

КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА МУРМАНСКА
муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования г. Мурманска
«ЦЕНТР ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ, МЕДИЦИНСКОЙ И СОЦИАЛЬНОЙ ПОМОЩИ»
(МБУ ДО г. Мурманска ППМС-Центр)

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
МБУ ДО г. Мурманска ППМС-Центра
(протокол от 31.08.2022 № 1)

УТВЕРЖДЕНО
приказом МБУ ДО г. Мурманска ППМС-Центра
от 31.08.2022 № 123

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа социально-гуманитарной направленности для детей,
оказавшихся в трудной жизненной ситуации
«Жизненный ориентир»**

Возраст обучающихся: 14-17 лет
Срок реализации: до 3 месяцев

Авторы-составители:
Кириченко К.В., педагог-психолог;
Рябкова Л.А., педагог-психолог

г. Мурманск
2022

Пояснительная записка

Актуальность программы. Социально-гуманитарное развитие направлено на формирование у подростка «Я–концепции», понимания самого себя и своих возможностей через формирование целостной картины мира, обретение самостоятельности в принятии решений, суждениях, поступках, формирование более зрелой, взрослой позиции по отношению к себе и своей жизни. В результате формируется индивидуальный стиль поведения и эмоционального реагирования, то есть, то как люди воспринимают социальную действительность и реагируют на неё. Развитие личности и межличностных отношений взаимосвязаны и охватывают, с одной стороны, изменения «Я» концепции, а с другой – формирование социальных навыков и моделей поведения. Подростковый возраст – один из самых интересных периодов его жизни человека. Это возраст тревог, ожиданий, побед. Подростковый возраст — стадия онтогенетического развития между детством и взрослостью (от 11–12 до 16–17 лет), которая характеризуется качественными изменениями, связанными с половым созреванием и вхождением во взрослую жизнь. В этот период индивид имеет повышенную возбудимость, импульсивность, на которые накладывается, часто неосознанное, половое влечение. Основным лейтмотивом психического развития в подростковом возрасте является становление нового, еще достаточно неустойчивого, самосознания, изменение «Я–концепции», попытки понять самого себя и свои возможности. В этом возрасте происходит становление сложных форм аналитико-синтетической деятельности, формирование абстрактного, теоретического мышления. Важное значение в этот период имеет возникающее у подростка чувство принадлежности к особой «подростковой» общности, ценности которой являются основой для собственных нравственных оценок. Одной из первостепенных психологических задач кризиса подросткового возраста является обретение самостоятельности в принятии решений, суждениях, поступках, т.е. формирование более зрелой, взрослой позиции по отношению к себе и своей жизни.

В это время развивается личностная рефлексия – обращенность на себя, самоанализ. Появляется интерес к своим личностным качествам, своим переживаниям, подросток открывает для себя собственный внутренний мир.

Подросток переживает много проблем, свойственных этому возрасту. Среди них есть весьма серьезные, которые многие часто не в состоянии преодолеть самостоятельно. Неудачи могут приводить к отчаянию и депрессии. Причиной неудач может быть плохое материальное положение семьи, холодные отношения подростка с родителями, эпизоды девиантного поведения - беспорядочные половые связи, употребление алкоголя, наркотиков, что может приводить к формированию зависимостей, сексуальной озабоченности, опустошенности, отчаянию.

Одной из наиболее важных базовых личностных проблем подростков является заниженная самооценка. Чаще всего она определяется тем, что другие люди думают о человеке, или тем, что, как кажется человеку, о нем думают. На формирование адекватной самооценки подростка влияют ощущение принадлежности, чувство значимости и компетентности. Ощущение принадлежности — это осознание того, что твое общество кому-то приятно, нужно, что кто-то готов позаботиться о тебе. Это чувство развивается с младенчества и зависит от того, насколько родители любили и заботились о своем ребенке. В подростковом возрасте это чувство может измениться и закрепиться. Чувство значимости появляется от осознания человеком того, что он представляет собой какую-то ценность в глазах других людей, что его считают хорошим. Чувство значимости возникает и крепнет, когда окружающие высказывают одобрение поступков, а также оказывают моральную и психологическую поддержку. Компетентность представляет собой уверенность в своих способностях и силах, успех и возможность справиться с возникающими трудностями и задачами, которые ставит жизнь.

Адресат: дети (подростки 14 – 17 лет), находящиеся в трудной жизненной ситуации.

Отличительные особенности программы заключаются в следующем:

программа реализует профилактическую функцию с ориентацией на перспективное психическое развитие подростка. Процесс направлен на развитие качеств личности подростка,

способствующих успешной его социализации и самореализации в жизни, мотивации к здоровому образу жизни в процессе освоения программы.

Социально – психологический процесс выстроен в форме психологической поддержки детей (14-17 лет) через групповое взаимодействие. Наиболее эффективной формой организации социально – психологического обучения является групповой тренинг. Работа в группе позволяет выражать себя и чувствовать поддержку окружающих. Данная форма является наиболее эффективной для использования в подростковом возрасте. Группа психологической поддержки - это коллектив людей, объединенных общей жизненной проблемой или ситуацией. Параллельно проводится просветительская работа и с родителями подростков.

Программа имеет **социально-гуманитарную направленность**

Реализация программы предполагает **очную форму обучения.**

Виды занятий, используемые при реализации программы:

- упражнения для развития коммуникативных и когнитивных сфер;
- упражнения – энергизаторы;
- мотивирующие беседы и наблюдение;
- моделирование и анализ заданных ситуаций;
- дыхательные упражнения, релаксация и визуализация;
- телесные упражнения и ролевые игры;
- просмотр видеофильмов и мультипликационных фильмов;
- психологические игры с использованием метафорических карт;
- арттерапевтические техники и проективные методики и т. д.

В программе используются упражнения, разработанные К. Фоппелем, Е.В. Емельяновой, Г.Н. Сартран, О.В. Баженовой, С. Бруккер, Дж.Кори, А.Ипатовым, И. Авидон, О. Гончуковой и др.

Форма занятий: социально-психологический тренинг.

Срок освоения программы: до 3 месяцев.

Объем программы - 24 часа (1 раз в неделю по 2 академических часа) и 16 часов работа с родителями в рамках «Родительского всеобуча», индивидуальные и семейные консультации проводятся по запросу.

Типы занятий: работа с подростками проводится в форме диагностических, комбинированных, практических занятий; работа с родителями проводится в форме индивидуальных, семейных консультаций, мастер-классов специалистов в рамках «Родительского всеобуча» по утверждённой тематике.

Режим занятий: предусматривает проведение двух занятий по 45 минут, свободного общения по теме занятия продолжительностью не менее 10 минут. Занятия проводятся с периодичностью 1 раз в неделю. Между занятиями организуется динамическая пауза или свободная деятельность продолжительностью не менее 10 минут. Коллективные встречи с родителями в формате «Родительских всеобучей» проводятся 1 раз в месяц продолжительностью 2 академических часа.

Цель программы: Развитие доминирующей личностной направленности подростка, способствующей успешной социально-психологической адаптации в жизни, обучение методам и приемам совладания с трудными эмоциональными состояниями.

Задачи:

Воспитательные:

1. Сформировать и закрепить эмоционально-позитивные установки в оценке собственных возможностей и возможностей других;
2. Способствовать воспитанию чувства ответственности личности;
3. Показать современную социальную среду как средство для удовлетворения интеллектуальных и исследовательских потребностей личности;
4. Показать возможности использования собственных ресурсов и принадлежность к социальной группе в современных условиях.

Развивающие:

1. Способствовать развитию эмоциональной грамотности и эмоционального интеллекта;
2. Совершенствовать коммуникативные навыки личности с акцентом на деловой стиль общения;
3. Способствовать умению преобразовывать образовательную среду под собственные исследовательские задачи подросткового возраста.
4. Способствовать повышению роста творческой самореализации и развития.

Обучающие:

1. Освоить различные приемы построения безопасных доверительных отношений внутри группы;
2. Развить навыки саморегуляции и управлению своим эмоциональным состоянием;
3. Сформировать навык оказания психологической поддержки другим людям и получения ее для себя;
4. Формировать навыки умения пользоваться методами саморегуляции и расслабления;
5. Научить выстраивать безопасные доверительные отношения внутри группы;
6. Научить адаптироваться к социальному окружению и его требованиям.

Структура и содержание программы

I. Блок. Коррекционно-развивающая работа с детьми.

Модуль 1. Диагностический модуль

Диагностический модуль программы направлен на, выявление особенностей поведения, трудностей социально-психологической адаптации, отношения (положительного или отрицательного) подростка к себе и к обществу представлен следующими методиками:

- Методика диагностики социально-психологической адаптации К. Роджерса и Р. Даймона;
- Методика определения доминирующей личностной направленности подростка И.Д. Егорычевой.

Модуль 2. «Командное взаимодействие»

1. Знакомство с группой. Выработка правил в группе. Формирование умений действовать по правилам. Осознание и принятие правил взаимодействия.
2. Снятие эмоционального напряжения, создание позитивного настроения.
3. Формирование доверительного взаимоотношения со сверстниками, ведущими, доброжелательного отношения к партнеру по общению.
4. Формирование навыков эффективного самоконтроля, асертивного поведения и выхода из конфликтных ситуаций.
5. Информирование участников о причинах появления конфликтов.
6. Формирование навыков предотвращения и разрешения конфликтных ситуаций.
7. Развитие навыков межличностного взаимодействия.
8. Сплочения группы с целью безопасного размещения эмоциональных переживаний участников внутри нее.

Модуль 3. «Управление эмоциями»

1. Развитие эмоциональной грамотности, знакомство с базовыми эмоциями.
2. Обучение взаимосвязи чувств и эмоций с телесными проявлениями, мыслями, осознание собственных эмоциональных реакций и способов реагирования.
3. Развитие чувства эмпатии, способности понимать эмоциональное состояние другого человека посредством невербальных проявлений.
4. Обучение осознанию и выражению чувства злости, гнева, состояния тревоги.
5. Обучение навыкам эмоциональной саморегуляции, проведение сеансов снятия сенсомоторного напряжения.

Модуль 4. «Я-личность»

1. Исследование собственных физических, психических и личностных качеств, формирование у подростка чувственного образа самого себя.
2. Развитие у подростка адекватной самооценки, уверенности в себе, самопринятия.
3. Осознание внутриличностных конфликтов, обучение методам их разрешения.
4. Развитие социальной ответственности, личностных установок.

Модуль 5. «Про любовь»

1. Ознакомление участников группы с чувством «любовь».
2. Формирование представлений об основе человеческих отношений
3. Создание безопасной атмосферы для размещения эмоциональных переживаний подростков по данной тематике.
4. Формирование умения выражать собственные эмоции и чувства в отношениях полов.

II. Блок. Оптимизация детско-родительских отношений.

1. Повышение родительской компетентности в вопросах особенностей подросткового возраста.
2. Изменение неэффективных родительских позиций.
3. Помощь в овладении конструктивными стратегиями воспитания и управления поведением.
4. Помощь в создании условий, способствующих повышению эмоционального комфорта в семье.

Учебный план

Месяц	1 полугодие			2 полугодие					Общее кол-во часов за одно полугодие
	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	
Название модулей									
Диагностический модуль	2				2				2
Модуль «Командное взаимодействие»	4	2			4	2			6
Модуль «Управление эмоциями»		6				6			6
Модуль «Я-личность»			6				6		6
Модуль «Про любовь»			4				4		4
Оптимизация детско-	Индивидуальное и семейное консультирование по вопросам воспитания детей (по запросу родителей), работа с родителями в рамках «Родительского всеобуча»								16

родительских отношений		
Итого часов за 1 полугодие		24
Итого часов за 2 полугодие		24
Итого часов с родителями за один год		16

Учебно-тематический план работы с детьми

№	Название модуля	Количество занятий	Тематика занятий	Количество часов	Используемые упражнения
1.	Диагностический модуль	1	Изучение актуального эмоционального состояния подростков.	2	-Методика определения уровня развития коммуникативных и организаторских способностей (КОС) (В.В. Сиявский, В.А. Федорошин); - Оценка эмоционального состояния по типу сдвига цветовой чувствительности (модификация Э.Т. Дорофеевой); - Тест личностной тревожности (А.М. Прихожан).
2.	Модуль «Командное взаимодействие»	3	1. «Знакомство»	2	«Правила группы», «Автопортрет», «Ветер дует», «Атомы и молекулы», «Мини открытки – бейджи», «Приветствие», «Свеча»
			2. «Мы команда!»	2	«Паровоз», «На что похоже настроение», «Линейка дней рождений», «Вампиры», «Перевал»
			3. «Конфликты»	2	«Круг эмоций», игра «Пруд», мини лекция «Основные причины конфликтов», мозговой штурм «Как можно предотвратить конфликты»
2.		3	1. «Калейдоскоп эмоций и чувств»	2	«Планета чувств», «Радуга чувств»,

	Модуль «Управление эмоциями»				«Дерево чувств», мини-лекция «Чувства и потребности»
			2. «Как «Я» замечаю и выражаю свои эмоции и чувства»	2	Групповая дискуссия, коллаж, кинотерапия
			3. «Методы саморегуляции»	2	«Цветные звуки моего тела» «Золотистый поток», «Стрелонепробиваемый колпак», «Волшебное дерево», «Четыре стихии: вода-воздух-земля-вода»
3.	Модуль «Я – личность»	3	1. «Да, это я!»	2	«Три на три», «Пьедестал и лобное место», «Волшебная ярмарка»
			2. «Вселенная моего Я»	2	«Я – предмет», «Я – книга»
			3. «Про меня...»	2	«Я – это Я», «Две мои субличности»
4.	Модуль «Про любовь»	2	1. «Что такое любовь?»	2	«Любовь-это...» «Любовь-Нелюбовь» «Сердечки» «Две модели любви»
			2. «А если это любовь...»	2	«Про отношения» «Вредные советы о любви» «Идеальные качества»

Учебно-тематический план работы с родителями

№	Тема занятия	Количество часов
1.	«Профилактика сексуального насилия среди детей и подростков в семье и обществе»	2
2.	«Подростковое одиночество в семье: причины и последствия»	2
3.	«Психологическая подготовка к экзаменам. Как родителям организовать поддержку»	2
4.	«Как понять, что твой ребёнок подвергается буллингу, что предпринимать»	2
5.	«Негативные чувства родителя при общении с ребёнком. Агрессия родителя, как с ней взаимодействовать»	2
6.	«Как услышать и понять своего ребёнка»	2
7.	«Если ваш ребёнок агрессор или свидетель буллинга, как реагировать»	2
8.	«Личностный ресурс родителя-это важно»	2

В результате освоения программы у родителей сформируются:

- понимание и принятие особенностей подросткового возраста;
- установка на гармонизацию детско-родительских отношений, на создание доверия;
- знания и практические навыки эффективного взаимодействия, эмоциональной безопасности, близости.

Календарный учебный график МБУ ДО г. Мурманска ППМС-Центра разработан в соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», СанПин3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)» (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 30 июня 2020г. №16); СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологическими требованиями к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.20 № 28), уставом МБУ ДО г. Мурманска ППМС-Центра.

Учебный год начинается 01 сентября. Продолжительность учебного года в течение реализации программы. Продолжительность учебной недели -5 дней.

Условия реализации программы. Развивающая предметно-пространственная среда обеспечивает возможность реализации разных видов детской активности, в том числе игровой, коммуникативной, двигательной деятельности в соответствии с потребностями возрастного этапа детей, направлена на охрану и укрепление их здоровья. Занятия проводятся в групповой форме, в отдельном кабинете. Требуется музыкальное сопровождение, что способствует расслаблению, включенности в работу, снятию психологических барьеров, мышечно-двигательных зажимов, повышению настроения. Кабинет должен быть оснащен оборудованием для демонстрации презентаций, музыкальным оборудованием, столами для арт-педагогической работы.

Планируемые результаты:

при освоении программы в полном объеме у обучающихся будут сформированы следующие компетенции:

Предметные результаты:

- расширение и углубление знаний и умений обучающихся о социальных навыках;
- знание о личностных особенностях подросткового возраста;
- умение выстраивать взаимоотношения со сверстниками и высказывать своё мнение;
- умение удовлетворять своё любопытство через исследование себя с разных сторон, мира, природы и т.д.;
- умение пользоваться различными вербальными и невербальными способами.

Метапредметные результаты:

- приобретение и применение эффективных навыков коммуникации;
- организация учебного сотрудничества и совместной деятельности с педагогами-психологами и сверстниками, эффективной индивидуальной и групповой работы, аргументация и защита своего мнения, грамотное использование коммуникативного и личностного ресурса для достижения поставленной цели и разрешение конфликтов на основе согласования позиций и учета интересов.

Личностные результаты:

- формирование у обучающихся умения адаптироваться к социальному окружению и его требованиям;

- развитие способности к личностному самоопределению;
- формирование навыков оказания психологической поддержки другим людям и получения ее для себя;
- повышение эмоциональной устойчивости обучающихся;
- формирование социальных и коммуникативных компетенций.

Формы аттестации

Важным аспектом реализации программы является анализ результатов диагностического обследования (первичного и итогового), который позволяет выявить актуальное эмоциональное состояние подростков, особенности поведения, трудности социально-психологической адаптации динамику развития данных критериев в процессе групповой работы.

Объект диагностики	Методика, автор	Источник
Дети	«Методика диагностики социально-психологической адаптации» К. Роджерс, Р. Даймон	Интернет-ресурс: Энциклопедия психодиагностики. https://psylab.info/
	«Методика определения доминирующей личностной направленности подростка» И.Д. Егорычева.	1. Осницкий, А. К. Определение характеристик социальной адаптации / А. К. Осницкий // Психология и школа. - 2004. - N 1. - С. 43-56 2. Интернет-ресурс: Инфопедия. https://infopedia.su/21xdab2.html
	Анкета участника	Разработка педагогов-психологов МБУ ДО г. Мурманска ППМС-Центра
	Анкета обратной связи	Разработка педагогов-психологов МБУ ДО г. Мурманска ППМС-Центра

Мониторинг качества освоения программы обеспечивается сравнительным анализом результатов начальной и итоговой диагностики детей в начале и в конце учебного года, позволяющим выявить динамику развития и уточнить дальнейшую коррекционно-развивающую деятельность.

Основная литература

1. Авидон И., Гончукова О. Тренинги формирования команды. СПб.: Речь, 2008. С.25.
2. Баженова О. В. Детская и подростковая релаксационная терапия. Практикум / О.В. Баженова. - М.: Генезис, 2016. - 288 с.
3. Битьянова М.Р. Практикум по психологическим играм с детьми и подростками / Под редакцией М.Р. Битяновой. - М.: Питер, 2011. - 304 с.
4. Дмитриева, Н. Ю. Кризисы детского возраста. Воспитание подростков: моногр. / Н.Ю. Дмитриева. - М.: Феникс, 2016. - 160 с.
5. Емельянова Е.В. Психологические проблемы современного подростка и их решение в тренинге. СПб.: Речь, 2008. – 384 с.
6. Емельянова Е.В. Коррекционно-развивающая программа для подростков «Фарватер» / Под ред. Е.В. Емельяновой. – СПб.: Речь, 2010. – 384 с.
7. Зинкевич – Евстигнеева Т.Д. Теория и практика командообразования. СПб: Речь, 2004. С.223.
8. Ипатов А. Подросток. От саморазрушения к саморазвитию. Программа психологической помощи / Андрей Ипатов. - М.: Речь, 2011. - 112 с.
9. Кори Дж. И соавторы. Техники групповой психотерапии. СПб.: Питер. 2001.С. 82.
10. Куртикова И., Лаврова К., Ли В. Тренинг: руководство к действию. Теория и практика. М.: СПИД Фонд Восток – Запад», 2005. С.143.
11. Моница Г.Б., Лютова – Робертс Е.К. «Как я справляюсь со своим гневом». СПб.: Речь, 2005.
12. Сартан Г.Н. Тренинг командообразования. СПб.: Речь, 2005. С.172.
13. Фопель К. Создание команды. М.: Генезис, 2002. С. 239.
14. Ялов А.М., Замалдинова Г.Р. Материалы тренинга «Тренер и группа: секреты профессионализма. Технология управления процессами групповой динамики». СПб., 2007.
15. Сартан Г. Н. Психотренинги по общению для учителей и старшеклассников. М.: Смысл, 1993.
16. Емельянов Ю. Н., Кузьмин Е. С. Теоретические и методологические основы социально-психологического тренинга. Л.: ЛГУ, 1983.
17. Лупьян Я. А. Барьеры общения, конфликты, стресс...– Минск.: Выш. школа., 1986. – С. 157-159.
18. Программа профилактического тренинга для подростков «Ступени». Руководство для тренера. /Под ред. Р. В. Йорика и А. В. Шаболтас – СПб.: Врачи детям, 2009. – 92 с.

Дополнительная литература

1. Брукер С. Материалы тренинга «Работа с жертвами насилия средствами арт-терапии» в ИПТ «Гармония» СПб., 1999.
2. Емельянова Е.В. Треугольгики страданий. СПб.: Речь, 2007.
3. Жуков Ю. М., Петровская Л. А., Растяжников П. В. Диагностика и развитие компетентности в общении. М.: МГУ, 1990.
4. Захаров В. П., Хрящева Н. Ю. Социально-психологический тренинг. Л., 1990.
5. Изард К. Эмоции человека. – М., Изд. МГУ, 1980. – С. 252-334.
6. Савельева И., Недзельский Н., Толмасова А. Группы взаимопомощи. М.: Издательский центр «Рубикон», 1998. – 72 с.
7. Роджерс К. Взгляд на психотерапию. Становление человека. М.: Прогресс, 1994.

КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА МУРМАНСКА
муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования г. Мурманска
«ЦЕНТР ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ, МЕДИЦИНСКОЙ И СОЦИАЛЬНОЙ ПОМОЩИ»

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

**к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей
программе социально-гуманитарной направленности для
детей, оказавшихся в трудной жизненной ситуации
«Жизненный ориентир»**

Анкета № 1 участника психологической группы «Жизненный ориентир»

ФИО участника

Возраст (лет)

Контактный телефон

Пожалуйста, ответьте на вопросы анкеты.

1. Принимали ли Вы ранее участие в групповой работе?

- Да
 Нет

2. Какие формы для Вас наиболее приемлемы в психологической группе?

- лекции
 групповые (психологические) игры
 общение в группе, обсуждение каких-либо вопросов
 просмотр видео фильмов
 сочетание разных форм
 другие, укажите какие _____

3. Испытываете ли Вы потребность в получении психологической поддержке?

- постоянно
 часто
 редко
 никогда

4. Какие из предложенных тем Вам было бы интересно разобрать на групповых занятиях?

Тема	Актуальность от 0 до 5 (проставить цифру, где 0- отсутствие интереса, 5- наивысший интерес)
<i>Навыки эффективного общения</i>	
<i>Я, мои чувства и эмоции - как научиться понимать свои чувства и эмоции</i>	
<i>Я и мой гнев</i>	
<i>Уверенность в себе - развитие чувства собственного достоинства и уверенности в своих возможностях</i>	
<i>Развитие способности принимать себя и других</i>	
<i>Развитие адекватной самооценки и позитивного отношения к себе</i>	
<i>Техники снятия эмоционального напряжения/ эффективные методы расслабления</i>	
<i>Любовь, дружба, близость</i>	

6. Какой ещё вопрос (тему) Вам было бы важно обсудить на групповой работе?

7. Чувствуете ли Вы страхи, неуверенность в себе при участии в групповой работе?

8. Что является причиной опасений, если они имеются?

Анкета обратной связи №2 участника психологической группы «Жизненный ориентир»

ФИО участника

Возраст (лет)

Уважаемый участник психологической группы, оцените, пожалуйста, своё участие в программе «Жизненный ориентир» по следующим позициям

1. Актуально ли было для Вас участие в психологической группе «Жизненный ориентир»?

- Да
 Нет

2. Чувствовали ли Вы себя комфортно в групповой работе?

- Да
 Нет

3. Полезна ли информация, полученная в период участия в групповой работе?

- Да
 Нет

4. Какие из предложенных тем Вам были интересны на групповых занятиях?

<i>Тема</i>	Актуальность от 0 до 5 (проставить цифру, где 0- отсутствие интереса, 5- наивысший интерес)
<i>Навыки эффективного общения</i>	
<i>Я, мои чувства и эмоции - как научиться понимать свои чувства и эмоции</i>	
<i>Я и мой гнев</i>	
<i>Уверенность в себе - развитие чувства собственного достоинства и уверенности в своих возможностях</i>	
<i>Развитие способности принимать себя и других</i>	
<i>Развитие адекватной самооценки и позитивного отношения к себе</i>	
<i>Техники снятия эмоционального напряжения/ эффективные методы расслабления</i>	
<i>Любовь, дружба, близость</i>	

5. Ваша обратная связь (чему научились, что нового узнали о себе/ о других, что пригодится в жизни и другое):

Спасибо!

Анкета №3 участника группы «Жизненный ориентир»

Уважаемый участник, выбери, пожалуйста, наиболее подходящий ответ и обведи номер ответа

- 1. Люди, на суждение которых ориентируется их окружение - это...**
 - 1) Руководитель
 - 2) Семья
 - 3) Лидер

- 2. Невербальная коммуникация это...**
 - 1) Речь
 - 2) Жест
 - 3) Письмо

- 3. Конфликт – это ...**
 - 1) Проблема, его надо избегать
 - 2) Противостояние сторон, точек зрения
 - 3) Отстаивание своей позиции

- 4. Наиболее эффективным способом поведения в конфликтной ситуации является:**
 - 1) Отстаивание своих интересов до конца
 - 2) Урегулирование конфликта через взаимные уступки
 - 3) Совместный поиск решения выхода из конфликта

- 5. Понимание эмоциональных состояний другого человека в форме сочувствия и сопереживания**
 - 1) Эмпатия
 - 2) Чуткость
 - 3) Симпатия

- 6. Эмоции...**
 - 1) Развиваются в течение времени, устойчивые, сопровождают человека по жизни
 - 2) Поверхностные
 - 3) Могут долгое время быть скрыты от посторонних глаз

- 7. Длительные устойчивые предметные отношения к какому-либо объекту - это...**
 - 1) Внимание
 - 2) Эмоции
 - 3) Чувства

- 8. Человек, обладающий определенным набором психологических свойств на которых основываются его поступки, имеющие значение для общества.**
 - 1) Индивид
 - 2) Личность
 - 3) Человек

- 9. К завышенной самооценке относится следующий показатели**
 - 1) Преувеличение значения неудач
 - 2) Некритичность к неудачам, некачественному выполнению задания
 - 3) Стремление к самоутверждению и самореализации

Методика диагностики социально-психологической адаптации К. Роджерса и Р. Даймона

Авторы: К. Роджерс, Р. Даймон

Цель: выявление особенностей адаптационного периода личности через интегральные показатели «адаптация», «самоприятие», «приятие других», «эмоциональная комфортность», «интернальность», «стремление к доминированию».

Возраст: с 13 лет.

Шкала предъявляется обследуемым в виде небольшой тетради с высказываниями, под каждым из которых напечатана 7-ступенчатая шкала (для одноразового использования).

Чтобы расширить возможности качественного анализа полученных с помощью шкалы СПА данных, каждому высказыванию придавался «вес», совпадающий с номером ступени (от I до 7), на которую они попадали при сортировании их испытуемыми.

С той же целью все высказывания были сгруппированы по 6 факторам, отвечающим критериям адаптированности и дезадаптированности. Перечисляя эти факторы, в скобках назовем номера составляющих их суждений:

1) принятие – неприятие себя (соответственно суждения) № 33, 35, 55, 67, 72, 74, 75, 80, 88, 94, 96 и 7, 59, 62, 65, 90, 95, 99, т. е. 11 и 9 высказываний;

2) принятие других – конфликт с другими № 9, 14, 22, 26, 53, 97 и 2, 10, 21, 28, 40, 60, 76, в целом – 6 и 7 высказываний/;

3) эмоциональный комфорт (оптимизм, уравновешенность) – эмоциональный дискомфорт (тревожность, беспокойство или, напротив, апатия) № 23, 29, 41, 44, 47, 78 и 6, 42, 43, 49, 50, 56, 83, 85, т. е. 6 и 8 суждений;

4) ожидание внутреннего контроля (ориентация на то, что достижение жизненных целей зависит от себя самого, акцентируются личная ответственность и компетентность) – ожидание внешнего контроля (расчет на толчок и поддержку извне, пассивность в решении жизненных задач) № 4, 5, 11, 12, 19, 27, 37, 51, 63, 68, 79, 91, 98 и 13, 25, 36, 52, 57, 70, 71, 73, 77, итого 13 и 9 высказываний;

5) доминирование – ведомость (зависимость от других) № 58, 61, 66 и 16, 32, 38, 69, 84, 87 – 3 и 6 суждения;

6) «уход» от проблем № 17, 18, 54, 64, 86-5 высказываний.

Достоверность статистических различий, которые выступают между различными группами учащихся в отношении данных факторов (в средних по группам «весовых» значениях), устанавливается с помощью непараметрических критериев Уилксона для разностей пар и Ц-критерия Вилксона, Манна и Уитни. Отбирая суждения, забравшие наибольший или наименьший «вес» по группе, можно выделить признаки, которые являются наиболее и наименее характерными для той или другой группы учащихся. Статистическая значимость различий в этих случаях может быть установлена с помощью + – критериев Стьюдента.

Выполнение теста длится примерно урок (45 мин.). Проведение измерения, как и интерпретация результатов, может осуществляться только психологом.

Показателями адаптированности (i/+) служат высказывания №4, 5, 9, 11, 12, 15, 19, 22, 23, 26, 27, 29, 33, 35, 37, 41, 44, 47, 51, 53, 55, 62, 63, 67, 68, 72, 74, 75, 78, 79, 80, 88, 91, 94, 96, 97, 98;

Показателями дезадаптированности (i/-) – высказывания 2, 6, 7, 13, 16, 18, 25, 28, 32, 36, 38, 40, 42, 43, 49, 50, 52, 54, 56, 59, 62, 64, 65, 69, 70, 71, 73, 76, 77, 83, 84, 86, 90, 95, 99, 100.

Девять суждений № 8, 34, 45, 48, 81, 82, 89, 92, 101 составляют «шкалу лжи».

Коэффициент социально-психологической адаптированности вычислялся по сумме позитивных (i/+) высказываний, рассортированных школьниками на 5, 6, 7 позиции шкалы, и негативных (i/-) попавших в позиции 1, 2, 3:

Ka = 5, 6, 7 / Ni/ Ni

Так как позитивных суждений в шкале 37 и столько же негативных, то гипотетическая оптимальная величина коэффициента – 74, минимальная – 0.

Иногда бывает полезным получить и показатель дазадаптированности, который рассчитывается как сумма позитивных высказываний (i/+), распределенных на 1, 2, 3 позиции, и негативных (i/-), занявших 5, 6, 7 позиции шкалы.

В старшем подростковом и раннем юношеском возрасте (VIII-X классы), для которых в наибольшей степени предназначен данный инструмент, средние индексы социально-психологической адаптированности располагаются обычно в пределах 39-44 баллов. Сопоставлению коэффициентов СПА с объективными показателями – успеваемостью, позицией ученика в системе межличностных отношений в классе – крайне желательно, ибо позволяет выявить адекватность полученных с помощью шкалы данных. Одной и той же величины индексы, очень высокие, тяготеющие к 50, могут быть вполне адекватными (как, например, в группе наиболее успевающих и популярных в классе учащихся физико-математической школы) или завышенными, свидетельствующими об особенностях личностного реагирования учащихся на их страдавшую огрехами реальную практику деятельности и отношений с окружающими, о компенсаторных и гиперкомпенсаторных тенденциях в отношении к себе самому и требованиям действительности. За низкими индексами СПА, тяготеющими к 30, также могут стоять совершенно различные причины. Они могут быть адекватной реакцией на неуспех в учении, неблагополучие в отношениях со сверстниками.

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

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

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

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

ОПРОСНИК СПА

1. Испытывает неловкость, когда вступает с кем-нибудь в разговор.
2. Нет желания раскрываться перед другими.
3. Во всем любит состязание, соревнование, борьбу.
4. Предъявляет к себе высокие требования.
5. Часто ругает себя за сделанное.
6. Часто чувствует себя униженным.
7. Сомневается, что может нравиться кому-нибудь из лиц противоположного пола.
8. Свои обещания выполняет всегда
9. Теплые, добрые отношения с окружающими.
10. Человек сдержанный, замкнутый; держится ото всех чуть в стороне.
11. В своих неудачах винит себя.

12. Человек ответственный; на него можно положиться.
13. Чувствует, что не в силах хоть что-нибудь изменить, все усилия напрасны.
14. На многое смотрит глазами сверстников.
15. Принимает в целом те правила и требования, которым надлежит следовать.
16. Собственных убеждений и правил не хватает.
17. Любит мечтать – иногда прямо среди бела дня. С трудом возвращается от мечты к действительности.
18. Всегда готов к защите и даже нападению: «застревает» на переживаниях обид, мысленно перебирая способы мщения.
19. Умеет управлять собой и собственными поступками, заставлять себя, разрешать себе; самоконтроль для него – не проблема.
20. Часто портится настроение: накатывает уныние, хандра.
21. Все, что касается других, не волнует: сосредоточен на себе; занят собой.
22. Люди, как правило, ему нравятся.
23. Не стесняется своих чувств, открыто их выражает.
24. Среди большого стечения народа бывает немножко одиноко.
25. Сейчас очень не по себе. Хочется все бросить, куда-нибудь спрятаться.
26. С окружающими обычно ладит.
27. Всего труднее бороться с самим собой.
28. Настораживает незаслуженное доброжелательное отношение окружающих.
29. В душе – оптимист, верит в лучшее.
30. Человек неподатливый, упрямый; таких называют трудными.
31. К людям критичен и судит их, если считает, что они этого заслуживают.
32. Обычно чувствует себя не ведущим, а ведомым: ему не всегда удается мыслить и действовать самостоятельно.
33. Большинство из тех, кто его знает, хорошо к нему относится, любит его.
34. Иногда бывают такие мысли, которыми не хотелось бы ни с кем делиться.
35. Человек с привлекательной внешностью.
36. Чувствует себя беспомощным, нуждается в ком-то, кто был бы рядом.
37. Приняв решение, следует ему.
38. Принимает, казалось бы, самостоятельные решения, не может освободиться от влияния других людей.
39. Испытывает чувство вины, даже когда винить себя как будто не в чем.
40. Чувствует неприязнь к тому, что его окружает.
41. Всем доволен.
42. Выбит из колеи: не может собраться, взять себя в руки, организовать себя.
43. Чувствует вялость; все, что раньше волновало, стало вдруг безразличным.
44. Уравновешен, спокоен.
45. Разозлившись, нередко выходит из себя.
46. Часто чувствует себя обиженным.
47. Человек порывистый, нетерпеливый, горячий: не хватает сдержанности.
48. Бывает, что сплетничает.
49. Не очень доверяет своим чувствам: они иногда подводят его.
50. Довольно трудно быть самим собой.
51. На первом месте рассудок, а не чувство, прежде чем что-либо сделать, подумает.
52. Происходящее с ним толкует на свой лад, способен на придумывать лишнего...
Словом – не от мира сего.
53. Человек терпимый к людям и принимает каждого таким, каков он есть.
54. Старается не думать о своих проблемах.
55. Считает себя интересным человеком – привлекательным как личность, заметным.
56. Человек стеснительный, легко тушуетя.
57. Обязательно нужно напоминать, подталкивать, чтобы довел дело до конца.
58. В душе чувствует превосходство над другими.

59. Нет ничего, в чем бы выразил себя, проявил свою индивидуальность, свое Я.
60. Боится того, что подумают о нем другие.
61. Честолюбив, равнодушен к успеху, похвале: в том, что для него существенно, старается быть среди лучших.
62. Человек, у которого в настоящий момент многое достойно презрения,
63. Человек деятельный, энергичный, полон инициатив.
64. Пасует перед трудностями и ситуациями, которые грозят осложнениями.
65. Себя просто недостаточно ценит.
66. По натуре вожак и умеет влиять на других.
67. Относится к себе в целом хорошо.
68. Человек настойчивый, напористый; ему всегда важно настоять на своем.
69. Не любит, когда с кем-нибудь портятся отношения, особенно – если разногласия грозят стать явными.
70. Подолгу не может принять решение, а потом сомневается в его правильности.
71. Пребывает в растерянности, все спуталось, все смешалось у него.
72. Доволен собой.
73. Невезучий.
74. Человек приятный, располагающий к себе.
75. Лицом, может, и не очень пригож, но может нравиться как человек, как личность.
76. Презирает лиц противоположного пола и не связывается с ними.
77. Когда нужно что-то сделать, охватывает страх: а вдруг – не справлюсь, а вдруг – не получится.
78. Легко, спокойно на душе, нет ничего, что сильно бы тревожило.
79. Умеет упорно работать.
80. Чувствует, что растет, взрослеет: меняется сам и отношение к окружающему миру.
81. Случается, что говорит о том, в чем совсем не разбирается.

82. Всегда говорит только правду.
83. Встревожен, обеспокоен, напряжен.
84. Чтобы заставить хоть что-то сделать, нужно как следует настоять, и тогда он уступит.
85. Чувствует неуверенность в себе.
86. Обстоятельства часто вынуждают защищать себя, оправдываться и обосновывать свои поступки.
87. Человек уступчивый, податливый, мягкий в отношениях с другими.
88. Человек толковый, любит размышлять.
89. Иной раз любит прихвастнуть.
90. Принимает решения и тут же их меняет; презирает себя за безволие, а сделать с собой ничего не может.
91. Старается полагаться на свои силы, не рассчитывает на чью-то помощь.
92. Никогда не опаздывает.
93. Испытывает ощущение скованности, внутренней несвободы.
94. Выделяется среди других.
95. Не очень надежный товарищ, не во всем можно положиться.
96. В себе все ясно, себя хорошо понимает.
97. Общительный, открытый человек; легко сходится с людьми.
98. Силы и способности вполне соответствуют тем задачам, которые приходится решать; со всем может справиться.
99. Себя не ценит: никто его всерьез не воспринимает; в лучшем случае к нему снисходительны, просто терпят.
100. Беспокоится, что лица противоположного пола слишком занимают мысли.
101. Все свои привычки считает хорошими.

Показатели и ключи интерпретации

Интегральные показатели	
«Адаптация» $A = [a / (a + b)] \times 100\%$	«Самоприятие» $S = [a / (a + b)] \times 100\%$
«Приятие других» $L = [1,2 a / (1,2 a + b)] \times 100\%$	«Эмоциональная комфортность» $E = [a / (a + b)] \times 100\%$
«Интернальность» $I = [a / (a + 1,4 b)] \times 100\%$	«Стремление к доминированию» $D = 2a / (2a + b)] \times 100\%$

№	Показатели	Номера высказываний	Нормы	
1	a	Адаптивность	4, 5, 9, 12, 15, 19, 22, 23, 26, 27, 29, 33, 35, 37, 41, 44, 47, 51, 53, 55, 61, 63, 67, 72, 74, 75, 78, 80, 88, 91, 94, 96, 97, 98	(68-170) 68-136
b	Дезадаптивность	2, 6, 7, 13, 16, 18, 25, 28, 32, 36, 38, 40, 42, 43, 49, 50, 52, 54, 56, 59, 60, 62, 64, 69, 71, 73, 76, 77, 83, 84, 86, 90, 95, 99, 100, 65, 70	(68-170) 68-136	
2	a	Лживость – +	34, 45, 48, 81, 89, 8, 82, 92, 101	(18-45) 18-36
3	a	Приятие себя	33, 35, 55, 67, 72, 74, 75, 80, 88, 94, 96	(22-52) 22-42
b	Неприятие себя	7, 59, 62, 65, 90, 95, 99	(14-35) 14-28	
4	a	Приятие других	9, 14, 22, 26, 53, 97	(12-30) 12-24
b	Неприятие других	2, 10, 21, 28, 40, 60, 76	(14-35) 14-28	
5	a	Эмоциональный комфорт	23, 29, 30, 41, 44, 47, 78	(14-35) 14-28
b	Эмоциональный дискомфорт	6, 42, 43, 49, 50, 83, 85	(14-35) 14-28	
6	a	Внутренний контроль	4, 5, 11, 12, 19, 27, 37, 51, 63, 68, 79, 91, 98, 13,	(26-65) 26-

				52
b	Внешний контроль	25, 36, 52, 57, 70, 71, 73, 77	(18-45) 18-36	
7	a	Доминирование	58, 161, 66	(6-15) 6-12
b	Ведомость	16, 32, 38, 69, 84, 87	(12-30) 12-24	
8		Эскапизм (уход от проблем)	17, 18, 54, 64, 86	(10-25) 10-20

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

Методика определения доминирующей личностной направленности подростка И.Д. Егорычевой.

Диагностика школьников старших и средних классов.



Цель: Методика определения доминирующей направленности личности И.Д. Егорычевой используется для диагностики отношения (положительного или отрицательного) подростка к себе и к обществу.

Положительное отношение выражается вприятии личностью себя и другого (общества) как целого, терпимом отношении к прошлому, в осознании значимости себя и другого как субъекта деятельности, общения, в удовлетворенности социальным статусом, внешним обликом, в вере в осуществимость целей и т.д. Именно у школьников средних и старших классов формируется качественно новая структура мотивов и интересов, которая характеризуется устойчивым доминированием в ней преобладающих мотивов поведения. Направленность личности рассматривается И.Д. Егорычевой как причинно-следственная связь доминирующих отношений - доминирующих социальных установок - доминирующих смыслообразующих мотивов ведущей деятельности - ее личностного смысла - жизненной позиции личности - личностных ценностей. И.

Д. Егорычевой были выделены 4 направленности личности: гуманистическая, эгоцентрическая, социоцентрическая и негативистическая и 8 акцентуаций.

Методика определения доминирующей личностной направленности подростка И.Д. Егорычевой". (Диагностика школьников старших и средних классов):

Инструкция.

Дорогой друг, твоему вниманию предлагается ряд высказываний, выразив свое отношение к которым, ты сможешь увидеть особенности твоих взаимоотношений со сверстниками, взрослыми и с самим собой, а если существуют сложности, то ты сможешь определить некоторые их причины. Это поможет тебе сделать первые шаги по пути улучшения отношений с окружающими. Свое отношение к высказываниям следует выразить, пользуясь следующими обозначениями:

- Да, это так.
- Пожалуй, так.
- Затрудняюсь ответить.
- Пожалуй, не так.
- Нет, это не так.

Большинство высказываний состоят из двух частей. Ты должен выразить свое отношение к высказыванию в целом, следовательно, согласиться с ним ты можешь в том случае, если согласен с обеими его частями. Старайся долго не задумываться над ответами: как правило, то, что первым приходит в голову, наиболее адекватно отражает внутреннее состояние человека, его отношение. Чем более искренним ты будешь в ответах, тем более точную и полную информацию о себе ты можешь получить. Желаем успеха!

Опросник.

1. Я избегаю общения со взрослыми, так как они относятся ко мне и обращаются со мной как с маленьким, а я взрослый и уверен, что нужно считаться и с моими взглядами, и с моими интересами.
2. Я расстраиваюсь, когда люди не могут отложить какие-то свои дела, чтобы сделать что-то важное для коллектива, для класса.
3. Когда хвалят других, мне тоже хочется добиться каких-то успехов, чтобы отметили и меня.
4. Я не нарушаю своих обещаний.
5. Мне кажется бессмысленным многое из того, чем занимается большинство людей, да и то, чем занимаюсь я, тоже имеет мало смысла.
6. Мне во многом не нравится наша компания, зато я чувствую себя там со всеми на равных, чувствую себя взрослым.
7. Если говорить об уважении, то уважительно относятся к тому, у кого крутые знакомые и кто классно прикинут, а у меня этого нет.
8. Когда я буду взрослым, я хочу зарабатывать много денег, но тратить я их буду не только на себя, но и на других, например, помогать бедным.
9. Я почти всегда делаю так, как говорят взрослые: они плохого не посоветуют.
10. Когда нужно принять участие в каком-либо общем для класса деле, но это противоречит мои интересам (нет времени, желания и т.д.), я всегда стараюсь найти компромисс, чтобы было хорошо и ребятам и себе.
11. Я никогда не совершаю поступков, за которые мне бывает стыдно.
12. Мое собственное мнение? Кому оно нужно? Все решают те, кто наверху, - учителя, родители, президент. Только на их мнение мне лично тоже наплевать.
13. Большинство моих приятелей только и делают, что стонут про тяжелую, скучную жизнь, а я сам делаю свою жизнь такой, какой хочу, - все от самого человека зависит.
14. Мне важно, что думают обо мне ребята, и я частенько соглашаюсь с ними только затем, чтобы они не изменили отношения ко мне.
15. Каждый человек - личность; в каждом есть то, за что его можно уважать. Я всегда стараюсь увидеть это, поэтому и ко мне большинство окружающих относятся с уважением.
16. Я никогда не опаздываю.

17. Мне очень важно, что думают обо мне знакомые мне взрослые, и мне очень хочется заслужить их уважение.
18. Я всегда сначала делаю уроки, а уже потом гуляю, играю в компьютерные игры.
19. Я часто думаю, что я никому не нужен, да и я не нуждаюсь ни в ком.
20. Я считаю, что, если ты личность - ты должен всегда иметь свое мнение и отстаивать его, несмотря ни на что.
21. Мне кажется, что жизнь других людей интересная, яркая, а у меня как-то все серо и буднично.
22. Когда меня несправедливо обижают мои приятели, я не сержусь и не грублю им, так как считаю это недостойным, и к тому же думаю, что они так поступают не потому, что плохие, а потому, что так складываются обстоятельства (настроение, состояние, незнание ситуации и т.д.).
23. Я всегда говорю только правду.
24. У меня часто возникает мысль, что ничего хорошего из меня не получится, думаю, что и из большинства моих приятелей вряд ли получится что-то путное.
25. Я всегда выполняю просьбы родителей.
26. Бывает, что я выполняю порученное мне дело, не задумываясь, кому и зачем это нужно; поручили и выполняю, чтобы не приставали или чтобы избежать наказаний.
27. Часто бывает, что я плохо веду себя с окружающими не потому, что я плохой человек, а потому, что они не понимают меня, да и не хотят понять.
28. Ребята не очень уважают и интересуются моим мнением, и, честно говоря, я думаю, что их суждения, мнения, мысли действительно более интересны.
29. Мне и большинству моих приятелей в сегодняшней непростой жизни удается находить способы и повод для радости и надежды на хорошее будущее.
30. Я никогда не сплетничаю.
31. Я часто бываю безответственным, лживым, поступаю непорядочно, но для большинства людей ответственность, порядочность, честность - только красивые слова, а на деле они такие же, как и я.
32. Для того чтобы добиться чего-то значительного в жизни, нужно думать только о себе, а все разговоры о пользе для других будут только мешать достижению цели.
33. Вообще-то взрослые правы, когда говорят, что я плохой. Только они должны понимать, что я о них думаю так же.
34. Я думаю, что люди, которые говорят, что для них более важными являются интересы общества, чем свои собственные, чаще всего лгут.
35. По сравнению с другими и я сам, и мои успехи кажутся мне незначительными.
36. Я с уважением отношусь не только к своим мнениям, убеждениям, интересам, но и к мнениям, убеждениям, интересам других.
37. У меня никогда не возникает раздражения против моих родителей.
38. Бывают минуты, когда мне не хочется жить, потому что я сам себе становлюсь противен и вижу, насколько отвратительны люди, которые меня окружают.
39. Когда окружающие научатся уважать меня, тогда и я стану уважительно к ним относиться.
40. Другим ребятам все удастся гораздо легче, чем мне. Думаю, и в будущем им будет проще, чем мне, достичь каких-либо успехов.

Ключ к тесту Методика определения доминирующей личностной направленности подростка И.Д. Егорычевой.

Всего тест содержит четыре шкалы, направленные на положительное или отрицательное отношение к себе и к обществу, а также шкалу лжи.

Преобладание положительного отношения к себе обозначается как Я+; отрицательного — как Я-.

Преобладание положительного отношения к обществу — как О+, отрицательного — как О-.

Сочетания Я+, Я-, О+, О- оказались связанными с проявлением определенного типа направленности личности:

Я+, О+ — гуманистическая направленность;

Я+, О- — эгоистическая направленность;

Я-, О+ — депрессивная направленность;

Я-, О- — суицидальная направленность личности.

Порядок обработки полученных результатов: подсчет шкал отношений производится в соответствии с ключом (таблица 1).

Таблица 1

1. Я+О-	9. Я+О+	17. Я+О+	25. Л	33. Я-О-
2. Я-О+	10. Я+О+	18. Л	26. Я-О-	34. Я+О-
3. Я+О+	И. Л	19. Я-О-	27. Я+О-	35. Я-О+
4. Л	12. Я-О-	20. Я+О-	28. Я+О+	36. Я+О+
5. Я-О-	13. Я+О-	21. Я+О+	29. Я+О+	37. Л
6. Я+О-	14. Я+О+	22. Я+О+	30. Л	38. Я-О-
7. Я-О+	15. Я+О+	23. Л	31. Я-О-	39. Я+О-
8. Я+О+	16. Л	24. Я-О-	32. Я+О-	40. Я+О+

Обработка, расчет данных.

Количественной обработке подлежат только ответы, выражающие согласие испытуемого, т.е. обозначенные цифрами 1 и 2.

При 5 (и более) положительных ответах в анкете по "Шкале лжи" (высказывания 4, 11, 16, 18, 23, 25, 30, 37) полученные результаты нельзя считать достоверными. Превышение по "Шкале лжи" может свидетельствовать о неадекватных представлениях личности о самой себе, об испытываемых опасениях, нежелании раскрыться; а также, возможно, о принятых личностью идеальных желаемых представлениях о себе, транслируемых как действительные.

Обработка данных

1. Подсчитывается суммарное алгебраическое значение по шкале "Я" и по шкале "О".
2. Полученные значения "Я" и "О" заносятся в график (см. рис. 5)
3. Выявляется тип личностной направленности.
4. Преобладание "крайних" ответов (1 и 5) по сравнению со "срединными" (2 и 4) может свидетельствовать об уверенной, возможно, авторитарной позиции автора, высокой личностной самооценке.
5. Значительное количество ответов, обозначенных цифрой "3", может свидетельствовать о страхе презентировать свою позицию, конформном поведении автора анкеты, отсутствии у него устойчивой, обдуманной, самостоятельной позиции.
6. Разброс ответов по различным типам направленности (в отличие от сконцентрированности ответов в основном в одном типе) может свидетельствовать о растерянности автора, отсутствии у него четких, продуманных и внутренне принятых представлений о себе как личности, о несформированности принципиальных позиций.
7. Наличие ответов (более двух), относящихся к негативистской направленности, независимо от того, какой тип направленности выявлен, говорит о том, что автор нуждается в психологической помощи и поддержке.
8. Анализ ответов "по горизонтали" - по критериям - может предоставить возможность выявления отношения личности к отдельным "объектам" (хотя и с достаточной долей условности). По тому, какое из утверждений выбирает испытуемый (относящееся к гуманистическому, эгоцентрическому, социцентрическому или негативистическому типу направленности) позволяет предположить наличие несформированного или противоречивого отношения подростка к "объекту". Если он выбирает несколько утверждений, характеризующих один и тот же "объект", в зависимости от выбранных утверждений можно выявить наиболее "проблематичное место" в системе взаимоотношений подростка с миром.

График представленные различных типов личностной направленности.



Уровень выраженности направленности личности определяется по формуле вычисления модуля векторных величин:

$$\text{mod} = \sqrt{O^2 + Я^2}$$

где O — количество баллов по шкале «направленность на общество»; $Я$ — количество баллов по шкале «направленность на себя». Определение типа направленности личности вычисляется по формуле вычисления аргумента векторных величин:

$$\varphi = \arctg \frac{Я}{O},$$

где O — количество баллов по шкале «направленность на общество»; $Я$ — количество баллов по шкале «направленность на себя».

Интерпретация, расшифровка полученных результатов

Я+, О+ – гуманистическая направленность личности. При этой направленности личность не стремится к автономии, признавая право каждого на свободное самоопределение причем как индивидуально, так и в рамках группы. Главная Ценность для человека с такой направленностью – личность.

Я, Он, Она – конкретный человек и конкретное общество, состоящее из конкретных "Я", а не из абстрактных "Других". В этом типе выделяются подтипы или акцентуации: с преимущественно положительным отношением к себе – индивидуалистическая акцентуация гуманистической направленности и с преимущественно положительным отношением к другим – альтруистическая акцентуация.

Я+, О – эгоцентрическая направленность личности. При этой направленности в центре внимания личности находится она сама, вся ее активность сосредоточена на себе, собственных интересах, проблемах; личность стремится к признанию обществом ее особой ценности. Основной ценностью для человека с такой направленностью является он сам, его мысли, его суждения, его интересы, его деятельность, результаты его труда. Человек с таким типом направленности очень требовательно подходит к оценке другого, принимая его в целом настолько, насколько он похож на него самого, насколько он согласен с его мнением, разделяет его симпатии и антипатии. В этом типе направленности выделяются две акцентуации: с преимущественно положительным отношением к себе, при отрицательном, в целом, отношении к обществу – индивидуалистическая акцентуация эгоцентрической направленности; и с преимущественно отрицательным отношением к обществу, при, в целом, положительном отношении личности к себе – эгоистическая акцентуация. Основой характеристики первого подтипа является меньшая жесткость и нетерпимость личности по отношению к обществу. Второму подтипу свойственна полная центрация на себе.

Я-, О+ – социоцентрическая (депрессивная) направленность личности отличается прежде всего тем, что личность не приемлет себя. Человек не верит в свои силы, не верит, что ему самостоятельно удастся то, чего он желал бы достигнуть. При этом он уверен, что другие достигнут желаемого с легкостью, по крайней мере, гораздо проще, чем он. В этом типе направленности выделяются две акцентуации: с преимущественно положительным отношением к обществу, при отрицательном в целом отношении к себе – конформистская акцентуация; и с преимущественно отрицательным отношением к себе, при в целом положительном отношении личности к обществу – самоуничижительная акцентуация социоцентрической направленности.

Я-, О — негативистическая (суицидальная) направленность личности. Человек не приемлет ни себя, ни других; он переживает свою несостоятельность как крайне дискомфортное внутреннее состояние. В этом типе направленности выделяются две акцентуации: с преимущественно отрицательным отношением к обществу, при отрицательном отношении к себе – мизантропическая акцентуация; и с преимущественно отрицательным отношением к себе, при менее отрицательном отношении к обществу – самоуничижительная акцентуация негативистической направленности.

В целом, методика дает возможность помочь в определении психологического самочувствия подростка, найти наиболее эмоционально комфортные или, наоборот, напряженные сферы взаимодействия; сделать обоснованный прогноз о причинах напряженных отношений со сверстниками, взрослыми и самим собой (если они существуют), а также определить направления работы по улучшению взаимоотношений с окружающими. Кроме того, знание реального состояния личностной направленности подростков поможет подобрать адекватные формы и методы взаимодействия с ними, что, безусловно, послужит повышению эффективности образовательной деятельности в целом.

Социально-психологическая модель личности И.Д. Егорычевой и параллели с типологиями личности других авторов.

(Я +) Позитивное "Я"	
-Биологическая полноценность при социальной неполноценности (В.Н. Мясищев)	-Социальная и биологическая полноценность (В.Н. Мясищев)
-Отвержение привязанности (К. Бартеломью, Дж. Баулби)	-Уверенная привязанность (К. Бартеломью, Дж. Баулби)
-Эгоцентрическая направленность (И.Д. Егорычева)	-Гуманистическая направленность (И.Д. Егорычева)
-Отделение (М.Ш. Магомед-Эминов)	-Отделение через сотрудничество (М.Ш. Магомед-Эминов)
-Импульсивный тип развития (Д.А. Леонтьев)	-Автономный тип развития (Д.А. Леонтьев)
-Оборонительная и подавляющая других позиция (Э. Берн, Ф. Эрнст)	-Наиболее здоровая позиция (Э. Берн, Ф. Эрнст)
-Интолерантность сознания (А.Г. Асмолов)	-Толерантность сознания (А.Г. Асмолов)
(О -) Негативный "Другой"	
-Социальная и биологическая неполноценность (В.Н. Мясищев)	-Социальная полноценность при биологической неполноценности (В.Н. Мясищев)
-Страх привязанности (К. Бартеломью, Дж. Баулби)	-Чрезмерная привязанность (К. Бартеломью, Дж. Баулби)
-Негативистическая направленность (И.Д. Егорычева)	-Социоцентрическая направленность личности (И.Д. Егорычева)
-Отчуждение, социофобия (М.Ш. Магомед-Эминов)	-Соединение (М.Ш. Магомед-Эминов)
-Симбиотический тип развития (Д.А. Леонтьев)	-Конформный тип развития (Д.А. Леонтьев)
-Бесплодная позиция (Э. Берн, Ф. Эрнст)	-Депрессивная направленность (Э. Берн, Ф. Эрнст)
(Я -) Негативное "Я"	

Рис. 6. Модели разных авторов

КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА МУРМАНСКА
муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования г. Мурманска
«ЦЕНТР ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ, МЕДИЦИНСКОЙ И СОЦИАЛЬНОЙ ПОМОЩИ»

Сведения об обеспеченности образовательного процесса учебной литературой или иными информационными ресурсами и материально-техническим оснащении муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования г. Мурманска «Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи»

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
социально-гуманитарной направленности для детей, оказавшихся в
трудной жизненной ситуации
«Жизненный ориентир»**

№	Наименование дисциплин, входящих в заявленную образовательную программу	Автор, название, место издания, издательство, год издания учебной литературы, вид и характеристика иных информационных ресурсов	Кол-во
1.	Модуль «Командное взаимодействие» (социальная, коммуникативная компетентность)	<p>Дидактические игры и пособия</p> <p>1. Зинкевич-Евстигнеева Т.Д. Мастер сказок. 50 проективных карты: диагностика и создание авторских историй для детей и взрослых. Спб, издательство «Речь», 2011г.</p> <p>2. Метафорические карты. Руководство для психолога. Кац Г., Мухаматулина Е. Издательство «Генезис», 2013г.</p> <p>3. Метафорические ассоциативные карты «Teenagers», Буравцова Н.</p> <p>Материально-техническое оснащение - магнитная доска, флипчарт, маркеры, бумага, гуашь, пластилин, глина, кисти, журналы.</p>	1 1 По количеству участников
2.	Модуль «Управление эмоциями» (эмоционально-личностная компетентность)	<p>Дидактические игры и пособия</p> <p>1. Методика цветодиагностики и психотерапии произведениями искусства (методика В.М. Элькина).</p> <p>2. Методика «Песочная магия» (производство компании «Иматон»)</p> <p>3. Метафорические ассоциативные карты «Эмоции судьбы», Ирина Орда</p> <p>Материально-техническое оснащение</p>	1 1 1

		-проектор, экран, ноутбук, колонки, магнитная доска, флипчарт, маркеры, бумага, гуашь, пластилин, глина, кисти, журналы.	
3.	Модуль «Я –личность» (эмоционально-личностная компетентность)	<p>Дидактические игры и пособия</p> <p>1. Кац Г., Мухаматулина Е. Метафорические ассоциативные карты «Окна и двери». Метафора взаимодействия с внешним миром», Издательство «Генезис», 2013г. 1</p> <p>2. Кац Г., Мухаматулина Е. Метафорические ассоциативные карты «Пути-дороги. Метафора жизненного пути», Издательство «Генезис», 2013. 1</p> <p>3. Олиферович Н.И. Малейчук Г.И. Проективные сказочные карты. СПб, издательство «Речь», 2012. 1</p> <p>4. Методика рисуночных метафор «Мой жизненный путь» (И. Соломин). 1</p> <p>5. Метафорические ассоциативные карты «Teenagers», Буравцова Н. 1</p> <p>Материально-техническое оснащение -проектор, экран, ноутбук, колонки, магнитная доска, флипчарт, маркеры, бумага, гуашь, пластилин, глина, кисти, журналы.</p>	
4.	Модуль «Про любовь» (социальная компетентность)	<p>Дидактические игры и пособия</p> <p>1. Метафорические ассоциативные карты «Эмоции судьбы», Ирина Орда 1</p> <p>2. Методика цветодиагностики и психотерапии произведениями искусства (методика В.М. Элькина). 1</p> <p>Материально-техническое оснащение -проектор, экран, ноутбук, колонки, магнитная доска, флипчарт, маркеры, бумага, гуашь, пластилин, глина, кисти, журналы.</p>	