



ПРАВИТЕЛЬСТВО САНКТ-ПЕТЕРБУРГА
КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ



Государственное бюджетное профессиональное образовательное
учреждение педагогический колледж № 1
им. Н.А. Некрасова Санкт-Петербурга

Структурное подразделение ГБПОУ Некрасовского педколледжа № 1
«Центр психолого-педагогического сопровождения и профилактики
негативных явлений в профессиональных образовательных учреждениях»



**Рекомендации для сотрудников службы психолого-педагогического
сопровождения по проведению регулярного мониторинга
психоэмоционального состояния, диагностики, направленной на раннее
выявление аутодеструктивного, аутоагрессивного поведения, наличия
суицидальных тенденций у несовершеннолетних обучающихся
профессиональных образовательных учреждений, прибывших
с территорий зон боевых действий, а также Донецкой Народной
Республики, Луганской Народной Республики и Украины**

Санкт-Петербург

2023 год

Во исполнение пункта 9 Приложения к письму Комитета по образованию от 06.06.2022 №03-28-5885/22-0-0 о рекомендуемых направлениях деятельности (мероприятиях) по обеспечению предоставления психолого-педагогической помощи несовершеннолетним, прибывающим с территорий зон боевых действий, а также Донецкой Народной Республики, Луганской Народной Республики и Украины, в условиях образовательной организации рекомендовано проведение регулярного мониторинга психоэмоционального состояния обучающихся, диагностики обучающихся, направленной на раннее выявление аутодеструктивного, аутоагрессивного поведения, наличия суицидальных тенденций.

Мониторинг направлен на определение психоэмоционального состояния, выявление аутодеструктивного, аутоагрессивного поведения, наличия суицидальных тенденций у несовершеннолетних обучающихся профессиональных образовательных учреждений, прибывших с территорий зон боевых действий, а также ДНР, ЛНР и Украины.

Основными задачами мониторинга являются:

1. Выявление у обучающихся психологических факторов риска с целью последующей коррекции.
2. Организация адресной и системной работы с обучающимися, направленной на профилактику суицидальных тенденций, аутоагрессивного и аутодеструктивного поведения.

Этапы мониторинга

1. Создание банка данных об обучающихся, прибывших из зон боевых действий.
2. Сбор данных (социальный паспорт обучающегося и его семьи): ознакомительная беседа, беседа с родителями, куратором/мастером/классным руководителем учебной группы, наблюдение, заполнение карточки социального паспорта, обучающегося и его семьи.
3. Проведение мониторинга. Все тесты проводятся в полном объёме.
4. По результатам обследования составляется характеристика и рекомендации по осуществлению индивидуального плана сопровождения, при необходимости – программа индивидуальной или групповой коррекционной работы.

Инструктаж

1. Мониторинг проводится регулярно, 1 раз в год в октябре-ноябре. Для вновь прибывших обучающихся - в первые два месяца от его зачисления, далее – по ежегодному плану.
2. Психологическую диагностику проводит квалифицированный специалист в данной области (педагог-психолог, практический психолог, психолог), обладающий знанием психодиагностических методик и правил их применения.
3. Мониторинг проводится индивидуально за 2-3 встречи со всеми несовершеннолетними обучающимися, независимо от даты приезда в РФ и наличия гражданства.
4. Тесты предоставляются в распечатанном виде, заполняются собственноручно обучающимся (Приложение №1).
5. Общение с обучающимся должно быть доброжелательно-нейтральным, исключая проявление какой-либо помощи в процессе тестирования, кроме той, которая служит правильному пониманию инструкций.

6. В процессе тестирования педагогу-психологу необходимо обращать внимание на признаки посттравматического стрессового расстройства (далее - ПТСР):
 - яркие воспоминания о пережитом;
 - симптомы реакции вегетативной нервной системы в ответ на напоминание о ситуации;
 - избегание разговоров о травмирующих событиях;
 - исчезновения из памяти части событий и др.
7. Результаты мониторинга хранятся в условиях, гарантирующих конфиденциальность.
8. Для предотвращения утечки психодиагностической информации или ее неправильного использования должен быть исключен доступ к ней посторонних лиц. Психодиагностическая информация может сообщаться только по специальному запросу или в случаях, предусмотренных законодательством.

В реализации данного мероприятия задействованы: заместитель директора по УВР, педагоги-психологи, социальные педагоги, педагоги-организаторы, кураторы/мастера/классные руководители учебных групп и другие специалисты по необходимости.

Диагностический инструментарий, направленный на изучение психоэмоционального состояния, раннее выявление аутодеструктивного, аутоагрессивного поведения, наличия суицидальных тенденций у несовершеннолетних обучающихся

1. Личностный опросник Г. Айзенка (ЕРІ)

Личностный опросник Ганса Айзенка – методика, направленная на изучение индивидуально-психологических черт личности.

Цель данной методики – выявление степени выраженности свойств, которые являются существенными компонентами личности: нейротизм, экстраверсия-интроверсия и психотизм. На сегодняшний день методика используется для выявления характеристик темперамента.

Данный опросник содержит 57 вопросов: 24 – шкала экстраверсии-интроверсии, 24 – шкала нейротизма и 9 вопросов составляют шкалу социальной желательности исследуемого, его отношения к исследованию и достоверности результатов.

2. Диагностика агрессии и враждебности (опросник А. Басса и М. Перри - ВРАО)

Авторы: А. Басс, М. Перри. Авторы адаптации: С.Н. Ениколопов, Н.П. Цибульский (лаборатория клинической психологии НЦПЗ РАМН).

Методика предназначена для диагностики агрессивных и враждебных реакций человека. Агрессивное поведение рассматривается как противоположное адаптивному. Высокий уровень агрессивности личности влияет на социальное поведение, способствует проявлению соперничества, конфронтации в отношениях и конфликтов с окружающими людьми, препятствует успешности деятельности.

В агрессивных проявлениях можно выделить три основных компонента:

- Поведенческий компонент - физическая агрессия – самоотчет о склонности к физической агрессии в поведении.
- Эмоциональный компонент - гнев – самоотчет о склонности к раздражительности.
- Когнитивный компонент - враждебность – включает в себя подозрительность и обидчивость.

Вниманию исследуемых предлагается 24 утверждения, которые оцениваются по 5-ти балльной шкале.

3. Склонность к девиантному поведению, Э. В. Леус (СДП)

Методика предназначена для диагностики девиантного поведения несовершеннолетних (тест СДП – склонности к девиантному поведению); разработана коллективом авторов (Э.В. Леус, САФУ им. М.В. Ломоносова; А.Г. Соловьев, СГМУ, г. Архангельск) и прошла процедуру адаптации и стандартизации.

Методика предназначена для измерения оценки степени выраженности дезадаптации у подростков с разными видами девиантного поведения. Определяют показатели выраженности зависимого поведения (ЗП), самоповреждающего поведения (СП), агрессивного поведения (АП), делинквентного поведения (ДП), социально обусловленного поведения (СОП) по содержанию вопросов, каждый из которых оценивают в баллах

по шкале опросника. В зависимости от набранной по шкале суммы баллов оценивают степень выраженности конкретных видов девиантного поведения: отсутствие признаков социально-психологической дезадаптации, легкая степень социально-психологической дезадаптации, высокая степень социально-психологической дезадаптации. При разработке способа учитывались наиболее распространенные виды поведенческих девиаций, такие как

- зависимое,
- суицидальное,
- агрессивное,
- делинквентное поведение,

определяющие не только поведение и образ жизни подростка, но и несущих серьезные последствия для состояния здоровья. Способ позволяет получить максимально полную информацию о наличии разного рода поведенческих девиаций у подростков при проведении мониторинговых исследований.

4. Методика многомерной оценки детской тревожности (опросник Е.Е. Малковой (Ромицыной), Л.И. Вассермана) – ММОДТ

Методика представляет собой клинически апробированный опросник, предназначенный как для экспресс, так и для структурной диагностики расстройств тревожного спектра у детей и подростков. Разработан в 2007 году в НИПНИ им. Бехтерева Е.Е. Малковой (Ромицыной) под руководством Л.И. Вассермана. Разработанная психодиагностическая структура многомерной оценки включала 10 параметров-шкал, позволяющих дать дифференцированную оценку тревожности у детей и подростков в возрасте от 7 до 18 лет. На основании результатов, полученных по этим 10-ти шкалам представляется возможным получение информации о структурных особенностях тревожности конкретного ребенка или подростка по четырем основным направлениям психологического анализа: оценке уровней тревожности, имеющих непосредственное отношение к личностным особенностям ребенка; оценке особенностей психофизиологического и психовегетативного тревожного реагирования ребенка в стрессогенных ситуациях; оценке роли в развитии тревожных реакций и состояний ребенка особенностей его социальных контактов (в частности – со сверстниками, учителями и родителями); оценке роли в развитии тревожных реакций и состояний ребенка ситуаций, связанных со школьным обучением.

На основании результатов, полученных по этим 10-ти шкалам представлялось возможным получение информации о структурных особенностях тревожности конкретного ребенка или подростка по четырем основным направлениям психологического анализа:

— оценке уровней тревожности, имеющих непосредственное отношение к личностным особенностям ребенка (1, 3 и 7 шкалы);

— оценке особенностей психофизиологического и психовегетативного тревожного реагирования ребенка в стрессогенных ситуациях (9 и 10 шкалы);

— оценке роли в развитии тревожных реакций и состояний ребенка особенностей его социальных контактов (в частности – со сверстниками, учителями и родителями) (соответственно – 2, 4 и 5 шкалы);

— оценке роли в развитии тревожных реакций и состояний ребенка ситуаций, связанных со школьным обучением (6 и 8 шкалы).

Итоговая интерпретация психодиагностических методик по проведению регулярного мониторинга психоэмоционального состояния, раннего выявления аутодеструктивного, аутоагрессивного поведения, наличия суицидальных тенденций у несовершеннолетних обучающихся, прибывших с территорий зон боевых действий, а также ДНР, ЛНР и Украины

Название психодиагностической методики	Шкалы	Перевод в баллы
Личностный опросник Г. Айзенка (ЕРІ)	<p>Данные по «Шкале экстраверсия - интроверсия» не учитываем.</p> <p><u>Шкала нейротизм - стабильность:</u> больше 19 - очень высокий уровень нейротизма, больше 14 - высокий уровень нейротизма, 9 - 13 - среднее значение, меньше 7 - низкий уровень нейротизма.</p> <p><u>Шкала лжи:</u> больше 4 - неискренность в ответах, свидетельствующая также о некоторой демонстративности поведения и ориентированности испытуемого на социальное одобрение, меньше 4 - норма</p>	<p>4 3 2 1</p>
Диагностика агрессии и враждебности (опросник А. Басса и М. Перри)	<p>От 85 баллов – высокий уровень от 47 до 84 баллов – средний уровень до 46 баллов – низкий уровень</p>	<p>3 2 1</p>
Склонность к девиантному поведению, СДП Авторы: Э. В. Леус, А. Г. Соловьев (2012)	<p>Оценивается только 5 шкала – суицидальное (аутоагрессивное) поведение 61-75 вопрос</p> <p>от 21 до 30 баллов оцениваются как выраженная социально-психологическая дезадаптация, от 11 до 20 – легкая степень социально-психологической дезадаптации, от 0 до 10 – отсутствие признаков социально-психологической дезадаптации</p>	<p>3 2 1</p>
Методика многомерной оценки детской тревожности Авторы: Е.Е. Малкова (Ромицына), Л.И. Вассерман.	<p>Оцениваются только 1, 3 и 7 шкалы – уровни тревожности, имеющих непосредственное отношение к личностным особенностям, баллы суммируются</p> <p>от 21 балла – высокий уровень от 5 до 20 баллов – средний уровень до 4 баллов – низкий уровень</p>	<p>3 2 1</p>
Вывод	<p>Интегральные показатели*</p> <p>4-6 – низкий уровень 7-10 – средний уровень 11-13 - высокий уровень</p>	<p>*Чем выше балл, тем выше тенденции Max – 13 Min – 4</p>

По итогам проведения мониторинга психоэмоционального состояния, раннего выявления аутодеструктивного, аутоагрессивного поведения, наличия суицидальных тенденций у несовершеннолетних обучающихся, прибывших с территорий зон боевых действий, а также ДНР, ЛНР и Украины, профессиональные образовательные учреждения ежегодно, по запросу, предоставляют информацию о полученных результатах.

Информация о результатах проведения мониторинга психоэмоционального состояния, раннего выявления аутодеструктивного, аутоагрессивного поведения, наличия суицидальных тенденций у несовершеннолетних обучающихся, прибывших с территорий зон боевых действий, а также ДНР, ЛНР и Украины

№ п/п	Название ПОУ	Количество обучающихся, прибывших с территорий зон боевых действий, а также ДНР, ЛНР и Украины	Название территории из которой прибыл обучающийся	Количество баллов по результатам диагностик	Интегральный показатель

Рекомендации для сотрудников службы психолого-педагогического сопровождения по проведению регулярного мониторинга психоэмоционального состояния, диагностики, направленной на раннее выявление аутодеструктивного, аутоагрессивного поведения, наличия суицидальных тенденций у несовершеннолетних обучающихся профессиональных образовательных учреждений, прибывших с территорий зон боевых действий, а также Донецкой Народной Республики, Луганской Народной Республики и Украины

По результатам данного мониторинга несовершеннолетних обучающихся ПОУ рекомендуется:

- При выявлении низкого уровня интегральных показателей:

- динамическое наблюдение за поведением, обучением, дальнейшей адаптацией, взаимоотношениями со сверстниками и взрослыми;
- индивидуальные консультации по запросу;
- вовлечение во внеучебную деятельность, создание среды самопроявления.

- При выявлении среднего уровня интегральных показателей:

- коррекция определенных выявленных особенностей у обучающихся, затрудняющих их адаптацию, выявление факторов защиты, определение сильных сторон и «ресурсов» личности;
- помощь в овладении\формировании\знакомстве копинг-стратегиями и гибкое их применение;
- проведение индивидуальных и групповых занятий, направленных на снятие эмоционального напряжения, тревожности, отклоняющегося и противоправного поведения, на укрепление ощущение безопасности и чувство уверенности в себе;
- обучение саморегуляции и самокоррекции психологического состояния, самоконтроля, нейтрализации агрессивности;
- просветительская работа с родителями (законными представителями), педагогами, кураторами по вопросам профилактики аутодеструктивного и аутоагрессивного поведения несовершеннолетних, поведения у подростков.

- При выявлении высокого уровня интегральных показателей:

- те же мероприятия, что и при выявлении среднего уровня;
- постоянный контроль и мониторинг психоэмоционального состояния и поведения обучающихся со стороны сотрудников службы психолого-педагогического сопровождения образовательного учреждения;
- в случае острой необходимости – оказание экстренной психологической помощи;
- рекомендовать обратиться за консультацией к специалистам - клинический психолог, врач-психиатр, психотерапевт.

Если при повторном мониторинге выявлено ухудшение состояния, то необходимо ориентироваться на рекомендации по работе со средним либо высоким уровнем интегральных показателей.

Диагностический инструментарий

1. Личностный опросник Г. Айзенка (EPI)

Инструкция

«Постарайтесь представить типичные ситуации и дать первый «естественный» ответ, который придет Вам в голову. Если Вы согласны с утверждением, поставьте рядом с его номером знак «+» (да), если нет – знак «-» (нет)».

Текст опросника

1. Часто ли Вы испытываете тягу к новым впечатлениям, к тому, чтобы отвлечься, испытать сильные ощущения?
2. Часто ли Вы чувствуете, что нуждаетесь в друзьях, которые могут Вас понять, ободрить или посочувствовать?
3. Считаете ли Вы себя беззаботным человеком?
4. Очень ли трудно Вам отказываться от своих намерений?
5. Обдумываете ли Вы свои дела не спеша и предпочитаете ли подождать, прежде чем действовать?
7. Всегда ли Вы сдерживаете свои обещания, даже если это Вам невыгодно?
8. Часто ли у Вас бывают спады и подъемы настроения?
9. Быстро ли Вы обычно действуете и говорите, не тратите ли много времени на обдумывание?
10. Возникало ли у Вас когда-нибудь чувство, что Вы несчастны, хотя никакой серьезной причины для этого не было?
11. Верно ли, что «на, спор» Вы способны решиться на все?
12. Смущаетесь ли Вы, когда хотите познакомиться с человеком противоположного пола, который Вам симпатичен?
13. Бывает ли когда-нибудь, что, разозлившись, Вы выходите из себя?
14. Часто ли бывает, что Вы действуете необдуманно, под влиянием момента?
15. Часто ли Вас беспокоят мысли о том, что Вам не следовало чего-либо делать или говорить?
16. Предпочитаете ли Вы чтение книг встречам с людьми?
17. Верно ли, что Вас легко задеть?
18. Любите ли Вы часто бывать в компании?
19. Бывают ли иногда у Вас такие мысли, которыми Вам не хотелось бы делиться с другими людьми?
20. Верно ли, что иногда Вы настолько полны энергии, что все горит в руках, а иногда чувствуете сильную вялость?
21. Стараетесь ли Вы ограничить круг своих знакомых небольшим числом самых близких друзей?
22. Много ли Вы мечтаете?
23. Когда на Вас кричат, отвечаете ли Вы тем же?
24. Считаете ли Вы все свои привычки хорошими?
25. Часто ли у Вас появляется чувство, что Вы в чем-то виноваты?
26. Способны ли Вы иногда дать волю своим чувствам и беззаботно развлекаться в веселой компании?

27. Можно ли сказать, что нервы у Вас часто бывают натянуты до предела?
28. Слывете ли Вы за человека живого и веселого?
29. После того как дело сделано, часто ли Вы мысленно возвращаетесь к нему и думаете, что могли бы сделать лучше?
30. Чувствуете ли Вы себя беспокойно, находясь в большой компании?
31. Бывает ли, что Вы передаете слухи?
32. Бывает ли, что Вам не спится из-за того, что в голову лезут разные мысли?
33. Если вы хотите узнать что-либо, предпочтете ли Вы найти это в книге, чем спросить у друзей?
34. Бывают ли у Вас сильные сердцебиения?
35. Нравится ли Вам работа, требующая сосредоточения?
36. Бывают ли у Вас приступы дрожи?
37. Всегда ли Вы говорите только правду?
38. Бывает ли Вам неприятно находиться в компании, где все подшучивают друг над другом?
39. Раздражительны ли Вы?
40. Нравится ли Вам работа, требующая быстрого действия?
41. Верно ли, что Вам часто не дают покоя мысли о разных неприятностях и ужасах, которые могли бы произойти, хотя все кончилось благополучно?
42. Верно ли, что Вы неторопливы в движениях и несколько медлительны?
43. Опаздывали ли Вы когда-нибудь на работу или на встречу с кем-либо?
44. Часто ли Вам снятся кошмары?
45. Верно ли, что Вы так любите поговорить, что не упускаете любого удобного случая побеседовать с новым человеком?
46. Беспокоят ли Вас какие-нибудь боли?
47. Огорчились бы Вы, если бы долго не могли видиться со своими друзьями?
48. Можете ли Вы назвать себя нервным человеком?
49. Есть ли среди Ваших знакомых такие, которые Вам явно не нравятся?
50. Могли бы Вы сказать, что Вы уверенный в себе человек?
51. Легко ли Вас задевает критика Ваших недостатков или Вашей работы?
52. Трудно ли Вам получить настоящее удовольствие от мероприятий, в которых участвует много народа?
53. Беспокоит ли Вас чувство «что Вы чем-то хуже других»?
54. Сумели бы Вы внести оживление в скучную компанию?
55. Бывает ли, что Вы говорите о вещах, в которых совсем не разбираетесь?
56. Беспокоитесь ли Вы о своем здоровье?
57. Любите ли Вы подшутить над другими?
58. Страдаете ли Вы бессонницей?

Бланк ответов

Фамилия, имя, отчество _____

Возраст _____ Дата _____

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

Ключ к опроснику:

1. Шкала экстраверсия - интроверсия:

«да» (+): 1, 3, 8, 10, 13, 17, 22, 25, 27, 39, 44, 46, 49, 53, 56.

«нет» (-): 5, 15, 20, 29, 32, 34, 37, 41, 51.

2. Шкала нейротизм - стабильность (эмоциональная нестабильность - эмоциональная стабильность):

«да» (+): 2, 4, 7, 9, 11, 14, 16, 19, 21, 24, 26, 28, 31, 33, 35, 38, 40, 43, 45, 47, 50, 52, 55, 57.

3. Шкала лжи:

«да» (+): 6, 23, 36.

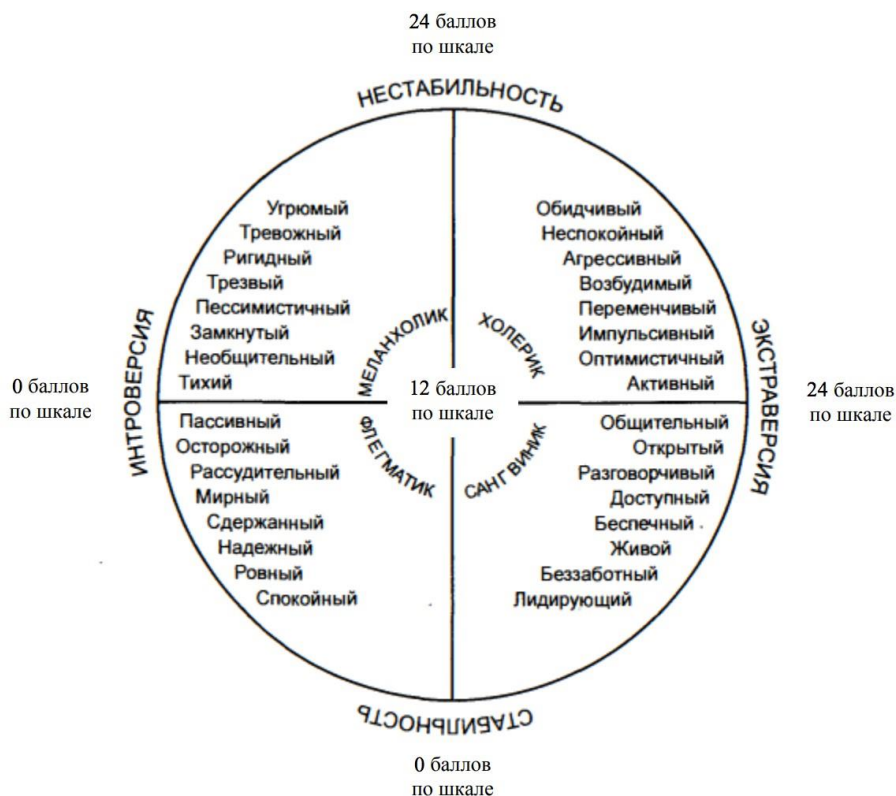
«нет» (-): 12, 18, 30, 42, 48, 54.

Результаты по шкалам

Шкалы	Шкала экстраверсия - интроверсия	Шкала нейротизм - стабильность	Шкала лжи
Количество баллов			

Описание шкал

«Круг Айзенка»:



Экстраверсия — интроверсия

Характеризуя типичного экстраверта, автор отмечает его общительность и обращенность индивида вовне, широкий круг знакомств, необходимость в контактах. Он действует под влиянием момента, импульсивен, вспыльчив, беззаботен, оптимистичен, добродушен, весел. Предпочитает движение и действие, имеет тенденцию к агрессивности. Чувства и эмоции не имеют строгого контроля, склонен к рискованным поступкам. На него не всегда можно положиться.

Типичный интроверт — это спокойный, застенчивый, интроспективный человек, склонный к самоанализу. Сдержан и отдален от всех, кроме близких друзей. Планирует и обдумывает свои действия заранее, не доверяет внезапным побуждениям, серьезно относится к принятию решений, любит во всем порядок. Контролирует свои чувства, его нелегко вывести из себя. Обладает пессимистичностью, высоко ценит нравственные нормы.

Нейротизм (неустойчивость)

Характеризует эмоциональную устойчивость или неустойчивость (эмоциональная стабильность или нестабильность). Нейротизм, по некоторым данным, связан с показателями лабильности нервной системы. Эмоциональная устойчивость — черта, выражающая сохранение организованного поведения, ситуативной целенаправленности в обычных и стрессовых ситуациях. Характеризуется зрелостью, отличной адаптацией, отсутствием большой напряженности, беспокойства, а также склонностью к лидерству, общительности. Нейротизм выражается в чрезвычайной нервности, неустойчивости, плохой адаптации, склонности к быстрой смене настроений (лабильности), чувстве виновности и беспокойства, озабоченности, депрессивных реакциях, рассеянности внимания, неустойчивости в стрессовых ситуациях. Нейротизму соответствует эмоциональность, импульсивность; неровность в контактах с людьми, изменчивость

интересов, неуверенность в себе, выраженная чувствительность, впечатлительность, склонность к раздражительности. Нейротическая личность характеризуется неадекватно сильными реакциями по отношению к вызывающим их стимулам. У лиц с высокими показателями по шкале нейротизма в неблагоприятных стрессовых ситуациях может развиваться невроз.

Сангвиник = стабильный + экстравертированный

Флегматик = стабильный + интровертированный

Меланхолик = нестабильный + интровертированный

Холерик = нестабильный + экстравертированный

«Чистый» **сангвиник** (*высокая экстраверсия и низкий нейротизм*) быстро приспосабливается к новым условиям, быстро сходится с людьми, общителен. Чувства легко возникают и сменяются, эмоциональные переживания, как правило, неглубоки. Мимика богатая, подвижная, выразительная. Несколько непоседлив, нуждается в новых впечатлениях, недостаточно регулирует свои импульсы, не умеет строго придерживаться выработанного распорядка, жизни, системы в работе. В связи с этим не может успешно выполнять дело, требующее равной затраты сил, длительного и методичного напряжения, усидчивости, устойчивости внимания, терпения. При отсутствии серьезных целей, глубоких мыслей, творческой деятельности вырабатываются поверхностность и непостоянство.

Холерик (*высокая экстраверсия и высокий нейротизм*) отличается повышенной возбудимостью, действия прерывисты. Ему свойственны резкость и стремительность движений, сила, импульсивность, яркая выраженность эмоциональных переживаний. Вследствие неуравновешенности, увлекшись делом, склонен действовать изо всех сил, истощаться больше, чем следует. Имея общественные интересы, темперамент проявляет в инициативности, энергичности, принципиальности. При отсутствии духовной жизни холерический темперамент часто проявляется в раздражительности, эффективности, несдержанности, вспыльчивости, неспособности к самоконтролю при эмоциональных обстоятельствах.

Флегматик (*высокая интроверсия и высокий нейротизм*) характеризуется сравнительно низким уровнем активности поведения, новые формы которого вырабатываются медленно, но являются стойкими. Обладает медлительностью и спокойствием в действиях, мимике и речи, ровностью, постоянством, глубиной чувств и настроений. Настойчивый и упорный «труженик жизни», он редко выходит из себя, не склонен к аффектам, рассчитав свои силы, доводит дело до конца, ровен в отношениях, в меру общителен, не любит попусту болтать. Экономит силы, попусту их не тратит. В зависимости от условий в одних случаях флегматик может характеризоваться «положительными» чертами - выдержкой, глубиной мыслей, постоянством, основательностью и т. д., в других - вялостью, безучастностью к окружающему, ленью и безволием, бедностью и слабостью эмоций, склонностью к выполнению одних лишь привычных действий.

Меланхолик (*высокая интроверсия и высокий нейротизм*). У него реакция часто не соответствует силе раздражителя, присутствует глубина и устойчивость чувств при слабом их выражении. Ему трудно долго на чем-то сосредоточиться. Сильные воздействия часто вызывают у меланхолика продолжительную тормозную реакцию (опускаются руки). Ему свойственны сдержанность и приглушенность моторики и речи, застенчивость, робость, нерешительность. В нормальных условиях меланхолик - человек глубокий, содержательный, может быть хорошим тружеником, успешно справляться с жизненными задачами. При неблагоприятных условиях может превратиться в замкнутого, боязливого, тревожного, ранимого человека, склонного к тяжелым внутренним переживаниям таких жизненных обстоятельств, которые вовсе этого не заслуживают.

2. Диагностика агрессии и враждебности (опросник А. Басса и М. Перри – ВРАQ)

Инструкция

Вашему вниманию предложен ряд утверждений. Внимательно прочитайте каждое из них и оцените по 5-ти балльной шкале. На специальном бланке напротив номера утверждения поставьте крестик или галочку. Выбирайте тот вариант ответа, который первым Вам придет в голову. Не пропускайте ни одного из предложенных утверждений. Старайтесь быть максимально правдивы, так как, стараясь представить себя в лучшем свете, Вы, на самом деле, ухудшаете результаты теста. Здесь нет правильных и не правильных ответов.

Текст опросника

1. Иногда я не могу сдержать желание ударить другого человека.

1. Очень на меня не похоже
2. Скорее не похоже на меня, чем похоже
3. Нечто среднее
4. Скорее похоже на меня, чем нет
5. Очень на меня похоже

2. Я быстро вспыхиваю, но и быстро остываю.

1. Очень на меня не похоже
2. Скорее не похоже на меня, чем похоже
3. Нечто среднее
4. Скорее похоже на меня, чем нет
5. Очень на меня похоже

3. Бывает, что я просто схожу с ума от ревности.

1. Очень на меня не похоже
2. Скорее не похоже на меня, чем похоже
3. Нечто среднее
4. Скорее похоже на меня, чем нет
5. Очень на меня похоже

4. Если меня спровоцировать, я могу ударить другого человека.

1. Очень на меня не похоже
2. Скорее не похоже на меня, чем похоже
3. Нечто среднее
4. Скорее похоже на меня, чем нет
5. Очень на меня похоже

5. Я раздражаюсь, когда у меня что-то не получается.

1. Очень на меня не похоже
2. Скорее не похоже на меня, чем похоже
3. Нечто среднее
4. Скорее похоже на меня, чем нет
5. Очень на меня похоже

6. Временами мне кажется, что жизнь мне что-то не додала.

1. Очень на меня не похоже
2. Скорее не похоже на меня, чем похоже
3. Нечто среднее
4. Скорее похоже на меня, чем нет
5. Очень на меня похоже

7. Если кто-то ударит меня, я дам сдачи.

1. Очень на меня не похоже
2. Скорее не похоже на меня, чем похоже
3. Нечто среднее
4. Скорее похоже на меня, чем нет
5. Очень на меня похоже

8. Иногда я чувствую, что вот-вот взорвусь.

1. Очень на меня не похоже
2. Скорее не похоже на меня, чем похоже
3. Нечто среднее
4. Скорее похоже на меня, чем нет
5. Очень на меня похоже

9. Другим постоянно везет.

1. Очень на меня не похоже
2. Скорее не похоже на меня, чем похоже
3. Нечто среднее
4. Скорее похоже на меня, чем нет
5. Очень на меня похоже

10. Я дерусь чаще, чем окружающие.

1. Очень на меня не похоже
2. Скорее не похоже на меня, чем похоже
3. Нечто среднее
4. Скорее похоже на меня, чем нет
5. Очень на меня похоже

11. У меня спокойный характер.

1. Очень на меня не похоже
2. Скорее не похоже на меня, чем похоже
3. Нечто среднее
4. Скорее похоже на меня, чем нет
5. Очень на меня похоже

12. Я не понимаю, почему иной раз мне бывает так горько.

1. Очень на меня не похоже
2. Скорее не похоже на меня, чем похоже
3. Нечто среднее
4. Скорее похоже на меня, чем нет
5. Очень на меня похоже

13. Если для защиты моих прав мне надо применить физическую силу, я так и сделаю.

1. Очень на меня не похоже
2. Скорее не похоже на меня, чем похоже
3. Нечто среднее
4. Скорее похоже на меня, чем нет
5. Очень на меня похоже

14. Некоторые мои друзья считают, что я вспыльчив.

1. Очень на меня не похоже

2. Скорее не похоже на меня, чем похоже
3. Нечто среднее
4. Скорее похоже на меня, чем нет
5. Очень на меня похоже

15. Я знаю, что мои так называемые друзья сплетничают обо мне.

1. Очень на меня не похоже
2. Скорее не похоже на меня, чем похоже
3. Нечто среднее
4. Скорее похоже на меня, чем нет
5. Очень на меня похоже

16. Некоторые люди своим обращением ко мне могут довести меня до драки.

1. Очень на меня не похоже
2. Скорее не похоже на меня, чем похоже
3. Нечто среднее
4. Скорее похоже на меня, чем нет
5. Очень на меня похоже

17. Иногда я выхожу из себя без особой причины.

1. Очень на меня не похоже
2. Скорее не похоже на меня, чем похоже
3. Нечто среднее
4. Скорее похоже на меня, чем нет
5. Очень на меня похоже

18. Я не доверяю слишком доброжелательным людям.

1. Очень на меня не похоже
2. Скорее не похоже на меня, чем похоже
3. Нечто среднее
4. Скорее похоже на меня, чем нет
5. Очень на меня похоже

19. Я не могу представить себе причину, достаточную, чтобы ударить другого человека.

1. Очень на меня не похоже
2. Скорее не похоже на меня, чем похоже
3. Нечто среднее
4. Скорее похоже на меня, чем нет
5. Очень на меня похоже

20. Мне трудно сдерживать раздражение.

1. Очень на меня не похоже
2. Скорее не похоже на меня, чем похоже
3. Нечто среднее
4. Скорее похоже на меня, чем нет
5. Очень на меня похоже

21. Иногда мне кажется, что люди насмеются надо мной за глаза.

1. Очень на меня не похоже
2. Скорее не похоже на меня, чем похоже
3. Нечто среднее
4. Скорее похоже на меня, чем нет

5. Очень на меня похоже

22. Бывало, что я угрожал своим знакомым.

1. Очень на меня не похоже
2. Скорее не похоже на меня, чем похоже
3. Нечто среднее
4. Скорее похоже на меня, чем нет
5. Очень на меня похоже

23. Если человек слишком мил со мной, значит он от меня что-то хочет.

1. Очень на меня не похоже
2. Скорее не похоже на меня, чем похоже
3. Нечто среднее
4. Скорее похоже на меня, чем нет
5. Очень на меня похоже

24. Иногда я настолько выходил из себя, что ломал вещи.

1. Очень на меня не похоже
2. Скорее не похоже на меня, чем похоже
3. Нечто среднее
4. Скорее похоже на меня, чем нет
5. Очень на меня похоже

Бланк ответов

ФИО _____

Возраст _____ Дата _____

№ п\п	1. Очень на меня не похоже	2. Скорее не похоже на меня, чем похоже	3. Нечто среднее	4. Скорее похоже на меня, чем нет	5. Очень на меня похоже
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					
21					
22					
23					
24					

Обработка и интерпретация результатов

При обработке результатов по ключу подсчитывается сумма баллов (шкальных оценок) по каждой шкале. При этом ответы со знаком «+» оцениваются в прямом порядке (ответ «1» оценивается в 1 балл, «2» – в 2 балла, «5» - в 5 баллов), а ответы со знаком «-» (утверждения № 11 и 19) оцениваются наоборот (ответ «1» оценивается в 5 баллов, «2» – в 4 балла, «5» - в 1 балл).

В целом по опроснику можно набрать от 24 до 120 баллов, из них:

- по шкале «физическая агрессия» – от 9 до 45 баллов,
- по шкале «гнев» – от 7 до 35 баллов,
- по шкале «враждебность» – от 8 до 40 баллов.

Ключи к опроснику

Шкала «Физическая агрессия» (9 утверждений): «+» 1, 4, 7, 10, 13, 16, 22, 24;
«-» 19.

Шкала «Гнев» (7 утверждений): «+» 2, 5, 8, 14, 17, 20;
«-» 11.

Шкала «Враждебность» (8 утверждений): «+» 3, 6, 9, 12, 15, 18, 21, 23.

3. СКЛОННОСТЬ К ДЕВИАНТНОМУ ПОВЕДЕНИЮ – СДП (Леус Э.В.)

Инструкция

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

Отвечая, помните:

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

Опросник СДП

ФИО _____

Возраст _____ Пол _____ Дата _____

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

	ВОПРОС	ДА	Иногда	НЕТ
1	Я всегда сдерживаю свои обещания.			
2	У меня бывают мысли, которыми я не хотел бы делиться.			
3	Разозлившись, я нередко выхожу из себя.			
4	Бывает, что я сплетничаю.			
5	Бывает, что я говорю о вещах, в которых ничего не смыслю.			
6	Я всегда говорю только правду.			
7	Я люблю прихвастнуть.			
8	Я никогда не опаздываю.			
9	Все свои привычки я считаю хорошими.			
10	Бывает, спорю и ссорюсь с родителями.			
11	Бывает, я перехожу улицу там, где мне удобно, а не там, где положено.			

12	Я всегда покупаю билет в транспорте.			
13	Бывает, мне хочется выругаться грубыми нецензурными словами.			
14	Среди моих знакомых есть люди, которые мне не нравятся.			
15	Я никогда не нарушаю правил общественного поведения.			
16	Я не хочу учиться и работать.			
17	Я могу уйти из дома жить в другое место.			
18	Меня забирали в полицию за плохое поведение.			
19	Я могу взять чужое, если мне надо или очень хочется.			
20	Состою на учете в подразделении по делам несовершеннолетних.			
21	Меня часто обижают окружающие (обзывают, бьют, отбирают деньги и вещи).			
22	У меня есть судимые родственники и/или знакомые.			
23	У меня бывают сильные желания, которые обязательно надо исполнить.			
24	У меня бывает желание отомстить, восстановить справедливость.			
25	Я не верю окружающим.			
26	Хочу быть великим и всесильным.			
27	Я испытываю отчаяние, обиду, бессильный гнев.			
28	Я завидую своим одноклассникам, другим людям, взрослым.			
29	Если нельзя, но очень хочется – значит можно.			
30	Сильным и богатым людям необязательно соблюдать все правила и законы.			
31	Я курю.			
32	Я употребляю пиво и/или другие спиртные напитки.			
33	Я нюхал клей, растворители, пробовал наркотики, курительные смеси.			
34	Мои родители злоупотребляют спиртным.			
35	Мои друзья курят, употребляют спиртное.			
36	Люди пьют за компанию, для поддержания хорошего настроения			

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

61	Я чувствую, что меня никто не понимает, мной никто не интересуется.			
62	Я чувствую, что от меня ничего не зависит, безнадежность, беспомощность.			
63	Я могу причинить себе боль.			
64	Я бы взялся за опасное для жизни дело, если бы за это хорошо заплатили.			
65	Было бы лучше, если бы я умер.			
66	Я испытываю чувство вины перед окружающими, родителями.			
67	Я не люблю решать проблемы сам.			
68	У меня есть желания, которые никак не могут исполниться.			
69	Я не очень хороший человек.			
70	Я не всегда понимаю, что можно делать, а что нельзя.			
71	Я часто не могу решиться на какой-либо поступок.			
72	Когда я стою на мосту, то меня иногда так и тянет прыгнуть вниз.			
73	Я нуждаюсь в теплых, доверительных отношениях.			
74	Терпеть боль назло мне бывает даже приятно.			
75	Я испытываю потребность в острых ощущениях.			

При обработке бланков, каждый ответ оценивается в количестве от 2 до 0 баллов: «да» - 2 балла, «иногда» - 1 балл, «нет» - 0 баллов. Максимально по каждой шкале испытуемый может получить 30 баллов.

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

- значения от 21 до 30 баллов оцениваются как выраженная социально-психологическая дезадаптация,
- от 11 до 20 – легкая степень социально-психологической дезадаптации,
- от 0 до 10 – отсутствие признаков социально-психологической дезадаптации.

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

4. Методика многомерной оценки детской тревожности - Е.Е. Малкова (Ромицына), Л.И. Вассерман – ММОДТ

Инструкция

Предлагаемые вам вопросы имеют отношение к тому, как вы себя обычно чувствуете. На каждый вопрос требуется однозначно ответить «Да» или «Нет». Старайтесь отвечать искренне и правдиво, здесь нет верных или неверных, хороших или плохих ответов. Над вопросами долго не задумывайтесь. Если вы определились с ответом на конкретный вопрос, то напротив соответствующего ему номера следует поставить знак «+», если ответ «ДА» и знак «-», если ваш ответ на данный вопрос – «НЕТ». Если вы затрудняетесь в выборе однозначного ответа, то выбирайте решение в соответствии с тем, что бывает чаще. Если ваш ответ на данный вопрос может быть различным в разные периоды вашей жизни, выбирайте решение так, как это правильно в настоящее время. Всякий вопрос, ответ на который вы не можете сформулировать как «ДА», следует считать отрицательным (т.е. «НЕТ»).

Текст опросника

1. Часто ли ты чувствуешь себя обеспокоенным и взволнованным?
2. Часто ли твои одноклассники смеются над тобой, когда вы играете в разные игры?
3. Стараешься ли ты избегать игр, в которых делается выбор, только потому, что тебя могут не выбрать?
4. Как ты думаешь, теряют ли симпатии учителей те из учеников, которые не справляются с учебой?
5. Можешь ли ты свободно говорить с родителями о вещах, которые тебя беспокоят?
6. Трудно ли тебе учиться не хуже других ребят?
7. Боишься ли ты вступать в спор?
8. Волнуешься ли ты, когда учитель говорит, что собирается проверить, насколько ты знаешь материал?
9. Часто ли ты чувствуешь себя усталым?
10. Сказывается ли на желудке твое волнение?
11. Когда вечером ты лежишь в постели, часто ли ты испытываешь беспокойство по поводу того, что будет завтра?
12. Часто ли у тебя возникает ощущение, что никто из твоих одноклассников не хочет делать того, что хочешь делать ты?
13. Кажется ли тебе, что окружающие часто недооценивают тебя?
14. Доволен ли ты тем, как к тебе относятся учителя?
15. Можешь ли ты обратиться со своими проблемами к близким, не испытывая страха, что тебе будет хуже?
16. Часто ли тебе ставят более низкую оценку, чем ты ожидал?
17. Часто ли ты боишься выглядеть нелепо?
18. Обычно ты волнуешься при ответе или выполнении контрольных заданий?

19. Чувствуешь ли ты себя бодрым после отдыха?
20. Случается ли тебе попадать в такие ситуации, когда ты чувствуешь, что твое сердце вот-вот остановится?
21. Часто ли тебя что-то мучает, а что - не можешь понять?
22. Часто ли ты чувствуешь себя не таким, как большинство твоих одноклассников?
23. Часто ли ты боишься, что тебе не о чем будет говорить, когда кто-то начинает с тобой разговор?
24. Обладают ли способные ученики какими-то особыми правами, которых нет у других ребят в классе?
25. Кажется ли тебе иногда, что никто из родителей тебя хорошо не понимает?
26. Часто ли твои одноклассники смеются над тобой, когда ты делаешь ошибки?
27. Обычно тебя волнует то, что думают о тебе окружающие?
28. Выполнив задание, беспокоишься ли ты о том, хорошо ли с ним справился?
29. Чувствуешь ли ты себя хуже от волнений и ожидания неприятностей?
30. Случается ли, что ты испытываешь кожный зуд и покалывание, когда волнуешься?
31. Часто ли ты волнуешься из-за того, что, как выясняется позже, не имеет никакого значения?
32. Верно ли, что большинство ребят относится к тебе по-дружески?
33. Испытываешь ли ты стеснение, находясь среди малознакомых людей?
34. Волнуешься ли ты, когда учитель просит остаться после уроков и поработать с ним индивидуально?
35. Когда у тебя плохое настроение, советуют ли тебе твои родители успокоиться и отвлечься?
36. Когда ты получаешь хорошие отметки, думает ли кто-нибудь из твоих друзей, что ты хочешь выделиться?
37. Часто ли, отвечая на уроке, ты переживаешь о том, что думают о тебе в это время другие?
38. Мечтаешь ли ты о том, чтобы поменьше волноваться, когда тебя спрашивают?
39. Часто ли у тебя болит голова после напряженного дня?
40. Бывает ли у тебя сильное сердцебиение в тревожных для тебя ситуациях?
41. Часто ли ты чувствуешь неуверенность в себе?
42. Нравится ли тебе тот одноклассник, к которому другие ребята относятся лучше всех?
43. Обычно ты боишься невольно обидеть других людей своими случайно сказанными словами или поведением?
44. Боишься ли ты критики со стороны учителя?
45. Начинают ли твои родители сердиться и возмущаться по поводу любого пустяка, совершенного тобой?

46. Надеешься ли ты в будущем учиться лучше, чем теперь?
47. Часто ли одноклассники смеются над твоей внешностью и поведением?
48. Бывает ли так, что, отвечая перед классом, ты начинаешь заикаться и не можешь ясно произнести ни одного слова?
49. Трудно ли тебе вставать по утрам вовремя?
50. Бывают ли у тебя внезапные чувства жара или озноба?
51. Трудно ли тебе сосредоточиться на чем-то одном?
52. Верно ли, что большинство твоих одноклассников не обращают на тебя внимания?
53. Часто ли ты, услышав смех, чувствуешь себя задетым и думаешь, что смеются над тобой?
54. Легко ли учителю привести тебя в замешательство своим неожиданным вопросом?
55. Часто ли твои родители интересуются тем, что тебя волнует и чего ты хочешь?
56. Боишься ли ты не справиться со своей работой?
57. Часто ли ты упрекаешь себя в том, что не используешь многие свои способности?
58. Обычно ты спишь спокойно накануне контрольной или экзамена?
59. Легко ли ты засыпаешь вечером?
60. Кажется ли тебе иногда, что твое сердце бьется неравномерно?
61. Часто ли тебе снятся страшные сны?
62. Считаешь ли ты, что одеваешься в школу так же хорошо, как и твои одноклассники?
63. Боишься ли ты потерять симпатии других людей?
64. Считаешь ли ты, что педагоги относятся к тебе несправедливо?
65. Всегда ли родители с пониманием выслушивают твои взгляды и мнения?
66. Можешь ли ты быть очень настойчивым, если хочешь добиться определенной цели?
67. Трудно ли тебе писать, если при этом кто-то смотрит на твои руки?
68. Часто ли ты получаешь низкую оценку, хорошо зная материал только из-за того, что волнуешься и теряешься при ответе?
69. Часто ли ты сердишься по мелочам?
70. Бывает ли так, что при волнении у тебя появляются красные пятна на шее и на лице?
71. Часто ли ты испытываешь страх в тех ситуациях, когда точно знаешь, что тебе ничто не угрожает?
72. Злятся ли некоторые из твоих одноклассников, когда тебе удастся быть лучше их?
73. Обычно тебе безразлично, что думают о тебе другие?
74. Боишься ли ты, что тебя могут вызвать к директору?
75. Если ты сделаешь что-нибудь не так, будут ли твои родители постоянно и везде говорить об этом?

76. Снится ли тебе иногда, что ты в школе и не можешь ответить на вопрос учителя?
77. Нравится ли тебе быть первым, чтобы другие тебе подражали и следовали бы за тобой?
78. Если ты не можешь ответить, когда тебя спрашивают, чувствуешь ли ты, что вот-вот расплачешься?
79. Часто ли тебе приходится дома доделывать задания, которые ты не успел выполнить в классе?
80. Бывает ли тебе трудно дышать из-за волнения?
81. Боишься ли ты оставаться дома один?
82. Мешает ли тебе твоя застенчивость подружиться с тем, с кем хотелось бы?
83. Часто ли бывает, что тебе кажется, будто окружающие смотрят на тебя, как на никчемного и ненужного человека?
84. «Холодеет» ли у тебя все внутри, когда учитель делает тебе замечание?
85. Бывает ли тебе обидно, когда твое мнение не совпадает с мнением твоих родителей, а они категорически настаивают на своем?
86. Часто ли тебе снится, что твои одноклассники могут сделать то, что не можешь ты?
87. Боишься ли ты, что тебя неправильно поймут, когда ты захочешь что-то сказать?
88. Часто ли бывает такое, что у тебя слегка дрожит рука при выполнении контрольных заданий?
89. Легко ли тебе расплакаться из-за ерунды?
90. Боишься ли ты, что тебе вдруг станет дурно в классе?
91. Страшно ли тебе оставаться одному в темной комнате?
92. Доволен ли ты тем, как к тебе относятся одноклассники?
93. Трудно ли тебе получать такие отметки, каких ждут от тебя окружающие?
94. Снится ли тебе временами, что учитель в ярости из-за того, что ты не знаешь урок?
95. Чувствуешь ли ты себя никому не нужным каждый раз после ссоры с родителями?
96. Сильно ли ты переживаешь по поводу замечаний и отметок, которые тебя не удовлетворяют?
97. Дрожит ли слегка твоя рука, когда учитель просит сделать задание на доске перед всем классом?
98. Беспokoишься ли ты по дороге в школу, что учитель может дать классу проверочную работу?
99. Часто ли ты получаешь более низкую оценку, чем мог бы получить из-за того, что не успел чего-то сделать?
100. Потеют ли у тебя руки и ноги при волнении?

Бланк ответов

ФИО _____

Возраст _____ Дата _____

№		№		№		№		№		№		№		№		№			
1.		2.		3.		4.		5.		6.		7.		8.		9.		10.	
11.		12.		13.		14.		15.		16.		17.		18.		19.		20.	
21.		22.		23.		24.		25.		26.		27.		28.		29.		30.	
31.		32.		33.		34.		35.		36.		37.		38.		39.		40.	
41.		42.		43.		44.		45.		46.		47.		48.		49.		50.	
51.		52.		53.		54.		55.		56.		57.		58.		59.		60.	
61.		62.		63.		64.		65.		66.		67.		68.		69.		70.	
71.		72.		73.		74.		75.		76.		77.		78.		79.		80.	
81.		82.		83.		84.		85.		86.		87.		88.		89.		90.	
91.		92.		93.		94.		95.		96.		97.		98.		99.		100.	

Ключ

Подсчёт сырых баллов производится путём простого математического суммирования результатов ответов на все пункты, принадлежащие каждой шкале (на бланке ответов пункты специально распределены таким образом, что каждый столбец соответствует одной шкале). Часть пунктов интерпретируется в обратных значениях:

Шкала	Прямые утверждения	Обратные утверждения
Общая тревожность	1, 11, 21, 31, 41, 51, 61, 71, 81, 91	
Тревога во взаимоотношениях со сверстниками	2, 12, 22, 52, 72, 82	32, 42, 62, 92
Тревога в связи с оценкой окружающих	3, 13, 23, 33, 43, 53, 63, 83, 93	73
Тревога во взаимоотношениях с учителями	4, 24, 34, 44, 54, 64, 74, 84, 94	14
Тревога во взаимоотношениях с родителями	25, 45, 75, 85, 95	5, 15, 35, 55, 65
Тревога, связанная с успешностью в обучении	6, 16, 26, 36, 46, 56, 76, 86, 96	66
Тревога, возникающая в ситуациях самовыражения	7, 17, 27, 37, 47, 57, 67, 87, 97	77
Тревога, возникающая в ситуациях проверки знаний	8, 18, 28, 38, 48, 68, 78, 88, 98	58
Снижение психической активности, связанное с тревогой	9, 29, 39, 49, 69, 79, 89, 99	19, 59

Повышение вегетативной реактивности, связанное с тревогой	10, 20, 30, 40, 50, 60, 70, 80, 90, 100	
--	---	--

Поскольку ответы производятся по принципу Да/Нет, а каждая шкала содержит по 10 пунктов, то максимальное значение сырых баллов по каждой шкале - 10, минимальное - 0.

Таким образом, на основании результатов, полученных по этим 10 шкалам, представляется возможным получение информации о структурных особенностях тревожности конкретного подростка по четырем основным направлениям психологического анализа:

- оценке уровней тревожности, имеющих непосредственное отношение к личностным особенностям подростка (1,3 и 7-я шкалы);
- оценке особенностей психофизиологического и психовегетативного тревожного реагирования подростка в стрессогенных ситуациях (9-я и 10-я шкалы);
- оценке роли в развитии тревожных реакций и состояний подростка, особенностей его социальных контактов (в частности, со сверстниками, учителями и родителями) (соответственно 2, 4 и 5-я шкалы);
- оценке роли в развитии тревожных реакций и состояний подростка ситуаций, связанных с обучением (6-я и 8-я шкалы).

Ниже приводятся таблицы перевода «сырых» шкальных оценок в категорию стандартных интервалов отдельно для юношей и девушек 15—17 лет.

Девушки в возрасте 15—17 лет

Шкала	Низкий уровень интервала «сырых» баллов	Средний уровень интервала «сырых» баллов	Повышенный уровень интервала «сырых» баллов	Крайне высокий уровень интервала «сырых» баллов
1	0—1	2—5	6—7	8—10
2	0—1	2—5	6—7	8—10
3	0—1	2—6	7—8	9—10
4	0—1	2—5	6—7	8—10
5	0—1	2—6	7—8	9—10
6	0—1	2—4	5—6	7—10
7	0—1	2—5	6—7	8—10
8	0—1	2—6	7—8	9—10
9	0—2	3—6	7—8	9—10
10	0—1	2—6	7—8	9—10

Юноши в возрасте 15—17 лет

Шкала	Низкий уровень интервала «сырых» баллов	Средний уровень интервала «сырых» баллов	Повышенный уровень интервала «сырых» баллов	Крайне высокий уровень интервала «сырых» баллов
1	0	1—4	5—6	7—10

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

Список шкал и их психологическое содержание

Шкалы	Психологическое содержание
Общая тревожность	Общий уровень тревожных переживаний подростка в последнее время, связанных с особенностями его самооценки, уверенности в себе и оценкой перспектив
Тревога во взаимоотношениях со сверстниками	Уровень тревожных переживаний, обусловленных проблемными взаимоотношениями с другими подростками
Тревога в связи с оценкой окружающих	Уровень специфической тревожной ориентации подростками на мнение других в оценке своих результатов, поступков и мыслей, уровень тревоги по поводу оценок, даваемых окружающими, в связи с ожиданием негативных оценок с их стороны
Тревога во взаимоотношениях с учителями	Уровень тревожных переживаний, обусловленных взаимоотношениями с педагогами в образовательном учреждении и влияющих на успешность обучения подростка
Тревога во взаимоотношениях с родителями	Уровень тревожных переживаний, обусловленных проблемными взаимоотношениями со взрослыми, выполняющими родительские функции, а также характер тревожного реагирования подростка в связи с родительским отношением и оценкой его родителями
Тревога, связанная с успешностью в обучении	Уровень тревожных опасений подростка, оказывающих непосредственное влияние на развитие у него потребности в успехе, достижении высокого результата
Тревога, возникающая в ситуациях самовыражения	Уровень тревожных переживаний подростка в ситуациях, сопряженных с необходимостью самораскрытия, предъявления себя другим, демонстрации своих возможностей
Тревога, возникающая в ситуациях проверки знаний	Уровень тревоги подростка в ситуациях проверки (особенно публичной) его знаний, достижений, возможностей

Снижение психической активности, связанное с тревогой	Уровень реагирования на тревожный фактор среды признаками астении, оказывающей влияние на приспособляемость подростка к ситуациям стрессогенного характера
Повышение вегетативной реактивности, связанное с тревогой	Уровень выраженности психовегетативных реакций в ответ на тревожный фактор среды, свидетельствующих об особенностях приспособляемости организма подростка к ситуациям стрессогенного характера

Шкала 1. «Общая тревожность»

Состояние тревожности испытуемому не свойственно.

Общее эмоциональное состояние подростка в последнее время отличается несколько повышенным фоном настроения. Самооценка преимущественно адекватна с тенденцией к переоценке собственных возможностей. Подросток уверен в себе, благоприятно оценивает собственные перспективы, демонстрирует позитивное отношение к школе, положительный эмоциональный и волевой настрой на учебную деятельность, на общение с преподавателями и одноклассниками. В то же время следует отметить, что низкий уровень тревожности, с одной стороны, может свидетельствовать о легкости и оптимизме в оценке окружающего, с другой — может быть признаком поверхностности эмоционально-чувственной сферы. Также не следует исключать и защитных реакций.

Отмечается нормальный уровень общей тревожности, необходимый для адаптации и продуктивной деятельности.

Общее эмоциональное состояние подростка в последнее время отличается ровным фоном настроения, а самооценка — адекватностью. Подросток уверен в себе, адекватно оценивает свои перспективы, воспринимает появляющиеся трудности адекватно их объективной эмоциональной насыщенности. Угрожающими для него становятся в основном ситуации, представляющие реальную опасность для жизни. Поведение и взаимоотношения с окружающими регулируются уверенностью в успехе, возможностью разрешения конфликтов. В возникновении конфликтов он чаще склонен обвинять других людей, критические замечания окружающих переносит спокойно, без раздражения, похвалу и одобрение склонен воспринимать как реально заслуженные.

Регистрируется повышенный уровень общей тревожности, связанной с ограниченным кругом ситуаций.

Общее эмоциональное состояние подростка в последнее время характеризуется некоторым снижением фона настроения. Самооценка имеет тенденцию к недостаточности, подросток не всегда уверен в себе, тревожно оценивает свои перспективы в особо значимых для него ситуациях, проявляет беспокойство по поводу своих возможностей к их изменению. Общее эмоциональное состояние подростка отличается напряженностью и нестабильностью. Подросток чувствует себя более-менее комфортно, сохраняет эмоциональное равновесие и работоспособность преимущественно в ситуациях, к которым он уже успел успешно адаптироваться, в которых он знает, как надо себя вести, знает меру своей ответственности. При осложнении ситуации, ее необычности проявляются беспокойство, тревога, ощущение внутреннего дискомфорта и потеря эмоционального равновесия.

Выявляется очень высокая общая тревожность, носящая «разлитой», генерализованный характер.

Общее эмоциональное состояние подростка в последнее время отличается значительным снижением фона настроения, повышенной напряженностью и нервозностью. Самооценка резко снижена. Подросток не уверен в себе, тревожно оценивает свои перспективы, находясь в состоянии постоянного ожидания неприятностей. Постоянно присутствует чувство неуверенности в себе и своих решениях, он все время ждет неприятностей, эмоционально неустойчив, мнителен, недоверчив. Большинство ситуаций, в которых оказывается подросток, воспринимаются им как угрожающие ему лично, его престижу и самооценке. Поведение и взаимодействие с окружающими регулируются, прежде всего, эмоциями. Высокая эмоциональная чувствительность сочетается с повышенной ранимостью и обидчивостью. Замечания окружающих воспринимаются как порицание или оскорбление. Одобрение, поддержка, особенно комплименты, не вызывают доверия или принимаются за лесть. Конфликтных ситуаций старается избегать, а при невозможности — вызывают чувство собственной вины за случившееся. Неудачи часто переживаются как трагедии и надолго приковывают внимание, снижая активность, необходимую для их реального преодоления и анализа. В целом подросток нуждается в специализированной психолого-педагогической помощи, поскольку высокий уровень тревожности может способствовать развитию невротических, поведенческих и психосоматических расстройств.

Шкала 2. «Тревога в отношениях со сверстниками»

Состояние тревожности, связанное с особенностями общения со сверстниками, испытываемому не свойственно.

Эмоциональное состояние подростка, на фоне которого развиваются его социальные контакты (прежде всего, со сверстниками), характеризуется общим повышением тонуса, ребенок отличается легкостью в общении, порой неразборчивостью в знакомствах, одинаково легко как завязывает новые контакты, так и разрывает старые. Подростка отличают стремление быть на виду, оптимизм и вера в успех. В общении со сверстниками поверхностен и беспечен, легко прощает обиды, стремится превращать конфликты в шутку. Плохое поведение в образовательном учреждении может быть следствием попытки путем проявления ложной отваги, дурашливости и т. п. завоевать себе уважение товарищей, которое он не может завоевать своими положительными качествами. Недисциплинированность здесь означает стремление подростка противопоставить себя коллективу, бравату, желание доказать свою несправимость и «лихость» в глазах сверстников. Однако не следует забывать и о том, что данные особенности могут свидетельствовать и о наличии защитных реакций испытуемого.

Отмечается нормальный уровень тревожности в сфере межличностных отношений.

Эмоциональное состояние подростка, на фоне которого развиваются его социальные контакты (прежде всего, со сверстниками), отличается адекватностью. Подросток поддерживает преимущественно ровные отношения с большинством сверстников. Его отличает умение постоять за себя и своих друзей в сложных межличностных ситуациях, не доводя их до открытой конфронтации. Подросток сам ищет эмоциональные формы, содействующие установлению положительных отношений. Если того требует ситуация или он действительно не был прав, он извиняется, бесстрашно, но с уважением смотрит в глаза оппоненту и выражает готовность сотрудничать и продвигаться в развитии отношений. Вероятность возникновения состояния тревоги в подобных ситуациях

невелика, хотя и не исключена в отдельных особо важных и личностно значимых случаях или в ситуациях физической угрозы.

Отмечается повышенная тревожность в области социальных контактов (прежде всего, со сверстниками).

Эмоциональное состояние подростка, на фоне которого развиваются его социальные контакты (прежде всего, со сверстниками), отличается напряженностью, неуверенностью в себе. Подросток с трудом налаживает отношения со сверстниками, имеет одного-двух близких друзей, отношениями с которыми чрезвычайно дорожит, находясь по отношению к ним в симбиотической зависимости. Подростка отличает стремление всячески избегать критики со стороны сверстников и наличие страха быть ими отвергнутым. В поведенческой сфере можно наблюдать нарастающее беспокойство, связанное с опасностью потерять популярность среди них. Подросток стремится избегать общения именно с теми своими товарищами, которые каким-либо образом отклоняются в своих убеждениях от группы ребят, которых он считает своими близкими друзьями. Его отличает зависимость от окружающих, стремление к избеганию конфликтов, которые, в свою очередь, переживаются им очень болезненно.

Очень высокая тревожность, обусловленная конфликтными взаимоотношениями со сверстниками.

Эмоциональное состояние подростка, на фоне которого развиваются его социальные контакты (прежде всего, со сверстниками), отличается выраженной тревогой и неуверенностью в себе. Подросток тяжело идет на контакт, предпочитая одиночество. Отношения со сверстниками не складываются. Подросток часто становится мишенью для обид и нападений среди одноклассников, испытывает страх перед необходимостью общения с ними. Тяжело переживает любые конфликты с товарищами, поскольку их мнение по большинству вопросов расходится с его собственным (его родителей и педагогов). Наблюдается стойкая боязнь быть отвергнутым сверстниками. Его глубоко травмирует недоброжелательное внимание и публичные обвинения. Образовательное учреждение пугает его, прежде всего, огромным, с его точки зрения, количеством детей, с которыми необходимо общаться. Он с трудом привыкает к новой группе и педагогам, очень болезненно реагирует на смену обстановки и коллектива. Такого подростка необходимо с особой осторожностью переводить в другой класс, менять педагога или образовательное учреждение, поскольку именно социальная среда рассматривается им в качестве основного источника напряженности и неуверенности в себе.

Шкала 3. «Тревога, связанная с оценкой окружающих»

Состояние тревожности, связанное со страхом не соответствовать ожиданиям окружающих, испытываемому не свойственно.

Ориентация на мнение других в оценке своих результатов, поступков и мыслей у данного подростка отсутствует. Оценки со стороны окружающих не имеют для него решающего значения. Об этом он не задумывается, порой нарочито пренебрегая правилами, нормами и мнением других людей. Такого подростка отличает поверхностное отношение к своим обязанностям и вопросам морали, неконформность и низкая эмпатийная способность. Низкий уровень тревоги и отсутствие склонности к охранительному поведению может определять проблемы социальной приспособляемости, связанной с недостаточностью, осмотрительностью, высокой тягой к риску и новизне. Однако не следует забывать

и о том, что данные особенности могут свидетельствовать и о наличии защитных реакций испытуемого.

Уровень тревожности, связанной со страхом не соответствовать ожиданиям окружающих, оптимальный для адаптации и продуктивной деятельности. Ориентация на мнение других в оценке своих результатов, поступков и мыслей адекватная. Подросток демонстрирует упорядоченное, хорошо контролируемое поведение. Незначительное повышение тревожности по поводу оценок, даваемых окружающим, может возникнуть только в ответ на неординарную ситуацию, когда общепринятые нормы не всегда могут быть применимы. Подросток активен и честолюбив, имеет хорошо развитые «бойцовские» качества. Насмешлив, стремится общаться со всеми «на равных». Дружбу не навязывает, но и не отвергает, если ему предложат. В случаях несогласия с позицией старшего принимает активно противоборствующую позицию. В связи с эмоциональной устойчивостью, высокой толерантностью к стрессу можно предполагать успешность его социального функционирования и адаптации.

Повышена тревожность в связи со страхом не соответствовать ожиданиям окружающих.

Подросток в значительной степени склонен ориентироваться на мнение других в оценке своих результатов, поступков и мыслей. Тревога по поводу оценок, даваемых окружающими, возникает, как правило, в значимых ситуациях, когда ребенок не уверен в правильности своих поступков или реакции на них определенных, чаще эмоционально значимых людей не вполне ему понятны. При получении подобного результата можно предполагать наличие напряженных отношений между людьми, равно значимыми для ребенка (к примеру, родителями и учителями или сверстниками), когда в силу обстоятельств он вынужден принять сторону одного из них против другого. Помимо этого, несовместимость разных систем требований, предъявляемых к подростку, когда, к примеру, то, что разрешают и поощряют родители, не одобряется в образовательном учреждении, и наоборот, также является здесь источником эмоциональной напряженности. Противоречия между завышенными притязаниями (например, на роль отличника или «первой красавицы»), нередко внушенными родителями, с одной стороны, и реальными возможностями подростка — с другой, приводящие к неудовлетворению основных потребностей, таких как потребность в любви и в самостоятельности, также провоцируют здесь развитие тревожных реакций. Подросток не уверен в себе, сомневается в правильности того, что делает, думает, говорит. Он очень чувствителен к оценкам окружающих, постоянно ожидая их неудовлетворительной оценки в свой адрес.

Отмечается очень высокая тревожность, связанная со страхом не соответствовать ожиданиям окружающих.

В своем поведении и эмоциональных реакциях подросток чрезвычайно зависим от мнения окружающих. Он склонен ориентироваться на мнение других в оценке не только своих результатов, но и поступков и даже мыслей. Испытывает выраженную тревогу по поводу любых оценок, даваемых ему окружающими, ожидая их негативных оценок даже в благоприятной для себя ситуации. Эмоциональное состояние подростка характеризует устойчивое чувство «потери опоры», утраты прочных ориентиров в жизни, неуверенность в окружающем мире. Все это может быть вызвано различными причинами. С одной стороны, это противоречивые требования к подростку, исходящие из разных источников (или даже из одного источника, когда родители противоречат сами себе, то позволяя, то грубо запрещая одно и то же). С другой — неадекватные требования, не соответствующие возможностям и стремлениям подростка. С третьей — негативные

требования, которые ставят подростка в униженное, зависимое положение. Для такого подростка характерна гипернормативность установок и поведения, высокий внутренний моральный стандарт, определяющий высокие требования к себе, исполнительность и педантичность. Его самооценка снижена, отмечается склонность к формированию идей недостаточной ценности собственной личности.

Шкала 4. «Тревога в отношениях с учителями»

Состояние тревожности, связанное с отношениями педагогов и подростка, испытываемому не свойственно.

Общий эмоциональный фон отношений со взрослыми в школе оценивается подростком как нейтральный и в целом не оказывающий значимого влияния на успешность его обучения. Подобное «чрезмерное спокойствие» может иметь защитный характер или не иметь его. Подросток не воспринимает педагога в качестве достойного примера для подражания и носителя авторитета. Мнение взрослых не имеет для него никакого значения. Его отличает самоуверенность и дерзость в отношениях с педагогами. Такой обучающийся, как правило, имеет низкий уровень заинтересованности в знаниях, а значит, и низкие достижения. Кроме прочего это может свидетельствовать о деструктивной форме преодоления конституциональной тревожности, связанной с ощущением собственного несоответствия возлагаемым требованиям.

Регистрируется нормальный уровень тревожности в общении с педагогами.

Общий эмоциональный фон отношений со взрослыми в школе оценивается подростком как ровный, адекватно отражающий успешность его обучения. Педагог и обучающийся находятся в позиции дружеского взаимопонимания, вызывающего у подростка положительные эмоции, уверенность в себе, дающего ощущение ценности сотрудничества в совместной деятельности. Ситуация познания чего-то нового, неизвестного, ситуация решения задачи, когда нужно приложить усилия, чтобы непонятное стало понятным, всегда таит в себе неопределенность, противоречивость, а, следовательно, и повод для тревоги. Однако эта тревога находится на оптимальном уровне, и в отношении нее у данного обучающегося выработаны адекватные способы ее преодоления. В данном случае имеет место конструктивный уровень тревоги, способный задать тонус деятельности, мобилизовать на преодоление препятствий и решение задач. Подросток уверен в том, что отношение к нему педагогов не зависит от тех отметок, которые он получает.

Регистрируется повышенная тревожность при общении с педагогами.

Общий эмоциональный фон отношений со взрослыми в образовательном учреждении отличается неустойчивостью. Подросток напряжен и тревожен при общении с отдельными педагогами, проявляет повышенное беспокойство и неуверенность, что может негативно сказываться на успешности обучения в целом. Вероятно, имеет место конфликтная ситуация в отношениях с одним или несколькими педагогами, провоцирующая у подростка состояние тревоги. Школьная тревожность неразрывно связана у данного подростка с отсутствием эмоционального контакта с педагогом. Не чувствуя эмоциональной близости со своим педагогом, подросток бессознательно стремится компенсировать нереализованную потребность в положительных эмоциях. Он бессознательно пытается снять негативное напряжение, игнорируя педагога. У такого подростка довольно высокая мотивация обучения, ввиду чего он остро реагирует на малейшую несправедливость или нетактичность педагога. Оценки в данном случае воспринимаются ребенком не столько критерием его успешности, сколько дополнительным источником волнений и страхов.

Отмечается очень высокая тревожность, связанная с проблемами и страхами при общении с педагогами.

Регистрируется общий негативный эмоциональный фон отношений со взрослыми в образовательном учреждении, значительно снижающий успешность обучения подростка. Можно предположить наличие у данного подростка признаков школьной дезадаптации, школьного невроза, страха образовательного учреждения и т. д. Его самооценка резко снижена, он неспособен уважать себя, ценить себя, что проявляется в неверии в свои способности и силы. Оценки воспринимаются подростком исключительно как личное отношение педагога к нему («5» — «педагог меня любит», «3» — «я ему не нравлюсь», «1» — «он меня ненавидит»), нежели как реальный факт оценки знаний. При подобном рода оценках по шкале ситуация расогласованности требований педагогов по разным дисциплинам способна полностью дезорганизовать деятельность обучающегося.

Шкала 5. «Тревога в отношениях с родителями»

Состояние тревожности в отношениях с родителями испытуемому не свойственно.

Общий эмоциональный фон отношений со взрослыми дома оценивается подростком как нейтральный и в целом не оказывающий значимого влияния на успешность его социальной и школьной адаптации. Подобное «чрезмерное спокойствие» в отношениях с родителями может иметь защитный характер или не иметь его в зависимости как от характерологических свойств самого подростка, так и от особенностей его взаимоотношений с родителями. Можно предположить эмоциональную отчужденность родителей, отсутствие их заинтересованности в потребностях подростка. Подросток предоставлен самому себе, для него оказывается более значимо мнение сверстников, родители не являются для него авторитетом. Однако не следует забывать и о том, что данные особенности могут свидетельствовать и о наличии защитных реакций испытуемого, когда родительские оценки не принимаются в расчет вследствие того, что подросток намеренно игнорирует одного или обоих родителей. В данной ситуации следует особое внимание уделить особенностям взаимоотношений между самими родителями. Вероятно, имеет место конфликт, связанный с супружескими отношениями.

В отношениях с родителями выявляется нормативный уровень тревожности, необходимый для успешной адаптации и продуктивной деятельности подростка.

Общий эмоциональный фон отношений со взрослыми дома оценивается подросток как ровный, адекватно отражающий успешность его социальной адаптации и обучения. В отношениях с родителями подросток чувствует себя свободно, может обсуждать с ними любые проблемы, не испытывая страха быть неправильно понятым. Отношения между родителями и подростком теплые, доверительные и заинтересованные. Родители, активно интересуясь жизнью своего ребенка, поддерживают и направляют его, участвуют в его делах. Такой подросток всегда может рассчитывать на поддержку со стороны родителей, которые, адекватно оценивая его, демонстрируют безусловное принятие его личности.

Тревожность в отношениях с родителями повышена.

Общий эмоциональный фон отношений со взрослыми дома отличается неустойчивостью. Подросток напряжен и тревожен при общении с одним из родителей, проявляет повышенное беспокойство и неуверенность, что может негативно сказываться на успешности его социальной адаптации и обучения в целом. Данный факт может быть

связан с ограниченным кругом ситуаций, отражающих особенности взаимодействия родителей с подростком в определенной сфере жизни. Вероятно, имеют место низкая сплоченность и разногласия среди членов семьи по вопросам воспитания и связанная с этим аффективная напряженность и неустойчивость при взаимодействии родителей с подростком.

Во взаимодействии с родителями у данного подростка выявляется крайне высокий уровень тревоги, носящей «разлитой», генерализованный характер.

Регистрируется общий негативный эмоциональный фон отношений со взрослыми дома. Тревога в связи с родительским отношением отражает имеющиеся конфликтные отношения в семье. Подросток находится в состоянии повышенной напряженности, связанной с постоянным ожиданием негативных оценок со стороны родителей. Другими словами, любое, даже самое формальное взаимодействие подростка с родителями имеет для него повышенное стрессогенное значение. Вероятно, имеют место выраженная опека и ограничения со стороны родителей в отношении определенных сфер жизнедеятельности ребенка. Родители предъявляют к подростку непосильные требования, не исключено, что используют в качестве метода воспитательного воздействия частые угрозы и моральные осуждения на фоне позитивного отношения.

Шкала 6. «Тревога, связанная с успешностью в обучении»

Состояние тревожности, связанное с потребностью в достижении успеха, испытываемому не свойственно.

Подросток отмечает благоприятный психологический фон, позволяющий развивать ему свои потребности в успехе, достижении высокого результата и т. д. Он находится в ситуации, в которой для него созданы все условия, благоприятствующие развитию имеющихся способностей. Любая инициатива со стороны ребенка встречает поддержку и одобрение окружающих. Подросток активен, общителен, честолюбив. Легко соглашается на рискованные развлечения. Не всегда разборчив в друзьях и средствах достижения цели. В связи с этим вероятен риск развития поведенческих нарушений. Можно предположить гиперпротективные отношения к подростку со стороны взрослых. Также не следует исключать и защитных реакций, свидетельствующих о блокировании собственной творческой активности обучающегося необходимостью выполнения, определенной «родительской программы», диктующей ему то, каким он должен быть.

Регистрируется нормальный уровень тревожности, необходимый для адаптации и продуктивной деятельности, направленной на удовлетворение потребности в достижениях.

Психологический фон в целом благоприятен и позволяет подростку развивать свои потребности в успехе, достижении высокого результата и т. д. Подросток находится в условиях, когда его интересы совпадают с требованиями школьной программы, критично оценивает свои достижения. Такой обучающийся в общении невозмутим, терпелив и вежлив. В группе скромнен. Склонен к проявлению упрямства в достижении поставленной цели, если ощущает свою правоту. Подростку свойствен высокий уровень субъективного контроля над эмоционально положительными событиями. Он считает, что всего хорошего в своей жизни он добился сам, что он способен с успехом преследовать свои цели и в будущем. Практическая направленность проявляется в эффективном овладении не только учебной деятельностью, но и другими сферами жизни, в которых он также стремится получить хорошие результаты.

Регистрируется повышенный уровень тревожности, связанный с потребностью в достижении успеха.

Психологический фон, позволяющий подростку развивать свои потребности в достижении высоких результатов, оценивается ребенком как неблагоприятный. Интересы подростка не всегда совпадают с условиями, необходимыми для их успешной реализации. Предоставляемые возможности зачастую противоречат желаниям самого подростка, его мнение ничего не решает. Подростку свойственны повышенная чувствительность, впечатлительность, чувство собственной неполноценности, боязливость и избегание общения с шумными сверстниками, ревностное отношение к их успехам. Эмоциональное состояние характеризуется достаточно высоким уровнем внутренней напряженности, тревоги, проявляющейся в суетливых беспорядочных действиях и неадекватных эмоциональных реакциях при выполнении учебных заданий.

Регистрируется очень высокая тревожность, связанная с блокированием потребности в достижении успеха, достижении высокого результата и т. д. Весь внутренний мир подростка наполнен страхами и тревогами, он боится самостоятельно браться за что-либо. Подросток связывает все свои успехи, достижения и радости с внешними обстоятельствами, везением, счастливой судьбой или помощью других людей. Совершенно не переносит насмешек, подозрений, окружающих в неблагоприятных поступках. Его отличает мнительность, пугливость, замкнутость, робость и застенчивость в трудных ситуациях, повышенная обидчивость и конфликтность на этой почве. Крайне несамостоятелен. Отмечается склонность к ограничительному поведению — предпочтение систематизированной, стереотипной деятельности с четким планом и предсказуемым результатом, позволяющей избегать самостоятельных решений в неоднозначных и меняющихся условиях. При этом мотивация избегания неудач преобладает над мотивацией достижения успеха.

Шкала 7. «Тревога, возникающая в ситуациях самовыражения»

Состояние тревожности, связанное со страхом самовыражения, испытываемому не свойственно.

Ситуации, сопряженные с необходимостью самораскрытия, предъявления себя другим, демонстрации своих возможностей, вызывают у подростка положительные эмоции. Он стремится быть на виду, во всем и всегда демонстрировать свои способности. Основными особенностями подростка являются эгоцентризм, жажда постоянного внимания к своей персоне, ожидание восхищения, удивления, сочувствия со стороны окружающих. Подросток активен, независим и самостоятелен в работе. Любит хорошо учиться, но не от любви к предмету, а только для того, чтобы его приводили в пример другим, поощряли, хвалили, выделяли. Самооценка завышена, что связано с выраженной самоуверенностью. Значимые события интерпретирует исключительно как результат собственных усилий. Однако не следует забывать и о том, что данные особенности могут свидетельствовать и о наличии защитных реакций испытуемого, связанных с реакцией гиперкомпенсации.

Нормальный уровень тревожности, необходимый для эффективной адаптации и продуктивной деятельности, отражает адекватные эмоционально-поведенческие реакции ребенка в ситуациях самовыражения.

Эмоциональные переживания ситуаций, сопряженных с необходимостью самораскрытия, предъявления себя другим, демонстрации своих возможностей, отличаются адекватностью.

Подросток достаточно адекватно оценивает ситуацию и себя в ней. При необходимости может свободно изложить свою точку зрения по обсуждаемому вопросу, проявляя достаточную степень уверенности в себе. Конфликты между новыми желаниями и стремлениями и старым способом их реализации, как правило, разрешаются достаточно легко. При выходе из подобных ситуаций ребенок проявляет достаточную гибкость и спонтанность, открытость реальной ситуации и постоянно изменяющимся условиям жизни. Подросток достаточно адекватен в понимании себя и своей индивидуальности, принимает себя и достаточно независим от внешних обстоятельств. В ситуациях, сопряженных с необходимостью самораскрытия и демонстрации своих возможностей, чувствует себя уверенно и свободно.

Регистрируется повышенная тревожность, связанная со страхом самовыражения.

Для подростка характерны нерешительность поступков и неуверенность в себе. Ситуации, сопряженные с необходимостью самораскрытия, предъявления себя другим, демонстрации своих возможностей, являются для него психотравмирующими, в них он теряется, самостоятельно инициативы не проявляет. В связи с этим он намеренно стремится избегать ситуаций, связанных с новым опытом взаимоотношений с окружающими, как бы «закрывая глаза» на себя и сложившиеся обстоятельства. В таких ситуациях у подростка, как правило, возникает осознание несоответствия между своим поведением и своими представлениями, что усиливает чувство тревожности и уязвимости. В поведении отмечается непоследовательность и чрезмерная зажатость.

Регистрируется очень высокая тревожность, связанная со страхом самовыражения.

Подросток испытывает негативные эмоциональные переживания в ситуациях, сопряженных с необходимостью самораскрытия, предъявления себя другим, демонстрации своих возможностей. Подобного рода ситуации вызывают у него выраженное состояние стресса, как правило, подросток замыкается в себе, избегая каких бы то ни было контактов. Подросток даже не пытается самореализоваться, не принимает себя и свою личность. Ему свойственны ощущение отгороженности, оторванности и одиночества, потеря чувства интегрированности, целостности своего «Я». Он предпочитает работать в группе, чаще пассивен, зависим, тревожен и не уверен в себе. Поведение отличается конформностью и зависимостью. Его отличает нерешительность и безынициативность, склонность к бесконечным рассуждениям, наличие навязчивых идей и опасений. В качестве психологической защиты от постоянной тревоги по поводу воображаемых неприятностей и случайностей выступают выдуманные приметы и ритуалы.

Шкала 8. «Тревога, возникающая в ситуациях проверки знаний»

Состояние тревожности в ситуациях проверки знаний испытуемому не свойственно.

Публичная демонстрация знаний (или их отсутствия), достижений, возможностей не смущает подростка. Напротив, он стремится вызывать как можно более бурную реакцию со стороны окружающих на собственные высказывания или поступки, смутить учителя или шокировать одноклассников. Подросток любит быть «на виду», вне зависимости от того, какое впечатление он производит на окружающих. У данного подростка, по всей видимости, учеба и отношение к ней стоят не на первом месте в списке приоритетов. Вероятно, она конкурирует с другими видами деятельности, ей уделяется меньше внимания. Можно предположить некоторую облегченность восприятия и мышления, высокую самооценку и уверенность в себе, свободное проявление эмоций в поведении и независимость. Также не следует исключать и защитных реакций.

Регистрируется нормальный уровень тревожности в ситуациях проверки знаний, необходимый для адаптации и продуктивной деятельности.

Эмоциональные переживания подростка в ситуациях проверки (особенно публичной) знаний, достижений, возможностей имеют адекватный характер. Подросток достаточно ответственно относится к ним, объективно оценивая свои возможности. Такого обучающегося отличает адекватный характер когнитивных оценок, уравновешенный рисунок поведения, отсутствие повышенной чувствительности, социальной зависимости и сверхконтроля. В поведении можно наблюдать черты уверенности, решительности, самостоятельности и независимости. Подросток довольно уверенно чувствует себя у доски, демонстрируя свои знания и возможности.

Регистрируется повышенная тревожность в ситуациях проверки знаний.

Подросток испытывает негативное отношение к публичной демонстрации своих знаний, не любит «устные» предметы, предпочитая отвечать письменно. Переживание тревоги в ситуациях проверки (особенно публичной) знаний, достижений, возможностей особенно выражено, когда аудитория слушателей незнакома либо лично значима для данного ребенка. Сама по себе учеба для подростка нетрудна, но он боится отвечать у доски, так как теряется и поэтому ничего не может вспомнить. Страх перед публичной демонстрацией своих знаний провоцирует чувство тревоги и неуверенности в себе. В то же время такой обучающийся достаточно успешно справляется с письменными заданиями, контрольными и внеклассными работами, поскольку здесь отсутствует так называемая «публичная оценка». Особое внимание следует обратить на то, что неосторожность в оценочных суждениях учителя способна усугубить и без того повышенную ранимость подростка.

Регистрируется очень высокая тревожность в ситуациях проверки знаний, проявляющаяся как в ситуациях публичной оценки, так и при выполнении индивидуальных и письменных работ.

Подросток испытывает резко негативное отношение к публичной демонстрации своих знаний, боится отвечать перед классом и особенно у доски. Переживание тревоги в ситуациях проверки (особенно публичной) знаний, достижений, возможностей порой бывает неадекватно сильным. У подростка появляется слабость и дрожь в ногах и руках, он не может связно произнести ни одного слова. Экзаменационная ситуация с ее помпезностью, участием родителей, предварительной «накачкой», непременным ожиданием своей очереди за дверью становится для такого обучающегося серьезной психотравмой. У подростка с такими результатами по образовательному учреждению рано формируются чувство долга, ответственности, высокие моральные и этические требования к себе. Именно у себя он находит массу недостатков. Его отличает склонность к детальному анализу и высокому интеллектуальному контролю над своим поведением и реакциями. Данные особенности могут обуславливать такие изменения в познавательной деятельности, как ослабление концентрации и переключаемости внимания, трудности при отделении главного от второстепенного и др.

Шкала 9. «Снижение психической активности, обусловленное тревогой»

Подростку свойствен высокий уровень психофизической сопротивляемости стрессу.

Особенности психической организации отражают высокий уровень стрессоустойчивости психики подростка, вероятность реагирования на тревожный фактор среды признаками астении ничтожна. Он легко учится и не испытывает трудностей в образовательном

учреждении, особенно ярко проявляет себя при организации активных игр. Наряду с достаточным уровнем сформированности интеллектуальных функций можно отметить также такие личностные свойства, как общительность, уверенность в себе, высокий самоконтроль и добросовестность.

Его отличает высокая двигательная активность. Однако не следует забывать и о том, что данные особенности могут свидетельствовать и о наличии защитных реакций испытуемого, связанных с реакцией гиперкомпенсации.

Уровень психофизической сопротивляемости стрессу в пределах нормы.

Особенности психической организации отражают адаптивный уровень приспособляемости подростка к ситуациям стрессогенного характера, амплитуда реагирования на тревожный фактор среды признаками астении адекватна силе психотравматического воздействия на подростка. Подросток учится старательно, примерно, не перенапрягаясь. Доминирующим свойством личности является чувствительность, которая сочетается с такими качествами, как общительность, добросовестность и старательность в выполнении работы. Кроме того, такого обучающегося отличает высокий самоконтроль и зависимость. Особенность психологической защиты от переутомления в потенциально стрессовых ситуациях здесь заключается в привыкании к вещам, сложившемуся укладу жизни и четком следовании разработанному режиму труда и отдыха ребенком.

Регистрируется низкая психофизическая сопротивляемость стрессу.

Особенности психической организации отражают низкий уровень приспособляемости подростка к ситуациям стрессогенного характера, вероятность реагирования на тревожный фактор среды признаками астении довольно высока. Подростку присущи повышенная утомляемость, раздражительность, склонность к ипохондрии, плохой сон и аппетит, ночные страхи. Его отличает чрезвычайная ранимость, настороженность и неуверенность в себе. Переутомление в результате учебной нагрузки ведет к неудачам, а опыт неудач, накапливаясь, рождает страх, неуверенность и эмоциональную нестабильность и — новые неудачи, повышающие тревогу. Подросток ищет опеки, необщителен, поэтому имеет смещенные оценки и самооценки. Адаптация, как правило, проходит длительно. Не любит активный образ жизни. При возникновении даже минимальных трудностей такой ребенок способен легко драматизировать ситуацию.

Регистрируется крайне низкая психофизическая сопротивляемость стрессу.

Особенности психической организации отражают отсутствие адекватных механизмов, позволяющих приспособиться подростку к ситуациям стрессогенного характера. Отмечается очень высокая вероятность реагирования на тревожный фактор среды признаками астении. Реакция тревоги, как правило, возникает в ответ на изменение привычных обстоятельств. Часто можно наблюдать аффективные вспышки в состояниях утомления. Подростка отличает капризность, плаксивость, неуверенность в себе, вялость и забывчивость. Актуальная учебная нагрузка для такого обучающегося является непосильной, в данной ситуации она не только не стимулирует учебу, но и непосредственно «разрушает» психику и снижает работоспособность и самооценку. Внутренняя конфликтная ситуация, как правило, разрешается ценой здоровья.

Шкала 10. «Повышенная вегетативная реактивность, обусловленная тревогой»

Особенности соматовегетативной организации отражают высокий уровень стрессоустойчивости организма подростка, вероятность психосоматического реагирования на тревожный фактор среды ничтожна.

Колебания вегетативной реактивности данному подростку не свойственны. Можно предположить свободную реализацию своего эмоционального состояния в любой ситуации. Подросток не боится «проявлять свои чувства», порой нарочито демонстрируя свою эмоциональность. Его очень трудно привести в замешательство неожиданным вопросом или провоцирующей фразой. Порой может показаться, что данный школьник «не пробиваем» и у него «нет чувств». Однако данные особенности могут носить и защитный характер, когда подобного рода «эмоциональная выдержанность» подчинена высокому уровню самоконтроля и «дорогого» стоит самому ребенку.

Отмечается нормальный уровень вегетативной реактивности, необходимый для адаптивного соматовегетативного функционирования.

Особенности соматовегетативной организации отражают адаптивный уровень приспособляемости подростка к ситуациям стрессогенного характера, амплитуда нейровегетативного реагирования на тревожный фактор среды адекватна силе психотравматического воздействия на подростка. После тяжелых эмоциональных переживаний такой школьник легко восстанавливает свои силы без особого ущерба для своего соматического здоровья.

Наблюдается повышенная вегетативная лабильность, как правило связанная с ограниченным кругом психотравмирующих ситуаций.

Особенности соматовегетативной организации отражают низкий уровень приспособляемости подростка к ситуациям стрессогенного характера, вероятность реагирования на тревожный фактор среды декомпенсацией в соматической сфере довольно высока. Это может проявляться в частых простудных заболеваниях, желудочно-кишечных и расстройствах сердечно-сосудистой системы, головных болях и аллергических реакциях после или накануне стрессогенных ситуаций.

Регистрируется выраженная вегетативная реактивность в ответ на стресс.

Особенности соматовегетативной организации отражают отсутствие адекватных механизмов, позволяющих приспособляться подростку к ситуациям стрессогенного характера. Отмечается очень высокая вероятность психосоматического реагирования на тревожный фактор среды.

Можно предположить, что данный подросток находится в условиях хронической психотравмирующей ситуации. Причем стрессогенными являются практически все ситуации, связанные даже с незначительным психоэмоциональным напряжением. Соматическая декомпенсация, как правило, проявляется наличием признаков соматизированного вегетативного расстройства, сопровождающегося декомпенсацией одной или нескольких систем организма (желудочно-кишечной, сердечно-сосудистой, дыхательной, кожной, эндокринной и пр.). У таких обучающихся, как правило, соматовегетативные расстройства характеризуются хроническим течением.