только разрешается, а еще больше усугубляется, что может привести к полному разрыву отношений.

Рефлексия.

Цель: получение обратной связи.

ЗАНЯТИЕ 2: «Копинг-стратегии и совладающее поведение»

Приветствие.

Упражнение «Как справляться с трудностями»

Цель: знакомство со способами совладающего поведения.

Ход упражнения: Ведущий знакомит группу с понятием «стесс». *Стесс* – это реакция человеческого организма, возникающая в ответ на действие раздражителя независимо от того, какой несет заряд – отрицательный или положительный. В режиме «мозгового штурма» участники группы озвучивают, в каких ситуациях они часто испытывают стресс. Важно, чтобы участники проговорили, что ситуация конфликта или необходимости отказать другому также могут являться стрессовыми. Далее ведущий знакомит с различными видами стратегий совладающего поведения или копинг-стратегиями. **Конфронтация** – это противостояние человеком сложившейся ситуации. Такая стратегия применяется индивидуумом как агрессивный ответ к определённым обстоятельствам, т.е. человек воспринимает ситуацию враждебно и отвечает на неё враждебно. У данной стратегии есть свои «плюсы» и «минусы». Использование этой копинг-стратегии уместно в случае существования конкретной угрозы, устранив которую прямонаправленной энергией, можно изменить ситуацию в лучшую сторону для себя или кого-либо. Но конфронтация имеет два существенных минуса и подвоха: во-первых, если угроза не является настоящей угрозой и не персонифицирована, можно только усложнить ситуацию или ещё больше навредить себе; во-вторых, зачастую использование этой стратегии подразумевает преступление против закона, и нужно серьёзно всё взвесить перед тем как, приступить к ней. **Самоконтроль** – это стремление человека к подавлению эмоциональных чувств, для того, чтобы прибегнуть к разумным сдерживающим действиям. Данный метод копинг-стратегии уместно использовать во время чрезвычайных ситуациях, форс-мажорных обстоятельствах, а также во время ссор с равным противником. У самоконтроля есть и негативная сторона: если возникла ситуация, когда просто необходимо показать свой гнев и эмоции, дабы справится с блефующим противником. **Поиск социальной поддержки** – это стремление индивидуума к обращению за помощью единомышленников или просто рядом находящихся людей. Данный метод копинг-стратегии уместно использовать во время личного

горя, утраты, несчастья, чтобы не быть одиноким в трудную минуту и быстрее пережить горе. Однако у социальной поддержки есть свой минус - её нужно уместно употреблять, а не использовать в любой ситуации, тогда это может привести к негативному мнению о человеке, а самого его - возвыгнуть в рамки недееспособности. Уход – избегание – это когда человек всячески уходит от проблемы, такую стратегию ещё называют переносом ответственности. Данная методика неэффективна, и ни при каких возникших ситуациях и в результате не приводит ни к чему хорошему. Плановое разрешение проблем – это стремление человека к выработке определённого плана к выходу из создавшейся ситуации. Данный метод копинг-стратегии более уместно использовать при надвигающихся опасных ситуациях, но в случае, если надвигающаяся проблема - свыше возможностей индивидуума, плановое решение проблем может не увенчаться успехом. Позитивная переоценка – это стремление человека увидеть в любой сложившейся ситуации положительные стороны. Данный метод копинг-стратегии уместно использовать там, где от самого человека мало что зависит, например, переосмысление ценностей после болезни, аварии. Метод позитивной оценки станет неэффективным, если во время надвигающихся неприятных ситуаций обратить свои мысли в другое, на тот момент не нужное русло. Принятие ответственности – это стремление человека принять все свои ошибки, решить их, и получить из этого определённый урок. Данный метод копинг-стратегии зачастую применяется сильными и волевыми людьми, которые, в большинстве случаев, находят выход из сложившейся ситуации. Однако и у принятия ответственности есть свой минус – как бы серьёзен и ответственен не был человек, ему неподвластно решение проблем, находящихся за пределами возможности. Откладывание ответственности – это стремление человека решать проблему на расстоянии. Такой метод копинг-стратегии ещё называют дистанцированием от проблемы - он уместен, когда противник находится в ярости, или проблема может перекинуться на индивидуума, но если дистанцирование использовать в других обстоятельствах, то человек не только не решит проблему, но лишь сделает хуже себе и окружающим.

Упражнение «Реклама»

Цель: определить положительные и отрицательные стороны различных стратегий совладания со стрессом.

Ход упражнения: Для выполнения потребуются листы бумаги, цветные карандаши фломастеры и ручки, а также распечатанная информация о копинг-стратегиях из упражнения «Как справляться с трудностями». Ведущий делит участников на 8 групп. Или если участников всего 8 и меньше, то каждый выполняет задание индивидуально. Каждой группе раздается информация с описание одной из копинг-стратегий. Это будет служить подсказкой участникам. Каждая группа должна придумать рекламный плакат, призванный убедить остальных, что именно эта стратегия самая лучшая. Группы по очереди представляют свой рекламный щит остальным, не называя сам вид стратегии.

Остальные должны угадать, что рекламировала выступающая группа.

Упражнение «Кораблекрушение»

Цель: помочь ребятам отработать различные виды копинг-стратегий.

Ход упражнения: Всем участникам группы дают следующую инструкцию и предлагают обсудить ситуацию. «Вы плывете на корабле в южной части Тихого океана. В результате полученной пробоины ваш корабль затонул, но, к счастью, все, кто здесь присутствует, остались живы и благополучно добрались до необитаемого острова. К сожалению, на этом острове нет растительности и животных, есть только питьевая вода. С собой вы успели захватить нож и спички (есть еще деревянная лодка). Вы знаете, о том, что через три недели за вами придет корабль и вы сможете покинуть этот остров. Но для того чтобы прожить это время, вам надо съесть одного человека. Сейчас в результате обсуждения вам нужно его выбрать».

Вопросы ведущего: Кто в группе ведет себя как жертва? Кого вы в группе никогда бы не съели? Кого в группе вы стали бы защищать и поддерживать? Каким образом вы выбираете жертву? Что вы переживаете в позиции жертвы или нападающего?

Рефлексия.

Цель: получение обратной связи.

ЗАНЯТИЕ 3: «Умение говорить: «Нет»

Приветствие.

Упражнение «Уверенное и неуверенное поведение»

Цель: формирование способностей распознавать и анализировать разные виды поведения.

Ход упражнения:

Одно из важнейших качеств человека - умение отказывать, т. е. уметь сказать: «Нет». Если Вы не умеете говорить «нет», то другим людям будет нетрудно манипулировать Вами, заставлять Вас делать так, как нужно им. Часто возникают ситуации, при которых отказ более человечнее по отношению к окружающим, чем тщетные усилия выполнить их желания.

Научиться своевременно, говорить: «Нет!» - важный этап в борьбе за самостоятельность мышления и поведения, за твердое следование своим намерениям. Как только Вы откажете кому-то в первый раз, то увидите, насколько изменится к Вам отношение окружающих Вас людей. Вас просто начнут уважать, уважать как человека, умеющего говорить: «Нет!», а это значит, что в дальнейшем к Вам будут обращаться только, когда Ваша помощь действительно необходима. И у Вас соответственно появится больше свободного времени.

Ранее мы говорили о разных сложных ситуациях, с которыми сталкивается человек на протяжении всей жизни: стрессовые ситуации. Конфликтные, ситуации, требующие отстаивания собственных границ. Мы разбирали конструктивные способы взаимодействия в конфликте, узнали, что есть множество способов

совладания со стрессом. Сегодня мы поговорим о том, как можно вести себя в ситуации отказа.

С разными людьми в разных жизненных ситуациях мы ведем себя по-разному. Общаясь с людьми, видя, как они ведут себя, можно выделить несколько видов поведения: человек чаще всего ведет себя либо уверенно, либо неуверенно, либо грубо.

Уверенное поведение – человек старается с уважением относится к собеседнику, не давая ему возможности навязывать свою точку зрения, он уверен в своей правоте. Это поведение можно выразить формулой “Я равен тебе”.

Грубое поведение – человек абсолютно уверен в своей правоте, не прислушивается к собеседнику, пытается навязать свою точку зрения, унизить другого человека. Эти проявления можно описать формулой “Я выше тебя”.

Неуверенное поведение – человек чувствует себя виноватым, подчиняется чужому мнению, не может отстоять своего. Формула такого поведения “Я ниже тебя”.

Игра «Умей сказать: «Нет!»»

Цель: формирование навыка сознательного отказа от манипулятивных предложений и отстаивания своего решения.

Ход упражнения: тренер предлагает разделиться на группы по пять - шесть человек. Группа делится на «режиссеров» и одного «актера». Тренер предлагает несколько ситуаций на выбор: Ситуация 1: Вы хотите уйти из компании, а друг продолжает занимать вас разговором. Вы говорите... Ситуация 2: Друг просит одолжить ему автомашину, а вы считаете его плохим водителем. Вы говорите ему... Ситуация 3: Друг занял у вас деньги, и все время забывает вернуть. Вы заявляете ему... Ситуация 4: в компании знакомые уговаривают вас выпить, но вам не хочется. Вы отвечаете... Ситуация 5: Вас совестят друзья за то, что вы не хотите идти с ними в незнакомую компанию. Вы отвечаете...

Исполняющему роль «актера» в предлагаемых ситуациях нужно продемонстрировать неуверенный, уверенный и агрессивный ответы. Например, на предложение пойти в ночной клуб неуверенный ответ может звучать так: «Спасибо за приглашение, я бы с удовольствием, да вот обстоятельства, понимаете ли»; уверенный - «У меня сегодня другие дела»; агрессивный - «Я уже сказал, что не пойду! И не заставляйте меня дважды повторять эту фразу!» «Режиссерам» необходимо внимательно следить за невербальными процессами, сопровождающими высказывание «актера»: поза, тонус мышц, жестикуляция, взгляд, интонация, скорость речи и т.д. После первого ответа «актера» (допустим, неуверенного) «режиссеры» начинают корректировать невербальные составляющие, чтобы ответ по всем параметрам отражал неуверенность. Допускается подходить, менять позу, осанку, говорить какими жестами, интонацией лучше сопровождать ответ. Так репетируют да тех пор, пока «актер» не научится правдоподобно выражаться. То же делается с уверенным и агрессивным ответами.

Упражнение «Восточный базар».

Цель: отработать навыки конструктивного взаимодействия.

Ход упражнений: каждый участник получает несколько (по количеству участников) бумажек, на которых он пишет свое имя. Затем все бумажки сворачиваются и собираются. Это так называемые «именные деньги». Каждый участник, не глядя, берет из общей кучи столько денег, сколько отдал. Когда все деньги разобраны, можно посмотреть кому чьи достались. Задание: любым способом вернуть себе свои «именные деньги».

Упражнение «Алгоритм отказа»:

Цель: помочь участникам группы самим составить наиболее удачную модель отказа на основании всех ранее полученных знаний.

Ход упражнения: каждый из участников анализирует свои ощущения, которые он испытывал во время предыдущего упражнения «восточный базар». Те, у кого были сложности отказать, могут вынести на рассмотрение группы эти примеры и попросить остальных участников помочь придумать им наиболее комфортный ответ. Ведущий помогает участникам.

Примерная схема отказа:

1. Я – сообщение + отказ + аргумент + встречное предложение («Мне приятно, что ты меня пригласил + но я не могу пойти + так как у меня важная встреча + пойдем лучше в кино завтра!»)

2. Встречный вопрос + отказ («Ты думаешь мне не хочется пойти + хочется, но не могу!»)

3. Анализ ситуации, почему группа хочет, чтобы ты согласился с предложением («Вам, наверное, интересно узнать мои музыкальные вкусы?»).

Рефлексия.

Цель: получение обратной связи.

2.3 «Формирование толерантного взаимодействия и коммуникативных навыков у детей «группы риска»

Цель: развитие умения строить конструктивные партнерские отношения со сверстниками и взрослыми.

Задачи:

- обучение учащихся умению находить собственные ресурсы в решении трудной жизненной ситуации;

- обучение учащихся навыкам конструктивного общения;

ЗАНЯТИЕ 1: «Построение партнерских взаимоотношений»

Цель: развитие умения строить конструктивные партнерские отношения со сверстниками и взрослыми.

Приветствие

Упражнение «Веревочка»

Цель: стимуляция опыта переживания отношений, основанных на сопротивлении.

Материалы: мягкие бельевые веревки длиной 2 метра или длинные прочные шарфы, по количеству пар.

Ход упражнения: «Разделитесь на группы А и Б. Сейчас вы встанете в пары «А» и «Б», возьметесь за концы веревки и натянете ее так, чтобы каждый из вас отклонялся. Но прежде чем вы начнете выполнять упражнение, каждый получит секретную инструкцию. Необходимо ее прочитать, но никому не показывать».

Тренер раздает листочки с дополнительными инструкциями.

Для «А» «Ваш тренер будет стремится тащить вас в свою сторону, но вам туда идти не хочется. Там неинтересно. Сопротивляйтесь до конца. Победит, тот кто перетянет.

Для «Б»: «Вы должны постараться вытащить партнера из «болота», в котором он погряз. Страйтесь из всех сил, а то он утонет. Но! По моему сигналу – отцепите веревку. В конце концов, пусть сам решает, что ему делать».

По сигналу тренера пары начинают выполнять упражнение.

После того как «Б» неожиданно для «А» отпустят веревку, «А» переживают мгновение испуга (чуть не упали!)

Предварительное обсуждение. «Что вы пережили, когда веревку отпустили? Что вы чувствовали и думали в адрес партнера после того, как с трудом удержались на ногах?»

Упражнение «Маг и Карлик»

Цель: стимуляция опыта отношений, основанных на манипуляциях и угрозах.

Ход упражнения: «Я хочу рассказать вам одну притчу: Жил на свете великий Маг. Он мог всё: раздвигать горы и повелевать ветрами, создавать города и разрушать вселенные, превращать и превращаться во что или кого угодно... И только одного не мог Великий маг –не мог заставить своего любимого Карлика перестать пачкать свой пушистый белый ковер!»

Сейчас вы разыграете эту притчу. Для этого вам нужно разбиться на пары. Один из вас будет Магом (он должен встать на стул). А другой –карликом (ему нужно присесть на карточки).

Магу нужно уговорить Карлика перестать пачкать белый пушистый ковёр. А Карликам нужно активно сопротивляться. Вы можете согласится с Магом только в том случае, если сами захотите этого.

После выполнения упражнения поменяйтесь ролями и парами и снова повторите упражнение. На каждый «раунд» дается пять минут».

Обсуждение. «Как вы себя чувствовали в роли Мага/ Карлика? Когда было комфортнее и почему? Удалось ли Магу заставить Карлика перестать пачкать ковёр? Если да, то, каким образом, если нет –почему?»

Резюме ведущего:

«Получается, что даже могучий Маг не может заставить Карлика делать то,

что он не хочет. И действительно, каждый человек сам выбирает, каким ему быть, как ему поступать. Если мы хотим, чтобы кто-то другой изменился, мы должны учитывать, что он изменится, только если сам захочет этого, если поймет, что это ему самому нужно. Мы сами выбираем то, что мы делаем, какую жизнь себе создаём. Мы не можем оправдывать себя тем, что на нас плохо влияют. Даже Маг не может повлиять на Карлика, если Карлик этого не хочет».

Рефлексия.

Цель: получение обратной связи.

ЗАНЯТИЕ 2: «Толерантность»

Цель: развитие толерантности, позитивного мышления и уверенности в себе.

Приветствие.

Упражнение «Три на три»

Цель: развитие гибкости мышления и толерантного отношения к различным событиям жизни.

Материалы: наборы из трех карточек (см. в описании упражнения) — 3-5 наборов.

Ход упражнения: «Объединитесь в группы по четыре человека (по два, по три, по пять человек- в зависимости от числа участников и времени, которое вы запланировали потратить на упражнение, чем больше подгрупп, тем дольше длится обсуждение).

Каждой подгруппе выдается по 3 карточки с описаниями жизненных ситуаций, обычно вызывающих неприятные переживания.

Сейчас в каждой подгруппе вам нужно найти три положительные и три отрицательные стороны в каждой из трех ситуаций, написанных на ваших карточках. У вас есть на это только 15 минут, поэтому поторопитесь».

Содержание карточек.

Карточка 1.

Я весь вечер провел в одиночестве, и это плохо, потому что: 1)...; 2)...; 3)...

Я весь вечер провел в одиночестве, и это хорошо, так как: 1)...; 2)...; 3)...

Карточка 2.

У меня неприятности, и я хотел поделиться с другом (подругой) своими переживаниями, но он (она) не стал меня слушать, и это плохо, потому что: 1)...; 2)...; 3)...

У меня неприятности, и я хотел поделиться с другом (подругой) своими переживаниями, но он (она) не стал меня слушать, и это хорошо, потому что: 1)...; 2)...; 3)...

Карточка 3.

Сегодня я узнал (а), что девушка (парень) которая (который) мне очень нравится, встречается с другим (другой), и это плохо, потому что: 1)...; 2)...; 3)...

Сегодня я узнал (а), что девушка (парень) которая (который) мне очень

нравится, встречается с другим (другой), и это хорошо, потому что: 1)...; 2)...; 3)...

После выполнения задания представители каждой подгруппы зачитывают свои варианты ответов. В результате в каждом случае получается по 9-12 аргументов «плохо» и «хорошо».

Обсуждение. «Как вы думаете, чему научило вас это упражнение? Какие аргументы давались вам легче — негативные или положительные? Как вы думаете, почему?»

Резюме тренера.

«Любые события в жизни не являются ни плохими, ни хорошими — все зависит от того, как мы к ним относимся. Например, один человек заболел, и ему пришлось отказаться от развлекательной поездки. Он очень расстраивался по этому поводу. А потом оказалось, что его друзья попали в катастрофу и погибли.

Самая распространенная ошибка людей — относиться к событиям плохо только потому, что наши ожидания не оправдались. На самом деле, если немного подумать, многие события могут оказаться не таким уж плохими. А иногда случается, что они спасают нас от чего-то худшего».

Комментарии для тренера. При выполнении этого упражнения главное — не увязнуть в обсуждении аргументов. Поэтому тренер ориентирует участников на быструю работу: тогда предложенные аргументы не подвергаются слишком подробному обсуждению. Однако нельзя принимать абсурдные аргументы, потому что в таком случае у участников остается недоверие к тому, что каждое событие реальной жизни действительно можно оценивать с разных сторон. Важно помнить, что цель упражнения — развить гибкость мышления как жизненное умение, а не просто весело поиграть. Хотя веселья и смеха при выполнении задания бывает много.

Упражнение «Четыре квадрата»

Цель: развитие толерантности к себе и другим. Формирование положительного отношения к себе, принятия себя.

Ход упражнения: «Возьмите лист бумаги и разделите его на четыре квадрата.

В углу каждого квадрата поставьте цифры 1, 2, 3, 4. (Ведущий показывает свой лист, разделенный на четыре части с пронумерованными квадратами).

1	2
3	4

Теперь в квадрате 1 напишите пять ваших качеств, которые вам нравятся и которые вы считаете положительными. Можете назвать качества одним словом,

например, «находчивый», «надежный». А можете описать их несколькими словами, например, «умею по-настоящему дружить», «всегда довожу начатое дело до конца».

После того как задание выполнено, тренер предлагает: «Теперь заполните квадрат 3: напишите в нем пять ваших качеств, которые вам не нравятся, то есть вы считаете их негативными. Вы можете писать совершенно искренне, если вы не захотите, никто не узнает о том, что вы написали».

После того как заполнен квадрат 3; тренер предлагает: «Теперь внимательно посмотрите на качества, которые вы записали в квадрате 3, и переформулируйте их так, чтобы они стали выглядеть как положительные. Для этого вы можете представить, как эти качества назвал бы человек, который вас очень любит и которому в вас нравится все. Запишите переформулированные качества в квадрате 2».

После того как заполнен квадрат 2, тренер предлагает: «Теперь представьте, что вас кто-то очень не любит, и поэтому даже ваши положительные качества он воспринимает как отрицательные. Посмотрите на качества, записанные в квадрате 1, переформулируйте их в негативные (с точки зрения вашего врага) и запишите в квадрате 4».

После того как все квадраты заполнены, тренер предлагает: «А теперь прикройте ладонью квадраты 3 и 4, и посмотрите на квадраты 1 и 2. Видите, какой замечательный человек получился!

Теперь, наоборот, закройте ладонью квадраты 1 и 2, и посмотрите на квадраты 3 и 4. Жуткая картина! С таким человеком никто не захочет общаться.

А теперь посмотрите в целом на свой лист. Ведь на самом деле вы описали одни и те же качества. Это все вы. Только с двух точек зрения: с точки зрения друга и с точки зрения врага.

Нарисуйте на пересечении квадратов круг и напишите в нем крупную букву „Я”.

Обсуждение. «Какое впечатление произвело на вас это упражнение? Какие качества было записывать и переформулировать легче, какие труднее?»

Резюме тренера: Получается, что это мы сами выбираем, как к себе относиться! Мы можем относиться к себе, как враги, и тогда мы не будем любить себя, будем презирать себя и невольно будем вести себя в соответствии со своим отношением.

А можем относиться к себе с уважением и любовью. Человек, который умеет относиться к себе хорошо, становится уверенным в себе и не старается изображать из себя кого-то, на которого вовсе не похож. Такой человек по-настоящему доброжелательно относится к другим, потому что он умеет увидеть в каждом ценные качества.

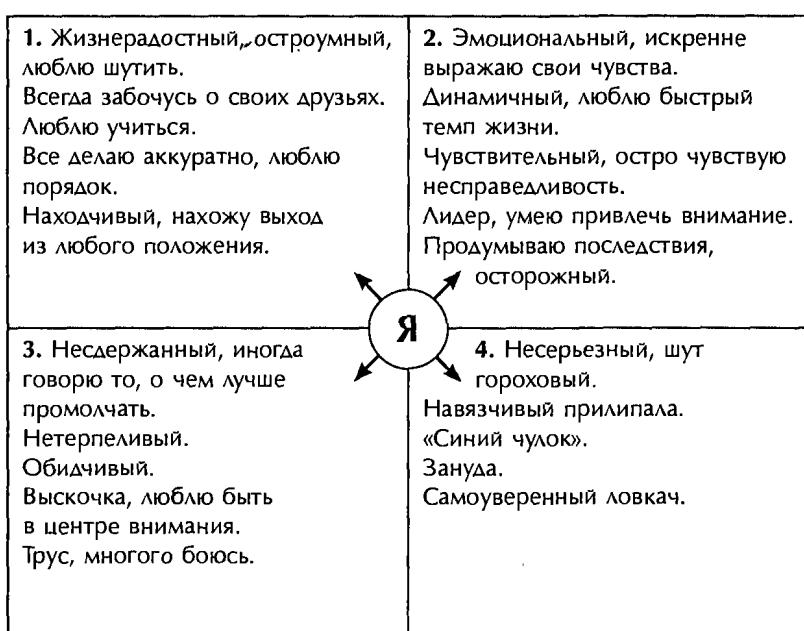
На самом деле, нет плохих и хороших качеств. Есть ситуации, в которых какое-то качество мешает, а есть ситуации, в которых то же качество помогает. Если так относиться к своим особенностям, мы сможем сами управлять их

проявлениями, вместо того чтобы подчиняться им. И тогда мы сможем сказать: «Я использую свое качество, а не качество использует меня».

А теперь подумайте: как вы относитесь к другим людям? Есть ли люди, к которым вы относитесь так, будто перед вами только квадраты 3 и 4?

Вы можете потренироваться относиться к ним, исходя из квадратов 1 и 2. Постарайтесь выполнить это упражнение дома, описывая качества людей, которые вас раздражают. Вы увидите, как постепенно меняется ваше отношение к ним».

Пример заполнения квадратов



Комментарии для тренера. Иногда участники затрудняются в формулировке своих качеств. Это происходит из-за устоявшегося отношения к ним. В таких случаях нужно помочь. Тренер может сделать это тихо, подойдя к участнику. Если же участник задает вопрос вслух и открыто называет качество, которое нужно переформулировать, этот процесс может стать увлекательной и веселой тренировкой для всей группы.

Рефлексия.

Цель: получение обратной связи.

III. Заключительный блок

Цель: подведение итогов занятий, прощание с группой, проведение итоговой диагностики.

Прощание с группой.

Итоговая диагностика.

Ответы на вопросы учащихся.

5. Оценочные и методические материалы:

5.1. Оценочные материалы:

На этапах начала занятий и по окончании программы с учащимися проводится диагностика следующими методиками:

- методика склонности к отклоняющему поведению А.Н. Орел – СОП (Приложение 1).
- методика диагностики самочувствия, активности, настроения – САН (Приложение 2).
- методика выявления ведущего поведения в конфликтной ситуации – методика Томаса – Килманна (Приложение 3).

В процессе проведения занятий с учащимися проводится оценка результативности программы по следующим характеристикам:

Количественные характеристики:

достаточная сформированность у подростков: умения избегать различных форм отклоняющегося поведения; умения определять свое психоэмоциональное состояние; умения выбирать конструктивное поведение в конфликтных ситуациях
- расширение вариативности социального поведения.

Качественные характеристики:

учащиеся принимают активное участие во всех обсуждениях, активных упражнениях, стремятся самостоятельно найти ответы на поставленные тематикой занятия вопросы, проявляют заинтересованность в конструктивном взаимодействии друг с другом, при решении поставленных ведущим задач.

5.2. Педагогические методики и технологии:

В соответствии с задачами каждого конкретного занятия используются разнообразные психологические методы:

теоретический анализ философской, психологической, педагогической литературы по проблеме;

диагностический (тестирование, анкетирование, анализ результатов).

В работе с учащимися используются следующие технологии: ролевые игры, упражнения парные и групповые, дискуссии, кейс-технологии, наблюдение за поведением других участников, обратная связь.

5.3. Информационные источники, используемые при реализации программы:

1. Божович Л. И. Проблемы формирования личности: избранные психологические труды / Под ред. Д.И. Фельдштейна. — Москва; Воронеж: Ин-т практической психологии, 1995.
2. Ерохина М.С., Середа Е.И. Игровые технологии в работе с детьми групп риска. Методическое пособие— Псков.: «ГИМЕНЕЙ», 2006 г. – 75 стр.
3. Клейберг Ю.А. Психология девиантного поведения. - Сфера, Юрайт-М, 2001.
4. Корнилова Т., Григоренко Е., Смирнов С. Подростки групп риска. - Питер, 2005
5. Кондращенко В.Т., Игумнов С.А. Девиантное поведение у подростков. Диагностика. Профилактика. Коррекция. - Аверсэв, 2004 г.

6. Личко А. Е. Эти трудные подростки: записки психиатра. - Л., 1983
7. Онуфриева В.В, Константина А.С. Особенности копинг-поведения в подростковом возрасте. // Молодой ученый №6, март 2016.
8. Райгородский Д.Я. Практическая психоdiagностика. Методики и тесты. - Учебное пособие. - Самара: Издательский дом «БАХРАХ», 1998.
9. Раттер М. Помощь трудным детям.[Текст]/ М. Раттер - М: Юрайт, 2013. - 206с.
10. Тагирова Г.С. Психолого-педагогическая коррекционная работа с трудными подростками. - М.: Педагогическое общество России, 2003.
11. Шнейдер Л.Б. Девиантное поведение детей и подростков. - Академический Проект, Гаудеамус, 2007

Нормативно-правовая документация:

1. Конвенция о правах ребенка
2. Конституция Российской Федерации
3. Семейный кодекс Российской Федерации
4. Федеральный закон от 24.06.1999 №120-ФЗ «Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних»
5. Федеральный закон от 24.07.1998 №124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»
6. Федеральный закон от 23.12.2013 №442-ФЗ «Об основах социального обслуживания граждан в Российской Федерации»
7. Федеральный закон от 29 декабря 2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

Приложение 1

Методика склонности к отклоняющему поведению
А.Н. Орел

Назначение теста

Предлагаемая методика диагностики склонности к отклоняющемуся поведению (СОП) является стандартизованным тест-опросником, предназначенным для измерения готовности (склонности) подростков к реализации различных форм отклоняющегося поведения.

Опросник представляет собой набор специализированных психодиагностических шкал, направленных на измерение готовности (склонности) к реализации отдельных форм отклоняющегося поведения.

Методика предполагает учет и коррекцию установки на социально желательные ответы испытуемых.

Шкалы опросника делятся на содержательные и служебную.

Содержательные шкалы направлены на измерение психологического содержания комплекса связанных между собой форм девиантного поведения, то есть социальных и личностных установок, стоящих за этими поведенческими проявлениями.

Служебная шкала предназначена для измерения предрасположенности испытуемого давать о себе социально-одобряемую информацию, оценки достоверности результатов опросника в целом, а также для коррекции результатов по содержательным шкалам в зависимости от выраженности установки испытуемого на социально-желательные ответы.

Инструкция к тесту

Перед вами имеется ряд утверждений. Они касаются некоторых сторон вашей жизни, вашего характера, привычек. Прочтите первое утверждение и решите верно ли данное утверждение по отношению к вам.

- Если верно, то на бланке ответов рядом с номером, соответствующим утверждению, в квадратике под обозначением «да» поставьте крестик или галочку.
- Если оно неверно, то поставьте крестик или галочку в квадратике под обозначением «нет».
- Если вы затрудняетесь ответить, то постараитесь выбрать вариант ответа, который все-таки больше соответствует вашему мнению.

Затем таким же образом отвечайте на все пункты опросника. Если ошибетесь, то зачеркните ошибочный ответ и поставьте тот, который считаете нужным. Помните, что вы высказываете собственное мнение о себе в настоящий момент. Здесь не может быть «плохих» или «хороших», «правильных» или «неправильных» ответов. Очень долго не обдумывайте ответов, важна ваша первая реакция на содержание утверждений. Отнеситесь к работе внимательно и серьезно. Небрежность, а также стремление «улучшить» или «ухудшить» ответы приводят к недостоверным результатам.

В случае затруднений еще раз прочтайте эту инструкцию или обратитесь к тому, кто проводит тестирование. Не делайте никаких пометок в тексте опросника.

Мужской вариант

1. Я предпочитаю одежду неярких, приглушенных тонов.
2. Бывает, что я откладываю на завтра то, что должен сделать сегодня.
3. Я охотно записался бы добровольцем для участия в каких-либо боевых действиях.

4. Бывает, что иногда я ссорюсь с родителями.
5. Тот, кто в детстве не дрался, вырастает «маменькиным сынком» и ничего не может добиться в жизни.
6. Я бы взялся за опасную для жизни работу, если бы за нее хорошо платили.
7. Иногда я ощущаю такое сильное беспокойство, что просто не могу усидеть на месте.
8. Иногда бывает, что я немного хвастаюсь.
9. Если бы мне пришлось стать военным, то я хотел бы быть летчиком-истребителем.
10. Я ценю в людях осторожность и осмотрительность.
11. Только слабые и трусливые люди выполняют все правила и законы.
12. Я предпочел бы работу, связанную с переменами и путешествиями.
13. Я всегда говорю только правду.
14. Если человек в меру и без вредных последствий употребляет возбуждающие и влияющие на психику вещества – это вполне нормально.
15. Даже если я злюсь, то стараюсь не прибегать к ругательствам.
16. Я думаю, что мне бы понравилось охотиться на львов.
17. Если меня обидели, то я обязательно должен отомстить.
18. Человек должен иметь право выпивать столько, сколько он хочет.
19. Если мой приятель опаздывает к назначенному времени, то я обычно сохраняю спокойствие.
20. Мне обычно затрудняет работу требование сделать ее к определенному сроку.
21. Иногда я перехожу улицу татам, где мне удобно, а не там, где положено.
22. Некоторые правила и запреты можно отбросить, если испытываешь сильное сексуальное (половое) влечение.
23. Я иногда не слушаюсь родителей.
24. Если при покупке автомобиля мне придется выбирать между скоростью и безопасностью, то я выберу безопасность.
25. Я думаю, что мне понравилось бы заниматься боксом.
26. Если бы я мог свободно выбирать профессию, то стал бы дегустатором вин.
27. Я часто испытываю потребность в острых ощущениях.
28. Иногда мне так и хочется сделать себе больно.
29. Мое отношение к жизни хорошо описывает пословица: «Семь раз отмерь, один раз отрежь».
30. Я всегда покупаю билеты в общественном транспорте.
31. Среди моих знакомых есть люди, которые пробовали одурманивающие токсические вещества.
32. Я всегда выполняю обещания, даже если мне это невыгодно.
33. Бывает, что мне так и хочется выругаться.
34. Правы люди, которые в жизни следуют пословиц: «Если нельзя, но очень хочется, то можно».
35. Бывало, что я случайно попадал в драку после употребления спиртных

напитков.

36. Мне редко удается заставить себя продолжать работу после ряда обидных неудач.

37. Если бы в наше время проводились бы бои гладиаторов, то бы обязательно в них поучаствовал.

38. Бывает, что иногда я говорю неправду.

39. Терпеть боль назло всем бывает даже приятно.

40. Я лучше соглашусь с человеком, чем стану спорить.

41. Если бы я родился в давние времена, то стал бы благородным разбойником.

42. Если нет другого выхода, то спор можно разрешить и дракой.

43. Бывали случаи, когда мои родители, другие взрослые высказывали беспокойство по поводу того, что я немного выпил.

44. Одежда должна с первого взгляда выделять человека среди других в толпе.

45. Если в кинофильме нет ни одной приличной драки – это плохое кино.

46. Когда люди стремятся к новым необычным ощущениям и переживаниям – это нормально.

47. Иногда я скучаю на уроках.

48. Если меня кто-то случайно задел в толпе, то я обязательно потребую от него извинений.

49. Если человек раздражает меня, то готов высказать ему все, что я о нем думаю.

50. Во время путешествий и поездок я люблю отклоняться от обычных маршрутов.

51. Мне бы понравилась профессия дрессировщика хищных зверей.

52. Если уж ты сел за руль мотоцикла, то стоит ехать только очень быстро.

53. Когда я читаю детектив, то мне часто хочется, чтобы преступник ушел от преследования.

54. Иногда я просто не могу удержаться от смеха, когда слышу неприличную шутку.

55. Я стараюсь избегать в разговоре выражений, которые могут смутить окружающих.

56. Я часто огорчаюсь из-за мелочей.

57. Когда мне возражают, я часто взрываюсь и отвечаю резко.

58. Мне больше нравится читать о приключениях, чем о любовных историях.

59. Чтобы получить удовольствие, стоит нарушить некоторые правила и запреты.

60. Мне нравится бывать в компаниях, где в меру выпивают и веселятся.

61. Меня раздражает, когда девушки курят.

62. Мне нравится состояние, которое наступает, когда в меру и в хорошей компании выпьешь.

63. Бывало, что у меня возникало желание выпить, хотя я понимал, что сейчас не время и не место.

64. Сигарета в трудную минуту меня успокаивает.

65. Мне легко заставить других людей бояться меня, и иногда ради забавы я это делаю.

66. Я смог бы своей рукой казнить преступника, справедливо приговоренного к высшей мере наказания.
67. Удовольствие – это главное, к чему стоит стремиться в жизни.
68. Я хотел бы поучаствовать в автомобильных гонках.
69. Когда у меня плохое настроение, ко мне лучше не подходит.
70. Иногда у меня бывает такое настроение, что я готов первым начать драку.
71. Я могу вспомнить случаи, когда я был таким злым, что хватал первую попавшуюся под руку вещь и ломал ее.
72. Я всегда требую, чтобы окружающие уважали мои права.
73. Мне понравилось бы прыгать с парашютом.
74. Вредное воздействие на человека алкоголя и табака сильно преувеличивают.
75. Я редко даю сдачи, даже если кто-то ударит меня.
76. Я не получаю удовольствия от ощущения риска.
77. Когда человек в пылу спора прибегает к «сильным» выражениям – это нормально.
78. Я часто не могу сдержать свои чувства.
79. Бывало, что я опаздывал на уроки.
80. Мне нравятся компании, где все подшучивают друг над другом.
81. Секс должен занимать в жизни молодежи одно из главных мест.
82. Часто я не могу удержаться от спора, если кто-то не согласен со мной.
83. Иногда случалось, что я не выполнял домашнее задание.
84. Я часто совершаю поступки под влиянием минутного настроения.
85. Мне кажется, что я не способен ударить человека.
86. Люди справедливо возмущаются, когда узнают, что преступник остался безнаказанным.
87. Бывает, что мне приходится скрывать от взрослых некоторые свои поступки.
88. Наивные простаки сами заслуживают того, чтобы их обманывали.
89. Иногда я бываю так раздражен, что стучу по столу кулаком.

Инструкция к тесту

Перед вами имеется ряд утверждений. Они касаются некоторых сторон вашей жизни, вашего характера, привычек. Прочтите первое утверждение и решите верно ли данное утверждение по отношению к вам.

- Если верно, то на бланке ответов рядом с номером, соответствующим утверждению, в квадратике под обозначением «да» поставьте крестик или галочку.
- Если оно неверно, то поставьте крестик или галочку в квадратике под обозначением «нет».
- Если вы затрудняетесь ответить, то постараитесь выбрать вариант ответа, который все-таки больше соответствует вашему мнению.

Затем таким же образом отвечайте на все пункты опросника. Если ошибетесь, то зачеркните ошибочный ответ и поставьте тот, который считаете нужным.

Помните, что вы высказываете собственное мнение о себе в настоящий момент. Здесь не может быть «плохих» или «хороших», «правильных» или «неправильных» ответов. Очень долго не обдумывайте ответов, важна ваша первая реакция на содержание утверждений. Отнеситесь к работе внимательно и серьезно. Небрежность, а также стремление «улучшить» или «ухудшить» ответы приводят к недостоверным результатам.

В случае затруднений еще раз прочитайте эту инструкцию или обратитесь к тому, кто проводит тестирование. Не делайте никаких пометок в тексте опросника.

Женский вариант

1. Я стремлюсь в одежде следовать самой современной моде или даже опережать ее.
2. Бывает, что я откладываю на завтра то, что должна сделать сегодня.
3. Если бы была такая возможность, то я бы с удовольствием пошла служить в армию.
4. Бывает, что иногда я ссорюсь с родителями.
5. Чтобы добиться своего, девушка иногда может и подраться.
6. Я бы взялась за опасную для здоровья работу, если бы за нее хорошо платили.
7. Иногда я ощущаю такое сильное беспокойство, что просто не могу усидеть на месте.
8. Я иногда люблю посплетничать.
9. Мне нравятся профессии, связанные с риском для жизни.
10. Мне нравится, когда моя одежда и внешний вид раздражают людей старшего поколения.
11. Только глупые и трусливые люди выполняют все правила и законы.
12. Я предпочла бы работу, связанную с переменами и путешествиями, даже если она опасна для жизни.
13. Я всегда говорю только правду.
14. Если человек в меру и без вредных последствий употребляет возбуждающие и влияющие на психику вещества – это нормально.
15. Даже если я злюсь, то стараюсь никого не ругать.
16. Я с удовольствием смотрю боевики.
17. Если меня обидели, то я обязательно должна отомстить.
18. Человек должен иметь право выпивать, сколько он хочет и где он хочет.
19. Если моя подруга опаздывает к назенненному времени, то я обычно сохраняю спокойствие.
20. Мне часто бывает трудно сделать работу к точно определенному сроку.
21. Иногда я перехожу улицу там, где мне удобно, а не там, где положено.
22. Некоторые правила и запреты можно отбросить, если чего-нибудь сильно хочешь.
23. Бывало, что я не слушалась родителей.
24. В автомобиле я больше ценю безопасность, чем скорость.

25. Я думаю, что мне понравилось бы заниматься каратэ или похожим видом спорта.
26. Мне бы понравилась работа официантки в ресторане.
27. Я часто испытываю потребность в острых ощущениях.
28. Иногда мне так и хочется сделать себе больно.
29. Мое отношение к жизни хорошо описывает пословица: «Семь раз отмерь, один раз отрежь».
30. Я всегда плачу за проезд в общественном транспорте.
31. Среди моих знакомых есть люди, которые пробовали одурманивающие токсические вещества.
32. Я всегда выполняю обещания, даже если мне это не выгодно.
33. Бывает, что мне так и хочется выругаться.
34. Правы люди, которые в жизни следуют пословице: «Если нельзя, но очень хочется, то можно».
35. Бывало, что я случайно попадала в неприятную историю после употребления спиртных напитков.
36. Я часто не могу заставить себя продолжать какое-либо занятие после обидной неудачи.
37. Многие запреты в области секса старомодны и их можно отбросить.
38. Бывает, что иногда я говорю неправду.
39. Терпеть боль назло всем бывает даже приятно.
40. Я лучше соглашусь с человеком, чем стану спорить.
41. Если бы я родилась в древние времена, то стала бы благородной разбойницей.
42. Добиваться победы в споре нужно любой ценой.
43. Бывали случаи, когда мои родители, другие взрослые высказывали беспокойство по поводу того, что я немного выпила.
44. Одежда должна с первого взгляда выделять человека среди других в толпе.
45. Если в фильме нет ни одной приличной драки – это плохое кино.
46. Бывает я скучаю на уроках.
47. Если меня кто-то случайно задел в толпе, то я обязательно потребую от него извинений.
48. Если человек раздражает меня, то я готова высказать ему все, что о нем думаю.
49. Во время путешествий и поездок я люблю отклоняться от обычных маршрутов.
50. Мне бы понравилась профессия дрессировщицы хищных зверей.
51. Мне нравится ощущать скорость при быстрой езде на автомобиле и мотоцикле.
52. Когда я читаю детектив, то мне часто хочется, чтобы преступник ушел от преследования.
53. Бывает, что я с интересом слушаю неприличный, но смешной анекдот.
54. Мне нравится иногда смущать и ставить в неловкое положение окружающих.
55. Я часто огорчаюсь из-за мелочей.
56. Когда мне возражают, я часто взрываюсь и отвечаю резко.
57. Мне больше нравится читать о кровавых преступлениях или о катастрофах.

- 58.Чтобы получить удовольствие, стоит нарушить некоторые правила и запреты.
- 59.Мне нравится бывать в компаниях, где в меру выпивают и веселятся.
- 60.Я считаю вполне нормальным, если девушка курит.
- 61.Мне нравится состояние, которые наступает, когда выпьешь в меру и в хорошей компании.
- 62.Бывало, что у меня возникало желание выпить, хотя я понимала, что сейчас не время и не место.
- 63.Сигарета в трудную минуту меня успокаивает.
- 64.Некоторые люди побаиваются меня.
- 65.Я бы хотела присутствовать при казни преступника, справедливо приговоренного к высшей мере наказания.
- 66.Удовольствие – это главное, к чему стоит стремиться в жизни.
- 67.Если бы могла, то с удовольствием поучаствовала бы в автомобильных гонках.
- 68.Когда у меня плохое настроение, ко мне лучше не подходит.
- 69.Иногда у меня бывает такое настроение, что я готова первым начать драку.
- 70.Я могу вспомнить случаи, когда я настолько разозлилась, что хватала первую попавшуюся под руку вещь и ломала ее.
- 71.Я всегда требую, чтобы окружающие уважали мои права.
- 72.Мне бы хотелось из любопытства прыгнуть с парашютом.
- 73.Вредное воздействие алкоголя и табака на человека сильно преувеличивают.
- 74.Счастливы те, кто умирают молодыми.
- 75.Я получаю удовольствие, когда немного рисую.
- 76.Когда человек в пылу спора прибегает к ругательствам – это допустимо.
- 77.Я часто не могу сдержать свои чувства.
- 78.Бывало, что я опаздывала на уроки.
- 79.Мне нравятся компании, где все подшучивают друг над другом.
- 80.Секс должен занимать в жизни молодежи одно из главных мест.
- 81.Часто я не могу удержаться от спора, если кто-то не согласен со мной.
- 82.Иногда случалось, что я не выполняла школьное домашнее задание.
- 83.Я часто совершаю поступки под влиянием минутного настроения.
- 84.Бывают случаи, когда я могу ударить человека.
- 85.Люди справедливо возмущаются, когда узнают, что преступник остался безнаказанным.
- 86.Бывает, что мне приходится скрывать от взрослых некоторые свои поступки.
- 87.Наивные простаки сами заслуживаю того, чтобы их обманывали.
- 88.Иногда я бываю так раздражена, что громко кричу.
- 89.Только неожиданные обстоятельства и чувство опасности позволяют мне по-настоящему проявить себя.
- 90.Я бы попробовал какое-нибудь одурманивающее вещество, если бы твердо знала, что это не повредит моему здоровью и не повлечет наказания.
- 91.Когда я стою на мосту, то меня иногда так и тянет прыгнуть вниз.
- 92.Всякая грязь меня пугает или вызывает сильное отвращение.

93.Когда я злюсь, то мне хочется громко обругать виновника моих неприятностей.

94.Я думаю, что люди должны отказаться от всякого употребления спиртных напитков.

95.Я бы с удовольствием покатилась бы на горных лыжах с крутого склона.

96.Иногда, если кто-то причиняет мне боль, то это бывает даже приятно.

97.Я бы с удовольствием занималась в бассейне прыжками с вышки.

98.Мне иногда не хочется жить.

Регистрационный бланк

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

Ключ к тесту

Мужской вариант

- Шкала установки на социально-желательные ответы: 2 (нет), 4 (нет), 6. (нет), 13 (да), 21 (нет), 23 (нет), 30 (да), 32 (да), 33 (нет), 38 (нет), 47 (нет), 54 (нет), 79 (нет), 83 (нет), 87 (нет).
- Шкала склонности к преодолению норм и правил: 1 (нет), 10 (нет), 11 (да), 22 (да), 34 (да), 41 (да), 44 (да), 50 (да), 53 (да), 55 (нет), 59 (да), 61 (нет), 80 (да), 86 (нет), 88 (да), 91 (да), 93 (нет).
- Шкала склонности к аддиктивному поведению: 14 (да), 18 (да), 22 (да), 26 (да), 27 (да), 31 (да), 34 (да), 35 (да), 43 (да), 46 (да), 59 (да), 60 (да),

62 (да), 63 (да), 64 (да), 67 (да), 74 (да), 81 (да), 91 (да), 95 (нет).

4. Шкала склонности к самоповреждающему и саморазрушающему поведению: 3 (да), 6 (да), 9 (да), 12 (да), 16 (да), 24 (нет), 27 (да), 28 (да), 37 (да), 39 (да), 51 (да), 52 (да), 58 (да), 68 (да), 73 (да), 76 (нет), 90 (да), 91 (да), 92 (да), 96 (да), 98 (да).

5. Шкала склонности к агрессии и насилию: 3 (да), 5 (да), 15 (нет), 16 (да), 17 (да), 17 (да), 25 (да), 37 (да), 40 (нет), 42 (да), 45 (да), 48 (да), 49 (да), 51 (да), 65 (да), 66 (да), 70 (да), 71 (да), 72 (да), 75 (нет), 77 (да), 82 (нет), 89 (да), 94 (да), 97 (да).

6. Шкала волевого контроля эмоциональных реакций: 7 (да), 19 (да), 20 (да), 29 (нет), 36 (да), 49 (да), 56 (да), 57 (да), 69 (да), 70 (да), 71 (да), 78 (да), 84 (да), 89 (да), 94 (да).

7. Шкала склонности к деликвентному поведению: 18 (да), 26 (да), 31 (да), 34 (да), 35 (да), 42 (да), 43 (да), 44 (да), 48 (да), 52 (да), 55 (нет), 61 (нет), 62 (да), 63 (да), 64 (да), 67 (да), 74 (да), 86 (нет), 91 (да), 94 (да).

Женский вариант

1. Шкала установки на социально-желательные ответы: 2 (нет), 4 (нет), 8. (нет), 13 (да), 21 (нет), 30 (да), 32 (да), 33 (нет), 38 (нет), 54 (нет), 79 (нет), 83 (нет), 87 (нет).

2. Шкала склонности к преодолению норм и правил: 1 (да), 10 (нет), 11 (да), 22 (да), 34 (да), 41 (да), 44 (да), 50 (да), 53 (да), 55 (да), 59 (да), 61 (да), 80 (да), 86 (нет), 91 (да), 93 (нет).

3. Шкала склонности к аддиктивному поведению: 14 (да), 18 (да), 22 (да), 26 (да), 27 (да), 31 (да), 34 (да), 35 (да), 43 (да), 59 (да), 60 (да), 62 (да), 63 (да), 64 (да), 67 (да), 74 (да), 81 (да), 91 (да), 95 (нет).

4. Шкала склонности к самоповреждающему и саморазрушающему поведению: 3 (да), 6 (да), 9 (да), 12 (да), 24 (нет), 27 (да), 28 (да), 39(да), 51 (да), 52 (да), 58 (да), 68 (да), 73 (да), 75 (да), 76 (да), 90 (да), 91(да), 92 (да), 96 (да), 98 (да), 99 (да).

5. Шкала склонности к агрессии и насилию: 3 (да), 5 (да), 15 (нет), 16 (да), 17 (да), 25 (да), 40 (нет), 42 (да), 45 (да), 48 (да), 49 (да), 51 (да), 65 (да), 66 (да), 71 (да), 77 (да), 82 (да), 85 (да), 89 (да), 94 (да), 101 (да), 102(да), 103 (да), 104 (да).

6. Шкала волевого контроля эмоциональных реакций: 7 (да), 19 (да), 20(да), 29 (нет), 36 (да), 49 (да), 56 (да), 57 (да), 69 (да), 70 (да), 71 (да), 78(да), 84 (да), 89 (да), 94 (да).

7. Шкала склонности к деликвентному поведению: 1 (да), 3 (да), 7 (да), 11(да), 25 (да), 28 (да), 31 (да), 35 (да), 43 (да), 48 (да), 53 (да), 58 (да), 61(да), 63 (да), 64 (да), 66 (да), 79 (да), 93 (нет), 98 (да), 99 (да), 102 (да).

8. Шкала принятия женской социальной роли: 3 (нет), 5 (нет), 9 (нет), 16(нет), 18 (нет), 25 (нет), 41 (нет), 45 (нет), 51 (нет), 58 (нет), 61 (нет), 68(нет), 73 (нет), 85

(нет), 93 (да), 95 (да), 96 (нет), 105 (да), 106 (нет), 107(да).

Обработка результатов теста

Первый вариант обработки результатов теста

Внимание: со вторым вариантом обработки результатов существуют некоторые неточности, поэтому рекомендуем использовать именно этот вариант.

Каждому ответу в соответствии с ключом присваивается 1 балл. Далее по каждой шкале подсчитывается суммарный балл, который сравнивается с тестовыми нормами. При отклонении индивидуальных результатов исследуемого от среднего суммарного бала по шкале больше чем на 1S, измеряемую психологическую характеристику можно считать выраженной.

Если индивидуальный суммарный балл исследуемого меньше среднего на 1S, то измеряемое свойство оценивается как мало выраженное. Кроме того, если известна принадлежность исследуемого к "делинквентной" популяции, то его индивидуальные результаты целесообразно сравнивать с тестовыми нормами, которые рассчитаны для "делинквентной" подвыборки.

Ключ

Каждому ответу при совпадении с ключом присваивается один балл, подсчитывается первичный суммарный балл.

1. Шкала установки на социально-желательные ответы.

Ответы «да»: 13, 30, 32.

Ответы «нет»: 2, 4, 8, 21, 23, 33, 38, 47, 54, 79, 83, 87.

2. Шкала склонности к преодолению норм и правил.

Ответы «да»: 11, 22, 34, 41, 44, 50, 53, 59, 80, 88, 91.

Ответы «нет»: 1, 10, 55, 61, 86, 93.

3. Шкала склонности к аддиктивному поведению.

Ответы «да»: 14, 18, 22, 26, 27, 31, 34, 35, 43, 46, 59, 60, 62, 63, 64, 67, 74, 81, 91.

Ответы «нет»: 95.

4. Шкала склонности к самоповреждающему и саморазрушающему поведению (суицид).

Ответы «да»: 3, 6, 9, 12, 16, 27, 28, 37, 39, 51, 52, 58, 68, 73, 90, 91, 92, 96, 98.

Ответы «нет»: 24, 76.

5. Шкала склонности к агрессии и насилию.

Ответы «да»: 3, 5, 16, 17, 25, 37, 42, 45, 48, 49, 51, 65, 66, 70, 71, 72, 77, 82, 89, 94, 97.

Ответы «нет»: 15, 40, 75, 85.

6. Шкала волевого контроля эмоциональных реакций.

Ответы «да»: 7, 20, 36, 49, 56, 57, 69, 70, 71, 78, 84, 89, 94.

Ответы «нет»: 19, 29.

7. Шкала склонности к делинквентному поведению.

Ответы «да»: 18, 26, 31, 34, 35, 42, 43, 44, 48, 52, 62, 63, 64, 67, 74, 91, 94.

Ответы «нет»: 55, 61, 86.

Затем «сырые» баллы по каждой шкале переводятся в стандартные Т–баллы по нижеприведенной таблице.

«Сырой» балл	Т – балл (1 шк.)	Т – балл (2 шк.)	Т – балл (3 шк.)	Т – балл (4 шк.)	Т – балл (5 шк.)	Т – балл (6 шк.)	Т – балл (7 шк.)
0	35		26				30
1	44	27	28	24	24	26	32
2	50	31	30	26	27	30	34
3	55	34	33	29	29	33	37
4	58	37	35	32	31	37	39
5	62	40	37	35	34	40	41
6	65	43	39	37	36	44	43
7	67	46	42	40	39	48	46
8	70	50	44	43	41	51	48
9	74	53	46	45	43	55	50
10	85	56	48	48	46	58	53
11	89	59	50	51	48	62	55
12		63	53	54	51	65	57
13		66	55	56	53	69	59
14		69	57	59	55	73	62
15		72	59	62	58	77	64
16		75	62	64	60	81	66
17		78	64	67	62	85	68
18		81	66	70	65		71
19		84	68	72	67		73
20		87	70	75	70		75

21		90	72	78	72		77
22			74	81	74		79
23			76	84	77		81
24			78	87	79		83
25			80	90	81		85
26			82		83		87
27			84		85		
28					87		
29					89		

Интерпретация

1. Шкала установки на социальную желательность (служебная шкала).

Данная шкала предназначена для измерения готовности испытуемого представлять себя в наиболее благоприятном свете с точки зрения социальной желательности.

Показатели от 50 до 60 Т-баллов свидетельствуют об умеренной тенденции давать социально – желательные ответы. Показатели выше 60 Т-баллов свидетельствуют о тенденции демонстрировать строгое соблюдение даже малозначительных социальных норм, умышленном стремлении показать себя в лучшем свете, о настороженности по отношению к обследованию.

Показатели в диапазоне 70-89 Т-баллов говорят о высокой настороженности по отношению к обследованию и о сомнительной достоверности результатов по основным шкалам.

Для мужской популяции превышение суммарного первичного балла по шкале социальной желательности значения 11 первичных баллов свидетельствует о недостоверности результатов по основным шкалам.

Показатели ниже 50 Т-баллов говорят о том, что испытуемый не склонен скрывать собственные нормы и ценности, корректировать свои ответы в направлении социальной желательности.

Одновременно высокие показатели по служебной шкале и по основным шкалам (кроме шкалы 8) свидетельствуют либо о сомнительной достоверности результатов, либо о диссоциации в сознании испытуемого известных ему и реальных норм поведения.

2. Шкала склонности к преодолению норм и правил.

Данная шкала предназначена для измерения предрасположенности испытуемого к преодолению каких-либо норм и правил, склонности к отрицанию

общепринятых норм и ценностей, образцов поведения.

50-60 Т-баллов свидетельствуют о выраженности вышеуказанных тенденций, нонконформистских установках испытуемого, о его склонности противопоставлять собственные нормы и ценности групповым, о тенденции «нарушать спокойствие», искать трудности, которые можно было бы преодолеть.

60-70 Т-баллов чрезвычайная выраженность нонконформистских тенденций, проявление негативизма, заставляют сомневаться в достоверности результатов тестирования по данной шкале.

Ниже 50 Т-баллов конформные установки испытуемого, склонность следовать стереотипам и общепринятым нормам поведения. В некоторых случаях при условии сочетания с достаточно высоким интеллектом испытуемого и тенденции скрывать свои реальные нормы и ценности такие оценки могут отражать фальсификацию результатов.

3. Шкала склонности к аддиктивному поведению.

Данная шкала предназначена для измерения готовности реализовать аддиктивное поведение.

50-70 Т-баллов предрасположенность испытуемого к уходу от реальности посредством изменения своего психического состояния, о склонности к иллюзорно – компенсаторному способу решения личностных проблем. Кроме того, эти результаты свидетельствуют об ориентации на чувственную сторону жизни, о наличии «сенсорной жажды», о гедонистически ориентированных нормах и ценностях.

Свыше 70 Т-баллов сомнительные результаты либо наличие выраженной психологической потребности в аддиктивных состояниях, что необходимо выяснить, используя дополнительные психодиагностические средства.

Ниже 50 Т-баллов невыраженные вышеперечисленные тенденции, либо хороший социальный контроль поведенческих реакций.

4. Шкала склонности к самоповреждающему и саморазрушающему поведению (суицид).

Данная шкала предназначена для измерения готовности реализовать различные формы аутоагрессивного поведения. Объект измерения, очевидно, частично пересекается с психологическими свойствами, измеряемыми шкалой № 3.

50-70 Т-баллов низкая ценность собственной жизни, склонность к риску, выраженная потребность в острых ощущениях, садомазохистские тенденции.

Свыше 70 Т-баллов сомнительная достоверность результатов.

Ниже 50 Т-баллов – отсутствие готовности к реализации саморазрушающего поведения, отсутствие тенденции к соматизации тревоги, отсутствие склонности к реализации комплексов вины в поведенческих реакциях.

5. Шкала склонности к агрессии и насилию.

Данная шкала предназначена для измерения готовности испытуемого к реализации агрессивных тенденций в поведении.

50-60 Т-баллов наличие агрессивных тенденций у испытуемого.

60-70 Т-баллов агрессивная направленность личности во взаимоотношениях с другими людьми, склонность решать проблемы посредством насилия, тенденция использовать унижение партнёра по общению как средство стабилизации самооценки, наличие садистических тенденций.

Свыше 70 Т-баллов сомнительная достоверность результатов.

Ниже 50 Т-баллов – невыраженные агрессивные тенденции, неприемлемость насилия как средства решения проблем, не типичность агрессии как способа выхода из фрустрирующей ситуации. Низкие показатели по данной шкале в сочетании с высокими показателями по шкале социальной желательности свидетельствуют о высоком уровне социального контроля поведенческих реакций.

6. Шкала волевого контроля эмоциональных реакций.

Данная шкала предназначена для измерения склонности испытуемого контролировать поведенческие проявления эмоциональных реакций (Внимание!!! Эта шкала имеет обратный характер).

60-70 Т-баллов слабость волевого контроля эмоциональной сферы, нежелание или неспособность контролировать поведенческие проявления эмоциональных реакций. Кроме того, это свидетельствует о склонности реализовывать негативные эмоции непосредственно в поведении, без задержки, о несформированности волевого контроля своих потребностей и чувственных влечений.

Ниже 50 Т-баллов невыраженность тенденций, жёсткий контроль любых поведенческих эмоциональных реакций, чувственных влечений.

7. Шкала склонности к деликвентному поведению.

Название шкалы носит условный характер, т.к. шкала сформирована из утверждений, дифференцирующих «обычных» подростков и лиц с зафиксированными правонарушениями, вступавших в конфликт с общепринятым образом жизни и правовыми нормами.

Шкала измеряет готовность (предрасположенность) подростков к реализации деликвентного поведения. Шкала выявляет «деликвентный потенциал», который лишь при определённых обстоятельствах может реализоваться в жизни подростка.

50-60 Т-баллов наличие деликвентных тенденций, низкий уровень социального контроля.

Выше 60 Т-баллов – высокая готовность к реализации деликвентного поведения.

Ниже 50 Т-баллов отсутствие указанных тенденций, что в сочетании с высокими показателями по шкале социальной желательности может свидетельствовать о высоком уровне социального контроля.

Приложение 2

Диагностика САН – самочувствие, активность, настроение.

Цель методики САН: Экспресс-оценка самочувствия, активности и настроения.

Инструкция методики САН. Вам предлагается описать свое состояние в данный момент с помощью таблицы, состоящей из 30 пар полярных признаков. Вы должны в каждой паре выбрать ту характеристику, которая наиболее точно описывает Ваше состояние, и отметить цифру, которая соответствует степени выраженности данной характеристики.

Обработка данных методики САН. При подсчете крайняя степень выраженности негативного полюса пары оценивается в 1 балл, а крайняя степень выраженности позитивного полюса пары — в 7 баллов. При этом нужно учитывать, что полюса шкал постоянно меняются, но положительные состояния всегда получают высокие баллы, а отрицательные — низкие. Полученные баллы группируются в соответствии с ключом в три категории, и подсчитывается количество баллов по каждой из них.

Самочувствие — сумма баллов по шкалам: 1, 2, 7, 8, 13, 14, 19, 20, 25, 26.

Активность — сумма баллов по шкалам: 3, 4, 9, 10, 15, 16, 21, 22, 27, 28.

Настроение — сумма баллов по шкалам: 5, 6, 11, 12, 17, 18, 23, 24, 29, 30.

Полученные результаты по каждой категории делятся на 10. Средний балл шкал равен 4. Оценки, превышающие 4 балла, свидетельствуют о благоприятном

состоянии испытуемого, ниже 4 — о неблагоприятном состоянии. Нормальные оценки состояния располагаются в диапазоне 5,0—5,5 баллов. Следует учесть, что при анализе функционального состояния важны не только значения отдельных показателей, но и их соотношение.

Тест с вопросами

1.	Самочувствие хорошее	3	2	1	0	1	2	3	Самочувствие плохое
2.	Чувствую себя сильным								Чувствую себя слабым
3.	Пассивный								Активный
4.	Малоподвижный								Подвижный
5.	Веселый								Грустный
6.	Хорошее настроение								Плохое настроение
7.	Работоспособный								Разбитый
8.	Полный сил								Обессиленный
9.	Медлительный								Быстрый
10.	Бездеятельный								Деятельный
11.	Счастливый								Несчастный
12.	Жизнерадостный								Мрачный
13.	Напряженный								Расслабленный
14.	Здоровый								Больной
15.	Безучастный								Увлеченный
16.	Равнодушный								Взволнованный
17.	Восторженный								Унылый
18.	Радостный								Печальный
19.	Отдохнувший								Усталый
20.	Свежий								Изнуренный
21.	Сонливый								Возбужденный
22.	Желание отдохнуть								Желание работать
23.	Спокойный								Озабоченный

24.	Оптимистичный						Пессимистичный
25.	Выносливый						Утомляемый
26.	Бодрый						Вялый
27.	Соображать трудно						Соображать легко
28.	Рассеянный						Внимательный
29.	Полный надежд						Разочарованный
30.	Довольный						Недовольный

Вопросы на самочувствие находятся под номерами 1, 2, 7, 8, 13, 14, 19, 20, 25, 26; на активность – под номерами 3, 4, 9, 10, 15, 16, 21, 22, 27, 28. Что касается вопросов на настроение, то они находятся под номерами 5, 6, 11, 12, 17, 18, 23, 24, 29, 30.

Интерпретация

Во время обработки, каждая оценка принимает определенное значение и соответствует тому или иному количеству баллов:

1. тройка соответствует плохому самочувствию и низкой активности, а также отвратительному настроению – этот индекс принимается за 1 балл;
2. двойка – за два балла;
3. единица – за 3 балла.

Так мы двигаемся тройки с противоположной стороны шкалы, она соответствует 7 баллов.

Положительное состояние – это более высокие баллы, а отрицательное – более низкие. По полученным баллам рассчитывается среднее арифметическое в целом. Кроме того, опросник сан рассчитывает самочувствие, активность, настроение по отдельности.

Анализируя функциональное состояние, очень важными являются значения не только отдельных показателей, но и результат их соотношения. Если человек не переутомленный, он отдохнул, то оценки активности, а также настроения и самочувствия в этом случае чаще всего совпадают. Нарастание усталости меняет соотношение между этими показателями из-за того, что при этом самочувствие и активность падают по сравнению с настроением.

Получив результаты по каждой категории, их делят на десять. Средний балл шкалы равняется четырем. Оценки, которые превышают данный показатель, говорят о том, что человек хорошо себя чувствует, находится в благоприятном состоянии. Если же показатели ниже четверки, то это свидетельствует о неблагоприятном состоянии человека, который прошел тест. Нормальные оценки состояния находятся в пределах пяти – пяти с половиной баллов.

Методика Томаса – Килманна.

Цель: выявление ведущего поведения в конфликтной ситуации.

Опросник состоит из 30 пар утверждений, относящихся к различным стилям поведения человека в ситуации конфликта. Из каждой пары утверждений нужно выбрать одно, которое наиболее верно отражает отношение испытуемого к конфликтной ситуации и отметить его в бланке ответов.

Ф.И.О. _____

ИНСТРУКЦИЯ

Подумайте о ситуациях, в которых Ваши желания отличаются от желаний другого человека. Как Вы обычно ведете себя в таких ситуациях? Ниже приведены 30 пар высказываний, описывающих варианты возможного поведения в конфликтных ситуациях. В каждой паре обведите кружком вариант А или В, более характерный для Вашего поведения. Во многих случаях оба из предложенных вариантов могут оказаться для Вас нетипичными. Если это так, обведите тот из них, которым бы Вы воспользовались с большей вероятностью.

ОПРОСНИК

1. А. Иногда я предоставляю право решать проблему другим.
В. Я стараюсь подчеркнуть общее в наших позициях, а не обсуждать спорные моменты.
2. А. Я пытаюсь найти компромиссное решение.
В. Я пытаюсь учесть все интересы: свои и оппонента.
3. А. Обычно я твердо стою на своем.
В. Иногда я могу утешать других и пытаться сохранить с ними отношения.
4. А. Я пытаюсь найти компромиссное решение.
В. Иногда я жертвую собственными интересами ради интересов противоположной стороны.
5. А. При выработке решения ищу помощи со стороны других.
В. Я пытаюсь сделать все возможное, чтобы избежать ненужного обострения в отношениях.
6. А. Я пытаюсь не создавать себе репутацию неприятного человека.
В. Я пытаюсь навязать другим свою позицию.
7. А. Я пытаюсь отложить решение вопроса, чтобы иметь время тщательно его обдумать.
В. Я жертвую одними выгодами, чтобы получить взамен другие.
8. А. Обычно я твердо настаиваю на своем.
В. Я пытаюсь сразу же открыто обсудить все интересы и спорные вопросы.

9. А. Я чувствую, что различия в позициях не всегда стоят того, чтобы о них беспокоиться.

В. Я прилагаю некоторые усилия, чтобы повернуть дело на свой лад.

10. А. Я твердо настаиваю на своем.

В. Я пытаюсь найти компромиссное решение.

11. А. Я пытаюсь сразу же открыто обсудить все интересы и спорные вопросы.

В. Иногда я могу утешать других и пытаться сохранить с ними отношения.

12. А. Иногда я избегаю занимать позицию, ведущую к конфронтации.

В. Я готов кое в чем уступить оппоненту, если он тоже мне уступит.

13. А. Я предлагаю вариант «ни вам, ни нам».

В. Я настаиваю на принятии моих условий.

4

14. А. Я излагаю оппоненту мои соображения и интересуюсь его идеями.

В. Я пытаюсь продемонстрировать оппоненту логичность и выгоду принятия моих условий.

15. А. Иногда я могу утешать других и пытаться сохранить с ними отношения.

В. Я пытаюсь сделать все возможное, чтобы избежать ненужного обострения в отношениях.

16. А. Я стараюсь щадить чувства других.

В. Я пытаюсь убедить оппонента в выгодности принятия моих условий.

17. А. Обычно я твердо настаиваю на своем.

В. Я пытаюсь сделать все возможное, чтобы избежать ненужного обострения в отношениях.

18. А. Я позволяю оппоненту придерживаться своего мнения, если ему от этого лучше

В. Я согласен кое в чем уступить оппоненту, если он тоже кое в чем мне уступит.

19. А. Я пытаюсь сразу же, открыто, обсудить все интересы и спорные вопросы.

В. Я пытаюсь отложить принятие решения, чтобы иметь время тщательно его обдумать.

20. А. Я пытаюсь сразу же обсудить противоречия.

В. Я пытаюсь найти справедливое сочетание из выгод и уступок для каждого из нас.

21. А. При подготовке к переговорам я стараюсь учитывать интересы оппонента.

В. Я больше склонен к непосредственному и открытому обсуждению проблемы.

22. А. Я стараюсь найти позицию, находящуюся между позицией оппонента и моей.

В. Я настаиваю на своих интересах.

23. А. Очень часто я стараюсь удовлетворить все интересы, свои и оппонента.

В. Иногда я предоставляю право решать проблему другим.

24. А. Я стараюсь пойти навстречу оппоненту, если его условия слишком для него много

значат.

В. Я пытаюсь склонить оппонента к компромиссу.

25. А. Я пытаюсь продемонстрировать оппоненту логичность и выгоду принятия моих условий.

В. При подготовке к переговорам я пытаюсь учитывать интересы оппонента.

26. А. Я предлагаю вариант «ни вам, ни нам».

В. Я почти всегда пытаюсь удовлетворить все пожелания, как свои, так и оппонента.

27. А. Иногда я избегаю занимать позицию, ведущую к конфронтации.

В. Я позволяю оппоненту придерживаться своего мнения, если ему от этого лучше.

28. А. Обычно я твердо стою на своем.

В. При выработке решения я постоянно ищу помощи со стороны других.

29. А. Я предлагаю вариант «ни вам, ни нам».

В. Я чувствую, что различия в позициях не всегда стоят того, чтобы о них беспокоиться.

30. А. Я стараюсь щадить чувства других.

В. Я всегда стараюсь найти решение проблемы совместно с оппонентом.