

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа № 45 г.Твери с углубленным изучением от-
дельных предметов естественнонаучной направленности»**

Согласовано
педагогическим советом
МБОУ СШ № 45
протокол № _____ от _____ года



Утверждаю
Директор МБОУ СШ № 45
/Н.Н.Раклистова/
приказ № 96-09 от 30.08.2022

ПРОГРАММА

Психолого-педагогического сопровождения «Группы риска»

Составитель:

педагог-психолог: **Белякова Е.В.**

2022

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Учащиеся «группы риска» – это прежде всего учащиеся школы с девиантным поведением.

Девиантное поведение -отклоняющееся от наиболее важных социальных норм, причиняющее реальный ущерб обществу или самой личности и сопровождающееся ее социальной дезадаптацией. К основным видам девиантного поведения относятся агрессивное, делинкветное (преступное), зависимое (аддиктивное) и суицидальное поведение. Форма проявления девиантного поведения зависит от индивидуальных особенностей, внешнего физического и социальных условий, а главное от возраста человека. Достаточно часто учащихся данной группы определяют как трудновоспитуемых, или трудных. Само слово трудновоспитуемость указывает на затруднения в воспитании, формировании личности подростка, на его неспособность или нежелание усваивать педагогические воздействия и активно на них реагировать.

Трудновоспитуемый подросток – это прежде всего тот, кто оказывает активное сопротивление воспитанию, выражает неуважение, недоверие к педагогу, проявляет негативизм к педагогическому процессу, провоцирует и создает предпосылки для конфликтных ситуаций. Трудновоспитуемость может проявляться как результат возрастного кризиса развития подростка, неумения найти индивидуальный подход к нему или как следствие дефекта психического и социального развития, а также педагогических ошибок. Проблема социализации трудного подростка в условиях колледжа является малоисследованной и особенно актуальной, так как численность трудных учащихся неуклонно растет. Психолого-педагогические исследования позволили выявить ряд специфических эмоционально-личностных особенностей учащихся группы риска:

- несформированность основных коммуникативных умений и навыков,
- неумение соблюдать социальную дистанцию в общении со взрослым,
- эмоциональная неустойчивость,
- неумение распознавать эмоциональные состояния окружающих людей,
- острая потребность в защите значимого взрослого человека,
- отсутствие системы ценностно-нравственных представлений,
- повышенная враждебность к окружающим взрослым,
- ярко выраженные реакции протеста в сложившихся условиях,
- отсутствие самоанализа, рефлексии,
- трудности в выражении собственных чувств.

Проблемы в воспитании и обучении этих подростков связаны с их повышенной возбудимостью, импульсивностью, отсутствием самоконтроля в двигательной и эмоциональной сфере, конфликтностью, упрямством,

негативизмом, агрессивностью по отношению ко взрослым и сверстникам, несоблюдением норм и правил поведения.

В группу риска по возникновению социальной дезадаптации входят в основном учащиеся от 13 до 15 лет. Основной особенностью данного возрастного периода является появление «чувства взрослости», желание автономности и независимости, противопоставлению себя миру взрослых, что выражается в нарушении правил, требований и запретов, вербальной агрессии по отношению к взрослым. Бурный физический рост и гормональное развитие обуславливает эмоциональную неустойчивость большинства подростков. Ведущей деятельностью становится общение со сверстниками, авторитетами для подростков являются ровесники. Но в то же время для подростков очень значимо одобрение или порицание старших, в этом возрасте формируется устойчивый образ «Я», самооценка, которая во многом зависит от окружающих как взрослых, так и сверстников.

Проведенное глубокое психологическое изучение подростков «группы риска» позволили определить следующие особенности их эмоционально-личностной сферы:

- заниженная или завышенная самооценка,
- отсутствие навыков конструктивного взаимодействия со взрослыми и сверстниками,
- несформированность нравственных представлений,
- высокий уровень межличностной и самооценочной тревожности,
- наличие демонстративных и возбудимых акцентуаций характера,
- наличие внутреннего напряжения,
- эмоциональная неустойчивость,
- отсутствие чувства защищённости,
- «психологической безопасности»,
- доминирование отрицательных эмоций: грусти, подавленности, обиды, гнева.

Выявленные особенности отражаются в поведении подростков, являясь своеобразным механизмом психологической защиты в сложившейся жизненной ситуации. Они негативно влияют на формирование личности подростков, что препятствует их дальнейшей благоприятной социальной адаптации. В связи с этим необходимо создание и реализация в условиях колледжа программы психолого-педагогического сопровождения с трудных подростков.

Мы исходим из позиции, *что подростковый возраст – это тот период развития человека, когда еще можно научить правильному поведению, изменить характер личности.* При общении с данной категорией учащихся основным правилом является избегание тона категорических приказов. Доверительные доброжелательные отношения с подростком, обращение к нему «на равных» являются залогом успешного воздействия на личность трудного подростка. Особенности данного возраста необходимо учитывать при построении коррекционно-развивающей работы.

Итак, анализ психолого-педагогических исследований по проблеме девиантного поведения подростков, глубокое изучение личности трудных подростков позволили разработать программу «Психолого-педагогическое сопровождение учащихся «группы риска»».

Цель программы: содействие социально-психологической адаптации учащихся «группы риска» школы.

Задачи:

- 1) Оптимизация взаимодействий в системе «педагог-учащийся»;
- 2) Коррекция агрессивного поведения;
- 3) Формирование положительной нравственной направленности личности;
- 4) Развитие коммуникативных и социальных навыков, навыков уверенного поведения;
- 5) Формирование навыков самопознания, самораскрытия, устойчивой «Я-Концепции», уверенности в себе;
- 6) Обучение способам саморегуляции, релаксации;
- 7) Обучение способам выплёскивания гнева и негативных эмоций в социально-приемлемых формах.

Реализация перечисленных задач предполагает овладение подростками следующими знаниями:

1. о методах и приёмах самоанализа, самопознания, самосовершенствования;
2. о приёмах саморегуляции, релаксации;
3. об индивидуально-личностных особенностях;
4. о способах поведения в конфликтных и стрессовых ситуациях;
5. о навыках эффективного взаимодействия с окружающими.

и умениями:

1. применять на практике навыки саморегуляции, самоконтроля, релаксации; овладеть способами выплёскивания гнева и негативных эмоций в социально приемлемых формах;
2. осознавать, принимать и понимать чувства, эмоции, настроения свои и окружающих людей, проявлять сочувствие, сострадание, эмпатию;
3. овладеть навыками уверенного поведения, бесконфликтного общения;
4. уметь самостоятельно принимать решения в ситуациях нравственного выбора;
5. правильно реагировать в трудных жизненных ситуациях;
6. применять навыки социально-психологической адаптации в современном социуме.

Основные принципы построения и реализации программы.

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

К принципам построения содержания программы относятся:

1. единство диагностических и коррекционных мероприятий;

2. учёт психологических и возрастных особенностей учащихся, их социальной ситуации развития;
3. взаимосвязь этапов реализации работы;
4. комплексность и системность коррекционно-развивающей работы.

Реализация содержания программы основывается на следующих положениях:

1. Гуманизма – утверждение норм уважения и доброжелательного отношения к каждому ребенку, исключение принуждения и насилия над личностью;
2. Конфиденциальности – информация, полученная психологом в процессе проведения работы, не подлежит сознательному или случайному разглашению. Участие обучающихся должно быть сознательным и добровольным;
3. Компетентности – психолог чётко определяет и учитывает границы собственной компетентности;
4. Ответственности – психолог заботится, прежде всего, о благополучии учащихся и не использует результаты работы им во вред.

Формы организации работы с подростками.

1. Групповая деятельность – социально-психологические тренинги и занятия-беседы, круглый стол, работа в группах, групповые консультации, психодиагностика.

Особенностью занятий является дискуссионный характер общения с подростками, способствующий возникновению доверительной атмосферы, что позволяет ведущему затрагивать сложные темы, которые обычно подростки обсуждают только между собой, получая искаженную, противоречивую информацию.

Доверительные отношения побуждают подростков открыто высказывать свои мысли, выражать свои чувства, что позволяет ведущему эффективно воздействовать на сознание подростков в процессе проведения занятий.

2. Индивидуальная коррекционная работа с подростками – личные беседы, игры и упражнения, психодиагностика.

Потребность в одиночестве присуща всем подросткам и необходима для развития личности, самосознания в этом возрасте.. Таким образом, наряду с групповыми формами работы необходимо предусмотреть и индивидуальные формы работы .

3. Консультативная работа с педагогическим коллективом с целью оптимизации взаимодействий в системе «педагог-учащийся».

Основные направления работы.

1. Диагностика личности подростков;
2. Работа с педагогами;
3. Коррекционно-развивающая работа с подростками.

ОЖИДАЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ:

Повышение уровня социально-психологической адаптации

Приобретение навыков позитивного мышления
Наличие сформированной жизненной перспективы
Повышение мотивации развития личности
Нормализация уровня тревожности и агрессивности

Содержание программы

Направление (этап)	Задачи	Срок	Мероприятия психологической коррекции
Диагностическое	Сбор информации об индивидуально-психологических особенностях подростков	Сентябрь-октябрь	Диагностическое исследование по экспериментальным методикам программы
	Составления плана работы с подростком	Октябрь	Разработка планов индивидуального сопровождения.
Работа педагогами	Информирование об индивидуально-психологических особенностях подростка	Октябрь	Составление психологических карт. Разработка рекомендаций для педагогов. Консультации.
	Обучение приемам конструктивного общения с подростками	Октябрь	
Коррекционно-развивающее	Коррекция агрессивного поведения	Ноябрь-декабрь	Групповые психологические тренинги
	Формирование положительной нравственной направленности	Январь-февраль	Этические беседы
	Развитие коммуникативных и социальных навыков, навыков уверенного поведения	Март-апрель	Групповые психологические тренинги
	Формирование навыков самопознания, самораскрытия, устойчивой «Я-Концепции», уверенности в себе.	В течение года по индивидуальным планам	Индивидуальная работа
	Обучение способам выплескивания гнева и негативных эмоций в социально-приемлемых формах.	В течение года по индивидуальным планам	Индивидуальная работа
	Обучение способам релаксации и саморегуляции.	В течение года по индивидуальным планам	Индивидуальная работа

Диагностико-аналитическое	Оценка эффективности проведенной работы	Май	Обследование по диагностическим методикам программы
----------------------------------	---	-----	---

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПЕДАГОГА-ПСИХОЛОГА

1. Психолого-педагогическая диагностика в программе.

Важным аспектом реализации программы сопровождения учащихся «группы риска» в школе является проведение психодиагностических исследований с целью получения информации о динамике психического развития учащихся и планирования дальнейшей сопровождающей работы, выработки рекомендаций по оптимизации учебно-воспитательного процесса, оценки эффективности развивающей работы.

Программа диагностики личности подростка

Название, автор	Цель
ОСР Разуваева	Выявление суицидального риска
CDI М.Ковач	Определение депрессивного состояния
Опросник Спилбергера Ханина	Определение уровня тревожности
Опросник Басса-Дарки	Агрессивность, враждебность
Тест Айзенка «Самооценка психических состояний»	Особенности эмоционального состояния

2. Работа с педагогами.

Цель: оптимизация взаимодействия в системе «педагог-учащийся».

Задачи:

1. Информирование педагогов об индивидуально-психологических особенностях подростка по результатам психологических исследований.
2. Обучение педагогов навыкам конструктивного, эффективного общения с подростками.

Рекомендации по конструктивному общению с подростком.

1. Применение приемов ненасильственного общения: активное слушание, Я-сообщение, отказ от речевой агрессии.

1) Обращайтесь к подростку по поводу нарушения им правил поведения с помощью речевого сообщения – «Я-высказывания» («Я узнала», «Мне сообщили, »). Дайте понять, что такое поведение не прошло незамеченным, опишите его.

2) Выразите свои чувства по этому поводу («Я чувствую, что...», «Я огорчена, обеспокоена» и т.д.).

3) Укажите на возможные последствия такого поведения, как вы их видите («Это, на мой взгляд, может привести...»)

4) Выскажите свои мысли по данному поводу («Я думаю...», «Я считаю...»; «Мне кажется...»; «По-моему...»; «На мой взгляд...»).

5) Дождитесь обратной связи, дайте опровергнуть или подтвердить ваши мысли. Будьте готовы к различным реакциям подростка: кричит, молчит, опровергает, обвиняет. Работайте с ним!

6) Выставьте требования домашней «конституции»: «Я собираюсь предпринять меры» (указать, какие).

7) Выразите желание, что следовало бы сделать («Я хочу, чтобы ты бросил нарушать дисциплину, но решение за тебя принимать не могу»). Таким образом вы передаете ответственность за его поведение ему самому.

8) Напомните, что вы готовы помочь, если он захочет этого («Чем я могу помочь тебе?»). Предоставьте инициативу ему. Помогайте, а не овладевайте всей ситуацией.

9) Выразите свою уверенность в том, что он примет верное решение, непосредственно относящееся к его жизни, сохраняющее ее («Я верю, что в следующий раз ты поступишь по-другому»).

2. Выработка единых правил и требований к подростку.

1) В разговоре с подростком выразите свои чувства по поводу этого разговора, подчеркните важность таких моментов для вас («Я рада, что мы с тобой поговорили»; «Спасибо, что ты меня выслушал»; «Мне было очень важно (трудно) поговорить с тобой на эту тему»).

2) Не стоит ругать, обвинять, задавать вопросы «почему», игнорировать, делать так, чтобы подросток испытывал чувство вины, выяснять причину, уличать. Это не будет способствовать налаживанию конструктивных отношений с подростком.

3. Отказ от наказания как основного метода воспитания.

В современной педагогической практике взрослые часто используют наказание.

Наказание может быть эффективным, если соблюдать следующие условия:

1) Наказывать как можно реже, только в том случае, когда без наказания нельзя обойтись, когда оно явно целесообразно.

2) Наказание не должно восприниматься подростком как месть или произвол. При наложении наказания взрослый ни в коем случае не должен демонстрировать сильный гнев или раздражение. О наказании сообщается спокойным тоном; при этом особо подчеркивается, что наказывается поступок, а не личность.

3) Наказание должно в некоторых случаях отменяться, если подросток заявляет, что он готов в будущем исправить свое поведение, не повторять своих ошибок.

4. Включение подростка в работу секций, кружков.

5. Применение необходимых психолого-педагогических мер в воспитании личности подростка:

<i>Симптомы нарушений</i>	<i>Задачи развития</i>	<i>Методы развития</i>
Нарушения взаимодействия со сверстниками	Научить приемам и навыкам эффективного межличностного общения со сверстниками, установления дружеских отношений, проявлению готовности к коллективным формам деятельности; обучать приемам самостоятельного разрешения конфликтов мирным путем	Участие в играх на организацию внутригруппового сотрудничества и распределения ответственности, на принятие подростком различных ролевых отношений: исполнительских, лидерских, контролирующих и т.д., на переживание общих чувств успеха и неудачи
Нарушение взаимодействия с педагогами	Научить устанавливать адекватные ролевые отношения с педагогами на уроках и вне их, проявлять уважение к преподавателю	Различные ролевые отношения со взрослыми: позиция ведомого, ведущего, контролирующего; принятие помощи взрослого и оказание помощи взрослому; переживание общих чувств
Несоблюдение социальных и этических норм	Подвести к осознанию необходимости принятия и соблюдения социальных и этических норм	Разработка и обязательное выполнение игровых норм поведения и взаимодействия, контроль за исполнением определенных правил другими участниками группы, в том числе взрослыми, проживание различных ситуаций в условиях соблюдения и несоблюдения необходимых норм
Неадекватное отношение к себе	Формировать адекватную позитивную «Я-концепцию» и устойчивую самооценку	Создание ситуации успеха, создание условий для осмысления подростком себя, своих поступков и

		социальных отношений, организация ситуативной позитивной обратной связи и продуктивной критики
--	--	--

3. Коррекционно-развивающая работа с подростками.

Цель: формирование навыков социально-психологической адаптации у подростков.

1. Групповая работа

<i>№</i>	<i>Задачи</i>	<i>Содержание</i>
1	Коррекция агрессивного поведения	Тренинг «Пойми меня»
2	Формирование положительной нравственной направленности	«Разговор о нравственности»
3	Развитие коммуникативных и социальных навыков	Тренинг «Мы вместе»

Организационные условия проведения групповых форм работы.

1. Возраст участников: с 13 до 17 лет;
2. Численность группы: не более 10 человек;
3. Продолжительность занятий: 45 минут (1 академический час);
4. Периодичность занятий: 1 раз в неделю на протяжении 6 месяцев, с ноября по апрель;
5. Количество занятий: 24;
6. Помещение: достаточно просторное, хорошо проветренное, с преобладанием спокойных, неярких цветов в интерьере;
7. Материалы: бумага, карандаши, ручки, фломастеры, мячи, тихая спокойная музыка;
8. Структура занятий: ритуал приветствия, разминка, основное упражнение. Разминки и ритуалы приветствия и прощания выбираются в зависимости от состояния группы и приоритетов ведущего. В конце каждого занятия обязательно проводится рефлексия и саморефлексия (при необходимости рефлексия проводится после или в процессе выполнения упражнения).
9. Перед началом занятий проводятся индивидуальные консультации с каждым подростком. После окончания групповой работы также проводятся консультации, на которых закрепляются произошедшие с детьми изменения и групповое тестирование. Тестирование позволяет отследить динамику личностных изменений.

Задачи тренинговых занятий:

- 1) вселить в учащихся надежду и веру в то, что они могут управлять своей жизнью.
- 2) показать подросткам, что значит уважение.
- 3) помочь подросткам научиться мыслить позитивно
- 4) помочь подросткам научиться принимать решения – самостоятельно и в группе.
- 5) учить подростков ставить себя на место другого, понимать и чувствовать внутренний мир человека, сочувствовать другому человеку.
- 6) помочь учащимся справляться со своими страхами и стрессом.
показать подросткам , как можно жить без насилия, выражая свои чувства без агрессии и конфликта.
- 7) помочь учащимся развить в себе сильные стороны своего характера.

1 блок. Коррекция агрессивного поведения.

Задачи:

- 1) Обучение подростков приемам общения, стимулирование развития их коммуникативной культуры;
- 2) Формирование умения конструктивно действовать в конфликтных ситуациях;
- 3) Формирование мотивации самовоспитания и саморазвития, обеспечив ее необходимыми психологическими ресурсами и средствами;
- 4) Формирование умения справляться со стрессом;
- 5) Формирование умения делать выбор и принимать решения.

2 блок. Формирование положительной нравственной направленности.

Нравственность (мораль) – одна из важнейших сфер человеческих отношений, полных страстей, внутренней борьбы, взлетов и падений. Моральные проблемы проходят через сердце каждого человека , касаются самых сокровенных желаний, стремлений, чаяний. Мораль – это единственное знание, которое лежит в основе оценки всех действий и деяний людей и, разумеется, всех направлений их общественной деятельности.

Задачи:

- 1) создание собственного отношения к жизни;
- 2) формирование нравственных основ личности;
- 3) формирование гуманного отношения к окружающему миру;
- 4) формирование внутренней потребности у обучающихся к самосовершенствованию
- 5) развитие умения самостоятельно принимать решение в ситуации нравственного выбора.

Вопросы нравственного развития, воспитания, совершенствования человека волновали общество всегда и во все времена. Особенно сейчас, когда все чаще можно встретить жестокость и насилие, проблема нравственного воспитания становится все более актуальной.

В личности подростка происходят качественные изменения, связанные с ростом самосознания. Подросток начинает ощущать, осознавать себя личностью. Он еще не личность в восприятии взрослых, но уже личность в собственном восприятии. Овладение комплексом нравственных требований и умений способствует его личному развитию.

В процессе занятий подростки учатся заглядывать внутрь себя, задумываться о своей жизни, своих взаимоотношениях с окружающим миром, проявлять себя в творчестве. Все занятия начинаются так, чтобы подростки учились пользоваться в своей жизни мудростью, накопленной человечеством.

3 блок. Развитие коммуникативных и социальных навыков.

Задачи:

1. Овладение способами активного продуктивного общения;
2. Развитие доверия к окружающим людям;
3. Осознание различных видов мотивов межличностных отношений;
4. Развитие представлений о ценности другого человека и себя самого;
5. Усвоение способов разрешения собственных проблем.

В тренинге коммуникативных умений рассматривается формирование навыков и умений общения с группой сверстников. Воспитанникам крайне важно научиться жить среди людей, общаться с удовольствием, не избегать, а использовать любую возможность контакта с человеком для того, чтобы понять других. Проводя занятия, следует особо заботиться о создании атмосферы открытости и спонтанности, где каждый из участников может делиться своими чувствами и личным опытом без боязни быть осужденным или не принятым сверстниками. Поддерживая доброжелательное и заинтересованное отношение к другим людям, следует давать понять подросткам, что в жизни они могут быть любимы или вызывать неприязнь, быть понятыми окружающими или не понятыми, признаваемы в своих правах или нет, поэтому не стоит манипулировать другими в попытке обрести их любовь, приходить в негодование от того, что окружающие тебя не понимают или не принимают таким, какой ты есть, что следует признавать за другими ровно столько же прав, сколько считаешь необходимым иметь сам. Желательно время от времени возвращаться к обсуждению этих проблем наряду с текущими темами групповых дискуссий.

2. Индивидуальная работа.

Опыт психологической работы с учащимися «группы риска» в школе показывает эффективность индивидуальных форм проведения занятий. Доверительные отношения и доброжелательная обстановка на индивидуальных занятиях создают благоприятные условия для личностного роста подростка, повышения самооценки, коррекции имеющихся негативных личностных отклонений. На индивидуальных занятиях происходит усвоение знаний, приобретённых во время групповых форм работы, а также создаются условия для самопознания, самораскрытия подростка.

Содержание индивидуальной работы с детьми «Группы риска».

Цель	Упражнения и игры
Формирование положительной устойчивой «Я-концепции».	«Мой портрет в лучах солнца»; «Я-реальное и я-идеальное». Самоанализ. «Автобиография». Самоанализ «Мой темперамент». Диагностика. «Мой характер». Тест Айзенка. «Тип личности». Тест «Шесть рек» «Мои чувства, мысли и желания»; «Хочу стать личностью. Мои цели, ценности и установки. Планирование жизни» «Хочу, могу, надо». Самовоспитание «Как стать лучше. Приёмы самовоспитания» «Мои способности, интересы, достижения и успехи» и др.
Обучение способам выплёскивание гнева и негативных эмоций в социально-приемлемых формах.	«Копилка обид»; «Грустные мысли»; «Лист гнева»; метание дротиков в мишень; «Подушка-колотушка». «Воздушный шар»
Обучение способам релаксации и саморегуляции	«Розовый куст»; «Камень у ручья»; Аутогенная тренировка; «Маяк», «Поплавок»; «Передача энергии» «Ритмичное дыхание», «плавное дыхание». Самовнушение. Позитивные установки и др.

Диагностико-аналитический этап программы.

Оценка эффективности проведённой работы:

Обследование учащихся по диагностическим методикам программы.

Тематическое планирование групповой работы
(1 час в неделю/всего 24 часа)

№ П/П	№ занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Дата
Раздел «Пойми меня» (8 часов)				
1	1	Осознание и понимание своих эмоций и внутреннего состояния	1	
2	2	«Проблемы - на передний план»-Правила взаимодействия в команде.	1	
3	3	Работа с гневом и обидами	1	
4	4	Агрессия может быть конструктивной	1	
5	5	Что такое «Агрессивное поведение»	1	
6	6	Снимаем напряжение	1	
7	7	Формирование навыков отреагирования эмоций	1	
8	8	Конструктивные способы решения конфликта	1	
Раздел «Разговор о нравственности» (8 часов)				
9	1	Воспитание человечности. Настоящая мудрость.	1	
10	2	Кто достоин уважения. Как стать лучше.	1	
11	3	Разговор о совести. Помогаем другим.	1	
12	4	Красота души. Учимся видеть хорошее.	1	
13	5	Золотое правило жизни. Умение прощать.	1	
14	6	Тропа милосердия. Сила любви.	1	
15	7	Как стать счастливым. Жизнь в единстве.	1	
16	8	Быть ответственным. Разговор о совести.	1	
Раздел коммуникативных и социальных умений « Мы вместе» (8 часов)				
17	1	Осознание себя. Умение вести беседу.	1	
18	2	Умение слушать. Работа с чувствами.	1	
19	3	Типичные проблемы. Игровой тренинг.	1	
20	4	Осознание своих идеалов. Необычный опыт общения.	1	
21	5	Осознание проблем в отношениях с людьми.	1	
22	6	Осознание мотивов межличностных отношений. Выражение чувств.	1	
23	7	Мотивы наших поступков.	1	
24	8	Отношения с людьми.	1	
		ИТОГО	24	

ЛИТЕРАТУРА

1. Горелов И.Н. Умеете ли вы общаться? Книга для учащихся. – М.: Просвещение, 1991
2. Дубровина И.В. Предмет и задачи школьной психологической службы // Вопросы психологии. – 1988. – №5. – С.47-54
3. Златогорская О. На тропе доверия. Программа коррекции агрессивного поведения подростков. // Школьный психолог, 2003. – №№30, 31
4. Кривцова С.В. Навыки жизни: В согласии с собой и миром. – М., 2003
5. Непомнящий Н.И. Становление личности ребенка. – М., 2004
6. Панченко С. Межзвездный скиталец. Психологическая игра для учащихся 6-7классов. // Школьный психолог, 2003. – №16
7. Практическая психология в тестах. – М., 2001
8. Психогимнастика в тренинге / Под ред. Н.Ю.Хрящевой. – СПб.: «Ювента», Институт тренинга, 1999. – 256 с.
9. Психологические программы развития личности в подростковом и старшем школьном возрасте / Под ред. И.В. Дубровиной. – Екатеринбург: Деловая книга, 2000
10. Рабочая книга школьного психолога / И.В.Дубровина, М.К.Акимова, Е.М.Борисова и др. / Под ред. И.В.Дубровиной. – М.: Просвещение, 1991
11. Рогов Е.И. Настольная книга практического психолога. – М.: Гуманит.изд.центр ВЛАДОС, 1999. – Кн.1. – 384 с.
12. Романов А.А. Направленная игротерапия агрессивности у детей: альбом диагностических и коррекционных методик. – М.: «Романов», 2001
13. Скребцова М., Лопатина А.. Ступени мудрости – М., 2008
Уроки нравственности. Учебно-методический комплекс.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Тест «Шкала реактивной и личностной тревожности» (опросник Спилбергера)

Вводные замечания. Измерение тревожности как свойства личности особенно важно, так как это свойство во многом обуславливает поведение субъекта. Определенный уровень тревожности – естественная и обязательная особенность активной деятельной личности. У каждого человека существует свой оптимальный, или желательный, ч уровень тревожности - это так называемая полезная тревожность. Оценка человеком своего состояния в этом отношении является для него существенным компонентом самоконтроля и самовоспитания.

Под личностной тревожностью понимается устойчивая индивидуальная характеристика, отражающая предрасположенность субъекта к тревоге и предполагающая наличие у него тенденции воспринимать достаточно широкий “веер” ситуаций как угрожающие, отвечая на каждую из них определенной реакцией. Как предрасположенность, личная тревожность активизируется при восприятии определенных стимулов, расцениваемых человеком как опасные для самооценки, самоуважения. Ситуативная или реактивная тревожность как состояние характеризуется субъективно переживаемыми эмоциями: напряжением, беспокойством, озабоченностью, нервозностью. Это состояние возникает как эмоциональная реакция на стрессовую ситуацию и может быть разным по интенсивности и динамичности во времени.

Личности, относимые к категории высокотревожных, склонны воспринимать угрозу своей самооценке и жизнедеятельности в обширном диапазоне ситуаций и реагировать весьма выраженным состоянием тревожности. Если психологический тест выражает у испытуемого высокий показатель личностной тревожности, то это дает основание предполагать у него появление состояния тревожности в разнообразных ситуациях, особенно когда они касаются оценки его компетенции и престижа.

Большинство из известных методов измерения тревожности позволяет оценить только или личностную, или состояние тревожности, либо более специфические реакции. Единственной методикой, позволяющей дифференцированно измерять тревожность и как личностное свойство, и как состояние является методика, предложенная Ч. Д. Спилбергером. На русском языке его шкала была адаптирована Ю. Л. Ханиным.

Шкала ситуативной тревожности (СТ)

Инструкция. Прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже предложений и зачеркните цифру в соответствующей графе справа в зависимости от того, как вы себя чувствуете в данный момент. Над вопросами долго не задумывайтесь, поскольку правильных и неправильных ответов нет.

Суждения

№пп	Суждение	Нет, это не так	Пожалуй, так	Верно	Совершенно верно
1	Я спокоен	1	2	3	4
2	Мне ничто не угрожает	1	2	3	4
3	Я нахожусь в напряжении	1	2	3	4
4	Я внутренне скован	1	2	3	4
5	Я чувствую себя свободно	1	2	3	4
6	Я расстроен	1	2	3	4

7	Меня волнуют возможные неудачи	1	2	3	4
8	Я ощущаю душевный покой	1	2	3	4
9	Я встревожен	1	2	3	4
10	Я испытываю чувство внутреннего удовлетворения	1	2	3	4
11	Я уверен в себе	1	2	3	4
12	Я нервничаю	1	2	3	4
13	Я не нахожу себе места	1	2	3	4
14	Я взвинчен	1	2	3	4
15	Я не чувствую скованности, напряжения	1	2	3	4
16	Я доволен	1	2	3	4
17	Я озабочен	1	2	3	4
18	Я слишком возбужден и мне не по себе	1	2	3	4
19	Мне радостно	1	2	3	4
20	Мне приятно	1	2	3	4

Шкала личной тревожности (ЛТ)

Инструкция. Прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже предложений и зачеркните цифру в соответствующей графе справа в зависимости от того, как вы себя чувствуете обычно. Над вопросами долго не думайте, поскольку правильных или неправильных ответов нет.

Суждения

№пп	Суждение	Никогда	Почти никогда	Часто	Почти всегда
21	У меня бывает приподнятое настроение	1	2	3	4
22	Я бываю раздражительным	1	2	3	4
23	Я легко расстраиваюсь	1	2	3	4
24	Я хотел бы быть таким же удачливым, как и другие	1	2	3	4
25	Я сильно переживаю неприятности и долго не могу о них забыть	1	2	3	4
26	Я чувствую прилив сил и желание работать	1	2	3	4
27	Я спокоен, хладнокровен и собран	1	2	3	4
28	Меня тревожат возможные трудности	1	2	3	4
29	Я слишком переживаю из-за пустяков	1	2	3	4
30	Я бываю вполне счастлив	1	2	3	4
31	Я все принимаю близко к сердцу	1	2	3	4
32	Мне не хватает уверенности в себе	1	2	3	4

33	Я чувствую себя незащищенным	1	2	3	4
34	Я стараюсь избегать критических ситуаций и трудностей	1	2	3	4
35	У меня бывает хандра	1	2	3	4
36	Я бываю доволен	1	2	3	4
37	Всякие пустяки отвлекают и волнуют меня	1	2	3	4
38	Бывает, что я чувствую себя неудачником	1	2	3	4
39	Я уравновешенный человек	1	2	3	4
40	Меня охватывает беспокойство, когда я думаю о своих делах и заботах	1	2	3	4

Обработка результатов.

- 1) Определение показателей ситуативной и личностной тревожности с помощью ключа.
- 2) На основе оценки уровня тревожности составление рекомендаций для коррекции поведения испытуемого.
- 3) Вычисление среднегруппового показателя СТ и ЛТ и их сравнительный анализ в зависимости, например, от половой принадлежности испытуемых.

СТ	Ответы				ЛТ	Ответы			
	№№	Никогда	Почти всегда	Почти никогда		Часто	№№	Никогда	Почти всегда
	СТ				ЛТ				
1	4	1	3	2	21	4	3	2	1
2	4	1	3	2	22	1	2	3	4
3	1	4	2	3	23	1	2	3	4
4	1	4	2	3	24	1	2	3	4
5	4	1	3	2	25	1	2	3	4
6	1	4	2	3	26	4	3	2	1
7	1	4	2	3	27	4	3	2	1
8	4	1	3	2	28	1	2	3	4
9	1	4	2	3	29	1	2	3	4
10	4	1	3	2	30	4	3	2	1
11	4	1	3	2	31	1	2	3	4
12	1	4	2	3	32	1	2	3	4
13	1	4	2	3	33	1	2	3	4
14	1	4	2	3	34	1	2	3	4
15	4	1	3	2	35	1	2	3	4

16	4	1	3	2	36	4	3	2	1
17	1	4	2	3	37	1	2	3	4
18	1	4	2	3	38	1	2	3	4
19	4	1	3	2	39	4	3	2	1
20	4	1	3	2	40	1	2	3	4

При анализе результатов самооценки надо иметь в виду, что общий итоговый показатель по каждой из подшкал может находиться в диапазоне от 20 до 80 баллов. При этом чем выше итоговый показатель, тем выше уровень тревожности (ситуативной или личностной). При интерпретации показателей можно использовать следующие ориентировочные оценки тревожности: до 30 баллов – низкая, 31 – 44 балла - умеренная; 45 и более высокая.

КЛЮЧ

По каждому испытуемому следует написать заключение, которое должно включать оценку уровня тревожности и при необходимости рекомендации по его коррекции. Так, лицам с высокой оценкой тревожности следует формировать чувство уверенности и успеха. Им необходимо смещать акцент с внешней требовательности, категоричности, высокой значимости в постановке задач на содержательное осмысление деятельности и конкретное планирование по подзадачам. Для низкотревожных людей, напротив, требуется пробуждение активности, подчеркивание мотивационных компонентов деятельности, возбуждение заинтересованности, высвечивание чувства ответственности в решении тех или иных задач.

Шкала М. Ковач

Данный опросник, разработанный Maria Kovacs (1992) и адаптированный сотрудниками лаборатории клинической психологии и психиатрии НИИ психологии, позволяет определить количественные показатели спектра депрессивных симптомов – сниженного настроения, гедонистической способности, вегетативных функций, самооценки, межличностного поведения. Охватывает основные характеристики депрессии и учитывает психологические особенности данной возрастной группы. Опросник CDI предназначен для самостоятельного заполнения подростками и детьми, его использование не требует медицинской квалификации, т.к. выявляет функциональное состояние депрессии у здоровых людей в рамках нормального психического функционирования.

Опросник представляет собой самооценочную шкалу для детей и подростков от 7 до 17 лет (дети 3-7 лет отвечали на соответствующие вопросы врача). Состоит из 27 триад высказываний. Испытуемому предлагается выбрать одно высказывание в каждой группе, в зависимости от того, как он себя чувствует себя в последнее время. При обработке данных по каждому пункту в зависимости от пометки, сделанной испытуемым, выставляется балл от 0 до 2.

Ключ:

№	выбор	балл
1,3,4,6,9,12,14,17,19,20,22,23,26,27	1	0
	2	1
	3	2
2,5,7,8,10,11,13,15,16,18,21,24,25	1	2
	2	1
	3	0

Интерпретация:

0-10 – состояние без депрессии;

11-16 – легкое снижение настроения;

17-19 – субдепрессия, или маскированная депрессия;

20 – критическое число, рассматривается в качестве показателя для углубленного изучения ребенка или подростка на предмет идентификации депрессивного заболевания.

Предъявление

Попросите ребенка записать свое имя или запишите сами. Убедитесь в том, что ребенок полностью понял содержание опросника и инструкцию – тщательно и полно оценит, как он себя чувствовал в течении последних двух недель. Для маленьких детей и для детей с трудностями в течении проведения диагностики необходимо зачитать как инструкцию, так и каждый пункт шкал.

Шкала А (негативное настроение п. п. 1, 6, 8, 10, 11, 13) – общее снижения настроения негативная оценка собственной эффективности в целом, постоянное ожидание неприятностей, склонность к плаксивости, повышенный уровень тревожности.

Шкала В (межличностные проблемы п. п. 5, 12, 26, 27) – идентификация себя с ролью плохого, агрессивное поведение, высокий негативизм непослушание.

Шкала С (неэффективность п. п. 3, 15, 23, 24) – высокий уровень убеждения неэффективности в школе.

Шкала D (ангедония п. п. 4, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22) – высокий уровень истощаемости, наличие чувства одиночества.

Шкала Е (негативная самооценка п. п. 2, 7, 9, 14, 25) – негативная оценка собственной неэффективности наличие суицидальных мыслей.

Подсчет общего показателя: эта сумма баллов выбранных ребенком вариантов ответов по всем пунктам теста. По каждой шкале теста также подсчитывается балл.

Стимульный материал

Инструкция: « Прочитайте внимательно каждую группу приведенных ниже утверждений и зачеркните соответствующий квадратик, в зависимости от того, как Вы себя чувствуете в последнее время. Над вопросами долго не задумывайтесь, поскольку правильных или неправильных ответов нет».

1. 1) У меня редко бывает грустное настроение.
2) У меня часто бывает грустное настроение.
3) У меня все время грустное настроение.
2. 1) У меня никогда ничего не получится.
2) Я не уверен, что у меня все получится.
3) У меня все получится.
3. 1) В основном я все делаю правильно.
2) Я многое делаю не так.
3) Я все делаю неправильно.
4. 1) Многое для меня является забавным.
2) Некоторые вещи меня забавляют.
3) Ничто меня не забавляет.
5. 1) Я все время себя плохо чувствую.
2) Я часто себя плохо чувствую.
3) Я редко себя плохо чувствую.
6. 1) Я думаю о неприятностях, происходящих со мной время от
2) Я беспокоюсь, что со мной могут произойти неприятности.
3) Я уверен, что со мной произойдет что-то ужасное.
7. 1) Я себя ненавижу.
2) Я себе не нравлюсь.
3) Я доволен собой.
8. 1) Все плохое происходит по моей вине.
2) Многие плохие вещи происходят из-за меня.
3) Во всем плохом, что происходит со мной, нет моей вины.
9. 1) Я не думаю о самоубийстве.
2) Я думаю о самоубийстве, но никогда его не совершу.
3) Я хочу покончить с собой.
10. 1) Желание заплакать я испытываю каждый день.
2) Желание плакать появляется у меня довольно часто.
3) Желание заплакать я испытываю редко.
11. 1) Меня все время что-то беспокоит.
2) Меня часто что-то беспокоит.
3) Меня редко что-то беспокоит.

12. 1) Я люблю находиться среди людей.
2) Я не люблю часто бывать с людьми.
3) Я вообще не хочу быть с людьми.
13. 1) Я не могу изменить свое мнение о чем-либо.
2) Мне сложно изменить свое мнение, о чем либо.
3) Я легко изменяю свое мнение
14. 1) Я выгляжу хорошо.
2) В моей внешности есть недостатки.
3) Я выгляжу безобразно.
15. 1) Я должен постоянно заставлять себя делать домашнее задание.
2) Я часто должен заставлять себя делать домашнее задание.
3) У меня нет проблем с подготовкой домашнего задания.
16. 1) Я плохо сплю каждую ночь.
2) Я часто плохо сплю.
3) У меня нормальный сон.
17. 1) Я редко чувствую себя усталым.
2) Я часто чувствую себя усталым.
3) Я все время чувствую себя усталым.
18. 1) У меня часто нет аппетита.
2) Иногда у меня нет аппетита.
3) Я всегда ем с удовольствием.
19. 1) Меня не беспокоят ни боль, ни недомогание.
2) Меня часто беспокоят боль или недомогание.
3) Я все время испытываю боль или недомогание.
20. 1) Я не чувствую себя одиноким.
2) Я часто чувствую себя одиноким.
3) Я все время чувствую себя одиноким.
21. 1) В школе ничто не доставляет мне радости.
2) В школе мне бывает приятно только время от времени.
3) Мне часто радостно в школе.
22. 1) У меня много друзей.
2) У меня есть друзья, но я бы хотел, чтобы их было больше.
3) У меня совсем нет друзей.
23. 1) С учебой у меня все хорошо.
2) Моя успеваемость ухудшилась по сравнению с прошлым.
3) Я плохо успеваю по предметам, которые раньше мне давались легко.
24. 1) Я никогда не стану таким же благополучным человеком, как другие.
2) Я могу стать таким же благополучным человеком, как другие.
3) Я такой же благополучный, как и остальные люди.
25. 1) Меня никто не любит.
2) Я не уверен, что меня хоть кто-нибудь любит.
3) Я уверен, что меня кто-то любит.
26. 1) Я часто делаю то, что мне говорят.
2) В большинстве случаев я не делаю того, что мне говорят.
3) Я никогда не делаю то, что мне говорят.
27. 1) Я хорошо лажу с людьми.
2) Я часто ссорюсь.
3) Я постоянно ввязываюсь в ссоры.

Опросник суицидального риска (модификация Т.Н. Разуваевой)

Цель: экспрессдиагностика суицидального риска; выявление уровня сформированности суицидальных намерений с целью предупреждения серьезных попыток самоубийства. Предназначена для учащихся 8-11 класса. Возможно индивидуальное и групповое тестирование

Инструкция: Я буду зачитывать утверждения, а Вы в бланке для ответов ставить в случае согласия с утверждением "+", в случае несогласия с утверждением "-".

1. Вы все чувствуете острее, чем большинство людей.
2. Вас часто одолевают мрачные мысли.
3. Теперь Вы уже не надеетесь добиться желаемого положения в жизни.
4. В случае неудачи Вам трудно начать новое дело.
5. Вам определенно не везет в жизни.
6. Учиться Вам стало труднее, чем раньше.
7. Большинство людей довольны жизнью больше, чем Вы.
8. Вы считаете, что смерть является искуплением грехов.
9. Только зрелый человек может принять решение уйти из жизни.
10. Временами у Вас бывают приступы неудержимого смеха или плача.
11. Обычно Вы осторожны с людьми, которые относятся к Вам дружелюбнее, чем Вы ожидали.
12. Вы считаете себя обреченным человеком.
13. Мало кто искренне пытается помочь другим, если это связано с неудобствами.
14. У Вас такое впечатление, что Вас никто не понимает.
15. Человек, который вводит других в соблазн, оставляя без присмотра ценное имущество, виноват примерно столько же, сколько и тот, кто это имущество похищает.
16. В Вашей жизни не было таких неудач, когда казалось, что все кончено.
17. Обычно Вы удовлетворены своей судьбой.
18. Вы считаете, что всегда нужно вовремя поставить точку.
19. В Вашей жизни есть люди, привязанность к которым может очень повлиять на Ваши решения и даже изменить их.
20. Когда Вас обижают, Вы стремитесь во что бы то ни стало доказать обидчику, что он поступил несправедливо.
21. Часто Вы так переживаете, что это мешает Вам говорить.
22. Вам часто кажется, что обстоятельства, в которых Вы оказались, отличаются особой несправедливостью.
23. Иногда Вам кажется, что Вы вдруг сделали что-то скверное или даже хуже.
24. Будущее представляется Вам довольно беспросветным.
25. Большинство людей способны добиваться выгоды не совсем честным путем.
26. Будущее слишком расплывчато, чтобы строить серьезные планы.
27. Мало кому в жизни пришлось испытать то, что пережили недавно Вы.
28. Вы склонны так остро переживать неприятности, что не можете выкинуть мысли об этом из головы.
29. Часто Вы действуете необдуманно, повинувшись первому порыву.

Обработка результатов

По каждому субшкальному диагностическому концепту подсчитывается сумма положительных ответов. Полученный балл уравнивается в значениях с учетом индекса (см. Таблицу №1). Делается вывод об уровне сформированности суицидальных намерений и конкретных факторах суицидального риска.

Таблица №1

Субшкальный коэффициент	диагностический	Номера суждений	Индекс	Максимальное значение
Демонстративность		12, 14, 20, 22, 27	1, 2	6
Аффективность		1, 10, 20, 23, 28, 29	1, 1	6,6
Уникальность		1, 12, 14, 22, 27	1, 2	6
Несостоятельность		2, 3, 6, 7, 21	1, 5	7,5

Социальный пессимизм	5, 11, 13, 15, 22, 25	1	6
Слом культурных барьеров	8, 9, 18	2, 3	7
Максимализм	4, 16	3, 2	6,4
Временная перспектива	2, 3, 12, 24, 26, 27	1, 1	6,6
Антисуицидальный фактор	17,19	3, 2	6,4

Содержание субшкальных диагностических концептов

1. **Демонстративность.** Желание привлечь внимание окружающих к своим несчастьям, добиться сочувствия и понимания. Оцениваемое из внешней позиции порой как "шантаж", "истероидное выпячивание трудностей", демонстративное суицидальное поведение переживается изнутри как "крик о помощи". Наиболее суицидоопасно сочетание с эмоциональной регидностью, когда "диалог с миром" может зайти слишком далеко.
2. **Аффективность.** Доминирование эмоций над интеллектуальным контролем в оценке ситуации. Готовность реагировать на психотравмирующую ситуацию непосредственно эмоционально. В крайнем варианте - аффективная блокада интеллекта.
3. **Уникальность.** Восприятие себя, ситуации, и, возможно, собственной жизни в целом как явления исключительного, не похожего на другие, и, следовательно, подразумевающего исключительные варианты выхода, в частности, суицид. Тесно связана с феноменом "непроницаемости" для опыта, т.е. с недостаточным умением использовать свой и чужой жизненный опыт.
4. **Несостоятельность.** Отрицательная концепция собственной личности. Представление о своей несостоятельности, некомпетентности, ненужности, "выключенности" из мира. Данная субшкала может быть связана с представлениями о физической, интеллектуальной, моральной и прочей несостоятельностью. Несостоятельность выражает интрапунитивный радикал. Формула внешнего монолога - "Я плох".
5. **Социальный пессимизм.** Отрицательная концепция окружающего мира. Восприятие мира как враждебного, не соответствующего представлениям о нормальных или удовлетворительных для человека отношениях с окружающими. Социальный пессимизм тесно связан с экстрапунитивным стилем каузальной атрибуции. В отсутствие Я наблюдается экстрапунитивность по формуле внутреннего монолога "Вы все недостойны меня".
6. **Слом культурных барьеров.** Культ самоубийства. Поиск культурных ценностей и нормативов, оправдывающих суицидальное поведение или даже делающих его в какой-то мере привлекательным. Заимствование суицидальных моделей поведения из литературы и кино. В крайнем варианте - инверсия ценности смерти и жизни. В отсутствие выраженных пиков по другим шкалам это может говорить только об "экзистенции смерти". Одна из возможных внутренних причин культа смерти - доведенная до патологического максимализма смысловая установка на самодеятельность: "Вершитель собственной судьбы сам определяет конец своего существования".
7. **Максимализм.** Инфантильный максимализм ценностных установок. Распространение на все сферы жизни содержания локального конфликта в какой-то одной жизненной сфере. Невозможность компенсации. Аффективная фиксация на неудачах.
8. **Временная перспектива.** Невозможность конструктивного планирования будущего. Это может быть следствием сильной погруженности в настоящую ситуацию, трансформацией чувства неразрешимости текущей проблемы в глобальный страх неудач и поражений в будущем.
9. **Антисуицидальный фактор.** Даже при высокой выраженности всех остальных факторов есть фактор, который снимает глобальный суицидальный риск. Это глубокое понимание чувства ответственности за близких, чувство долга. Это представление о греховности самоубийства, антиэстетичности его, боязнь боли и физических страданий. В определенном смысле это показатель наличного уровня предпосылок для психокоррекционной работы.

Диагностика агрессивности

Инструкция к опроснику А. Басса и А. Дарки

Отвечайте «да» если вы согласны с утверждением, и «нет» — если не согласны. Старайтесь долго над вопросами не раздумывать.

Вопросы методики

1. Временами не могу справиться с желанием навредить кому-либо.
2. Иногда могу посплетничать о людях, которых не люблю.
3. Легко раздражаюсь, но легко и успокаиваюсь.

1. Если меня не попросить по-хорошему, просьбу не выполню.
2. Не всегда получаю то, что мне положено.
3. Знаю, что люди говорят обо мне за моей спиной.
4. Если не одобряю поступки других людей, даю им это почувствовать.
5. Если случается обмануть кого-либо, испытываю угрызения совести.
6. Мне кажется, что я не способен ударить человека.
7. Никогда не раздражаюсь настолько, чтобы разбрасывать вещи.
8. Всегда снисходителен к чужим недостаткам.
9. Когда установленное правило не нравится мне, хочется нарушить его.
10. Другие почти всегда умеют использовать благоприятные обстоятельства.
11. Меня настаораживают люди, которые относятся ко мне более дружелюбно, чем я этого ожидаю.
12. Часто бываю не согласен с людьми.
13. Иногда на ум приходят мысли, которых я стыжусь.
14. Если кто-нибудь ударит меня, я не отвечу ему тем же.
15. В раздражении хлопаю дверьми.
16. Я более раздражителен, чем кажется со стороны.
17. Если кто-то корчит из себя начальника, я поступаю ему наперекор.
18. Меня немного огорчает моя судьба.
19. Думаю, что многие люди не любят меня.
20. Не могу удержаться от спора, если люди не согласны со мной.
21. Увиливающие от работы должны испытывать чувство вины.
22. Кто оскорбляет меня или мою семью, напрашивается на драку.
23. Я не способен на грубые шутки.
24. Меня охватывает ярость, когда надо мной насмеются.
25. Когда люди строят из себя начальников, я делаю все чтобы они не зазнавались.
26. Почти каждую неделю вижу кого-нибудь из тех, кто мне не нравится.
27. Довольно многие завидуют мне.
28. Требую, чтобы люди уважали мои права.
29. Меня огорчает, что я мало делаю для своих родителей.
30. Люди, которые постоянно изводят вас, стоят того, чтобы их щелкнули по носу.
31. От злости иногда бываю мрачным.
32. Если ко мне относятся хуже, чем я того заслуживаю, я не огорчаюсь.
33. Если кто-то пытается вывести меня из себя, я не обращаю на него внимания.
34. Хотя я и не показываю этого, иногда меня гложет зависть.
35. Иногда мне кажется, что надо мной смеются.
36. Даже если злюсь, не прибегаю к сильным выражениям.
37. Хочется, чтобы мои грехи были прощены.
38. Редко даю сдачи, даже если кто-нибудь ударит меня.

39. Обижаюсь, когда иногда получается не по-моему.
40. Иногда люди раздражают меня своим присутствием.
41. Нет людей, которых бы я по-настоящему ненавидел.
42. Мой принцип: «Никогда не доверять чужакам».
43. Если кто-то раздражает меня, готов сказать ему все, что о нем думаю.
44. Делаю много такого, о чем впоследствии сожалею.
45. Если разозлюсь, могу ударить кого-нибудь.
46. С десяти лет у меня не было вспышек гнева.
47. Часто чувствую себя, как пороховая бочка, готовая взорваться.
48. Если бы знали, что я чувствую, меня бы считали человеком, с которым нелегко ладить.
49. Всегда думаю о том, какие тайные причины заставляют людей делать что-нибудь приятное для меня.
50. Когда кричат на меня, кричу в ответ.
51. Неудачи огорчают меня.
52. Дерусь не реже и не чаще других.
53. Могу вспомнить случаи, когда был настолько зол, что хватал первую попавшуюся под руку вещь и ломал ее.
54. Иногда чувствую, что готов первым начать драку.
55. Иногда чувствую, что жизнь со мной поступает несправедливо.
56. Раньше думал, что большинство людей говорит правду, но теперь этому не верю.
57. Ругаюсь только от злости.
58. Когда поступаю неправильно, меня мучает совесть.
59. Если для защиты своих прав нужно применить физическую силу, я применяю ее.
60. Иногда выражаю свой гнев тем, что стучу по столу.
61. Бываю грубоват по отношению к людям, которые мне не нравятся.
62. У меня нет врагов, которые хотели бы мне навредить.
63. Не умею поставить человека на место, даже если он этого заслуживает.
64. Часто думаю, что живу неправильно.
65. Знаю людей, которые способны довести меня до драки.
66. Не огорчаюсь из-за мелочей.
67. Мне редко приходит в голову мысль о том, что люди пытаются разозлить или оскорбить меня.
68. Часто просто угрожаю людям, не собираясь приводить угрозы в исполнение.
69. В последнее время я стал занудой.
70. В споре часто повышаю голос.
71. Стараюсь скрывать плохое отношение к людям.
72. Лучше соглашусь с чем-либо, чем стану спорить.

Ключ к опроснику А. Басса и А. Дарки

Индексы различных форм агрессивных и враждебных реакций определяются суммированием полученных ответов.

Реакция	«Да»	«Нет»
Физическая агрессия	1, 25, 33, 48, 55, 62, 68	9, 17, 41
Косвенная агрессия	2, 18, 34, 42, 56, 63	10, 26, 49
Раздражение	3, 19, 27, 43, 50, 57, 64, 72	11, 35, 69
Негативизм	4, 12, 20, 23, 36	—
Обида	5, 13, 21, 29, 37, 51, 58	44
Подозрительность	6, 14, 22, 30, 38, 45, 52, 59	65, 70

Вербальная агрессия	7, 15, 23, 31, 46, 53, 60, 71, 73	39, 66, 74, 75
Угрызения совести, чувство вины	8, 16, 24, 32, 40, 47, 54, 61, 67	—

Интерпретация результатов опросника А. Басса и А. Дарки

Физическая агрессия, косвенная агрессия, раздражение и вербальная агрессия вместе образуют **суммарный индекс агрессивных реакций**, а обида и подозрительность — **индекс враждебности**.

Враждебность — общая негативная, недоверчивая позиция по отношению к окружающим.

Агрессия — активные внешние реакции агрессии по отношению к конкретным лицам.

Нормой агрессивности является величина её индекса, равная $21 + 4$, а **нормой враждебности** — $6,5-7 + 3$. При этом обращается внимание на возможность достижения определённой величины, показывающей степень проявления агрессивности.

Агрессивность обладает качественной и количественной характеристикой. Как и всякое свойство, она имеет различную степень выраженности: от почти полного отсутствия до ее предельного развития. Каждая личность должна обладать определенной степенью агрессивности. Отсутствие ее приводит к пассивности, ведомости, конформности и т.д.

Чрезмерное развитие ее начинает определять весь облик личности, которая может стать конфликтной, неспособной на сознательную кооперацию и т.д. Сама по себе агрессивность не делает субъекта сознательно опасным, так как, с одной стороны, существующая связь между агрессивностью и агрессией не является жесткой, а, с другой, сам акт агрессии может не принимать сознательно опасные и не одобряемые формы.

Методика «Диагностика самооценки психических состояний» (Г. Айзенк)

Цель: выявление уровня тревожности, фрустрации, агрессивности и ригидности. 8-11 класс.

Текст теста самооценки выраженности психических состояний Г. Айзенка

Инструкция: Оцените, насколько подходят Вам следующие высказывания.

- 2 балла - Подходит
- 1 балл - Подходит, но не очень
- 0 баллов - Не подходит

I

- 1) Не чувствую в себе уверенности.
- 2) Часто из-за пустяков краснею.
- 3) Мой сон беспокоен.
- 4) Легко впадаю в уныние.
- 5) Беспокоюсь о только воображаемых еще неприятностях.
- 6) Меня пугают трудности.
- 7) Люблю копаться в своих недостатках.
- 8) Меня легко убедить.
- 9) Я мнительный.
- 10) Я с трудом переношу время ожидания.

II

- 11) Нередко мне кажутся безвыходными положения, из которых в 1е-таки можно найти выход.
- 12) Неприятности меня сильно расстраивают, я падаю духом.

- 13) При больших неприятностях я склонен без достаточных оснований винить себя.
- 14) Несчастья и неудачи ничему меня не учат.
- 15) Я часто отказываюсь от борьбы, считая ее бесплодной.
- 16) Я нередко чувствую себя незащищенным.
- 17) Иногда у меня бывает состояние отчаяния.
- 18) Я чувствую растерянность перед трудностями.
- 19) В трудные минуты жизни иногда веду себя по-детски, хочу, чтобы пожалели.
- 20) Считаю недостатки своего характера неисправимыми.

III

- 21) Оставляю за собой последнее слово.
- 22) Нередко в разговоре перебиваю собеседника.
- 23) Меня легко рассердить.
- 24) Люблю делать замечания другим.
- 25) Хочу быть авторитетом для других.
- 26) Не довольствуюсь малым, хочу наибольшего.
- 27) Когда разгневаюсь, плохо себя сдерживаю.
- 28) Предпочитаю лучше руководить, чем подчиняться.
- 29) У меня резкая, грубоватая жестикуляция.
- 30) Я мстителен.

IV

- 31) Мне трудно менять привычки.
- 32) Нелегко переключать внимание.
- 33) Очень настороженно отношусь ко всему новому.
- 34) Меня трудно переубедить.
- 35) Нередко у меня не выходит из головы мысль, от которой следовало бы освободиться.
- 36) Нелегко сближаюсь с людьми.
- 37) Меня расстраивают даже незначительные нарушения плана.
- 38) Нередко я проявляю упрямство.
- 39) Неохотно иду на риск.
- 40) Резко переживаю отклонения от принятого мною режима дня.

Оценка и интерпретация результатов опросника диагностики выраженности психических состояний Г.Айзенка

I. Тревожность: 0...7 - не тревожны; 8...14 баллов - тревожность средняя, допустимого уровня; 15...20 баллов - очень тревожный.

II. Фрустрация (фрустрированность): 0...7 баллов - не имеете высокой самооценки, устойчивы к неудачам, не боитесь трудностей; 8...14 баллов - средний уровень, фрустрация имеет место; 15...20 баллов - у вас низкая самооценка, вы избегаете трудностей, боитесь неудач, фрустрированы.

III. Агрессивность: 0...7 баллов - вы спокойны, выдержаны; 8... 14 баллов - средний уровень агрессивности; 15...20 баллов - вы агрессивны, не выдержаны, есть трудности при общении и работе с людьми.

IV. Ригидность: 0...7 баллов - ригидности нет, легкая переключаемость, 8...14 баллов - средний уровень; 15...20 баллов - сильно выраженная ригидность, неизменность поведения, убеждений, взглядов, даже если они расходятся, не соответствуют реальной обстановке, жизни. Вам противопоказаны смена работы, изменения в семье.