

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

Принята на
педагогическом совете
протокол № 1 от 31.08.2020

УТВЕРЖДАЮ
Директор ППМС-Центра
М. М. Белоброва
31.08.2020 № 128

**Дополнительная
общеобразовательная общеразвивающая программа
социально-педагогической направленности
для детей, оказавшихся в трудной жизненной ситуации
«Точка опоры»**

Возраст обучающихся: 13-17 лет
Срок реализации: в течении учебного года

Составитель: Ольховая И.Н., педагог-психолог

г. Мурманск, 2020

Пояснительная записка

Актуальность программы. Подростковый возраст любого человека – один из самых интересных периодов его жизни. 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. Формируется так называемый путь «кризиса независимости», который является наиболее продуктивным, т.к. дает возможность развивающейся личности подростка принимать и адаптироваться к новообразованиям, которые несет в себе подростковый возраст.

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

Подросток проходит через многие проблемы, свойственные 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 программы. Данная программа предназначена для подростков в возрасте от 13 до 17 лет, находящихся в трудной жизненной ситуации.

Отличительные особенности программы. Коррекционно-развивающий процесс выстроен в форме психологической поддержки в группе. Данная форма является наиболее эффективной для использования в подростковом возрасте. Группа психологической

поддержки - это коллектив людей, объединенных общей жизненной проблемой или ситуацией. Так же проводится работа с родителями подростков.

Программа **социально-педагогической направленности** реализует профилактическую функцию с ориентацией на перспективное психическое развитие подростка. Коррекционно-развивающие занятия направлены на развитие качеств личности подростка, способствующих успешной социализации и самореализации в жизни, мотивации к здоровому образу жизни.

Освоение программы осуществляется в **очной форме обучения**.

Методы, используемые при реализации программы:

- упражнения – энергизаторы;
- беседы;
- моделирование и анализ заданных ситуаций;
- дыхательные упражнения;
- релаксация;
- визуализация;
- телесные упражнения;
- упражнения для развития коммуникативных и когнитивных сфер;
- упражнения с правилами.

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.

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.

Форма занятий: закрытая.

Объем программы: до 64 учебных часов на работу с детьми, 12 часов на работу с родителями в рамках «Родительского всеобуча», индивидуальные и семейные консультации проводятся по запросу.

Срок освоения программы: в течение учебного года.

Режим занятий: занятия с детьми проводятся 1 раз в неделю. Продолжительность занятий для подростков составляет 2 академических часа. Коллективные встречи с родителями в форме «Родительских всеобучей» проводятся 1 раз в месяц продолжительностью 2 академических часа.

Цель программы: формирование психологически безопасной среды, позволяющей участникам находить силу и понимание друг у друга, возникновение чувства общности, ощущения принадлежности, возможности делиться своими переживаниями и жизненным опытом, создание мотивации на приобретение участниками новых знаний, навыков для противостояния болезненным воспоминаниям и трудным ситуациям, обучение методам и приемам совладания с сильными эмоциями, противостояние личным страданиям.

Задачи программы:

- создание альтернативной группы общения для подростков;
- формирование группового доверия, сплочения группы с целью безопасного размещения эмоциональных переживаний участников внутри нее;
- развитие навыков общения;
- развитие эмоциональной грамотности, эмоционального интеллекта;
- обучение основам саморегуляции, управлению своим эмоциональным состоянием;
- развитие самоосознания, уверенности в себе, понимания своих потребностей;
- обучение методам разрешения внутренних конфликтов;
- корректировка личностных установок, социальных позиций, моделей взаимодействия с окружением, развитие ответственности;

- оптимизация детско-родительских отношений

Структура и содержание программы

I. Блок. Коррекционно-развивающая работа с детьми.

Модуль 1. Диагностический

Диагностический модуль программы направлен на изучение актуального эмоционального состояния подростков, выявление особенностей поведения, трудностей социально-психологической адаптации и представлен следующими методиками:

- Оценка эмоционального состояния по типу сдвига цветовой чувствительности (модификация Э.Т. Дорфеевой);
- Методика экспресс-диагностики невроза (К. Хек, Х. Хесс);
- Анкета обратной связи;
- Индивидуально-типологический детский опросник (ИТДО) Л.Н. Собчик;
- Исследование тревожности (Ч.Д. Спилбергер, адаптация Ю.Л. Ханин);
- Методика экспресс-диагностики невроза (К. Хек, Х. Хесс).
- Методика диагностики "помех" в установлении эмоциональных контактов В.В. Бойко.
/ Диагностика эмоциональных барьеров в межличностном общении (В.В.Бойко)

Модуль 2. «Команда»

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. Развитие навыков межличностного взаимодействия.
5. Сплочения группы с целью безопасного размещения эмоциональных переживаний участников внутри нее.
6. Формирование сплоченной группы с целью безопасного размещения эмоциональных переживаний участников внутри нее.

Модуль 3. «Властелин эмоций»

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 – это Я»

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. «Диалог о любви»

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 поведения.
4. Помощь в создании условий, способствующих повышению эмоционального комфорта в семье.

Учебный план

Месяц	Сент	Окт	Нояб	Дек	Янв	Февр	Март	Апр	Май	Общее кол-во часов по модулям
Название модулей										
Диаг-ка		1							1	2
Модуль «Команда»		7	6	1						14
Модуль «Властелин эмоций»				9	8	3				20
Модуль «Я-это Я»						5	10	5		20
Модуль «Диалог о любви»								3	5	8
Оптимизация детско-родительских отношений	Индивидуальное и семейное консультирование по вопросам воспитания детей (по запросу родителей), работа с родителями в рамках «Родительского всеобуча»								12	
Итого часов с детьми в год										64
Итого часов с родителями в год										12

Учебно-тематический план работы с детьми

№	Название модуля	Количество занятий	Тематика занятий	Количество часов	Используемые упражнения
1.	Модуль «Команда»	7	1.«Встреча»	2	«Автопортрет», «Ветер дует», «Атомы и молекулы»

			2.«В одной связке»	2	«Паровоз», «Вампиры», «Перевал»
			3.«А я против!..»	2	«Змей Горыныч», «А Шапокляк против!», «Место в строю»
			4.«Мне хорошо с тобой»	2	«Гости из будущего», «Неваляшка», «Дух группы»
			5.«Я тебе – ты мне»	2	«Сибирская дуэль», «В час пик по мосту», «Караван»
			6.«Спасибо тебе, что ты есть...»	2	«Жизнь», «Формула успеха», «Спасибо, что ты есть»
			7. Праздник команды	2	Игры – энергизаторы
2.	Модуль «Властелин эмоций»	10	1. «Калейдоскоп чувств»	2	«Планета чувств», «Радуга чувств», «Дерево чувств»
			2. «Что меня тревожит?»	2	Групповая дискуссия, коллаж
			3. «Цветные звуки моего тела»	2	«Цветные звуки моего тела»
			4. «Наедине со стрессом 1»	2	«Золотистый поток», «Стрелонепробиваемый колпак», «Волшебное дерево»
			5. «Наедине со стрессом 2»	2	Враг на ладони», «Место личной силы»,
			6. «Танец эмоций»	2	«Танец моих эмоций»
			7. «Я и мой гнев 1»	2	«Зевота», «Щенок», «Ненавижу»
			8. «Я и мой гнев 2»	2	«Массаж челюстей», «Крик», «Дудочка», «выколачивая гнев»
			9. «Я спокоен, я совершенно спокоен 1...»	2	Обучение снятию сенсомоторного напряжения
			10.«Представь себе 1...»	2	«Маяк», «Сияние звезды»
3.	Модуль «Я – это Я»	10	1. «Посмотрите на меня...»	2	«Три на три», «Пьедестал и лобное

					место», «Волшебная ярмарка»	
			2.	«Вселенная моего Я»	2	«Я – предмет», «Я – книга»
			3.	«И это тоже Я...»	2	«Я – это Я», «Две мои субличности»
			4.	«Я уникален»	2	«Клон», «Многогранный образ Я», «Генеральная уборка»
			5.	«Мы вместе»	2	«Веревочка», «Маг и Карлик», «Лежащий камень»
			6.	«Взаимодействие»	2	«Перестановки», «Спина к спине», «Жертва и ответственность»
			7.	«Я ответственный»	2	«Алые паруса», «Сказка о Кашее»
			8.	«Мой выбор»	2	«Золушка», «Сказка о...»
			9.	«Твой выбор»	2	«Трижды три», «пересадка сердца», «Голубоглазые – кареглазые»
			10.	«Я выбираю, кем мне быть»	2	«Земляне – цилинправы», «Я выбираю, кем мне быть – врагом или другом»
4.	Модуль «Диалог о любви»	4	1.	«Что такое любовь?»	2	«Любовь-это...» «Любовь-Нелюбовь» «Сердечки» «Две модели любви»
			2.	«Женские секреты»	2	«Про отношения» «Вредные советы о любви» «Идеальные качества» «Камень и перо»
			3.	«Поговорим по-мужски»	2	«Про отношения» «Проявление мужских чувств» «Пятистишие» «Мы похожи, мы отличаемся»

			4. «А если это любовь...»	2	«Эмоции любви» «Комплимент» «Любовь без взаимности» «Твои чувства»
--	--	--	---------------------------	---	---

Учебно-тематический план работы с родителями

№	Тема занятия	Количество часов
1.	Дети и развод	2
2.	Профилактика эмоционального выгорания родителей	2
3.	Шаги к построению эффективных взаимоотношений с детьми	2
4.	Психосексуальное развитие детей	2
5.	Мой ребёнок употребляет ПАВ: как реагировать и что предпринимать	2
6.	Дети и интернет. Риски и ресурсы.	2
ИТОГО		12

Календарный учебный график МБУ г. Мурманска ППМС-Центра разработан в соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденным приказом Министерства образования и науки РФ от 09 ноября 2018 года №196, СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (утверждены постановлением Главного государственного врача РФ от 04.07.14 №41), постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 29 декабря 2010 г. №189 «Об утверждении и СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях», уставом МБУ ДО г. Мурманска ППМС-Центра, постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 30 июня 2020г. №16 «Об утверждении СанПиН 3.1/2.4.3598-20 «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)»;

Учебный год начинается 01 сентября. Продолжительность учебного года составляет 33 недели. 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

В результате освоения программы у подростков:

- появится опыт построения безопасных доверительных отношений внутри группы;
- сформируется умение адаптироваться к социальному окружению и его требованиям;
- появится новый эмоциональный опыт;
- сформируется навык оказания психологической поддержки другим людям и получения ее для себя;
- сформируются умения пользоваться методами саморегуляции и расслабления;
- повысится эмоциональная устойчивость;
- изменятся негативные установки и поведенческие паттерны;
- появится умение разрешать проблемы и жизненные задачи;
- повысится рост творческой самореализации и развития.
- сформируются умения выражать собственные эмоции и чувства в отношениях полов.

В результате освоения программы у родителей:

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

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 и динамику развития данных критериев в процессе групповой работы.

Объект диагностики	Методика, автор	Источник
	Индивидуально-типологический детский опросник (ИТДО) Л.Н. Собчик	Собчик Л.Н. Психодиагностика в медицине. Практическое руководство. — Боргес, 2007. — 416 с.
	Методика экспресс-диагностики невроза (К. Хек, Х. Хесс);	Практическая психодиагностика методики и тесты. Учебное пособие/ под ред. Д.Я. Райгородского.- Самара:Бахрах-М, 2001.-672 с.
	Оценка эмоционального состояния по типу сдвига цветовой чувствительности (модификация Э.Т. Дорофеевой);	Лебеденко Е.Н. Развитие самосознания и индивидуальности. Выпуск 1. Какой Я? Методическое руководство. —М: Прометей;Книголюб,2003.- 64 с. (Психологическая служба)

	Исследование тревожности (Ч.Д. Спилбергер, адаптация Ю.Л. Ханин)	Исследование тревожности (Ч.Д.Спилбергер, адаптация Ю.Л.Ханин) / Диагностика эмоционально-нравственного развития. Ред. и сост. Дерманова И.Б. – СПб., 2002. С.124-126.
	Методика экспресс-диагностики невроза (К. Хек, Х. Хесс)	Практическая психодиагностика. Методики и тесты. Учебное пособие / под ред. Д. Я. Райгородского. – Самара: Бахрах-М, 2001. - 672 с. (с. 169-171)
	Методика диагностики "помех" в установлении эмоциональных контактов В.В. Бойко. / Диагностика эмоциональных барьеров в межличностном общении (В.В.Бойко)	Фетискин Н.П., Козлов В.В., Мануйлов Г.М. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. — М., Изд-во Института Психотерапии. 2002.
	Анкета обратной связи	
Родители	Анкета обратной связи	

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.

Литература по программе:

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. Брукер Салли. Материалы тренинга «Работа с жертвами насилия средствами арт-терапии» в ИПТ «Гармония» СПб., 1999.
4. Дмитриева, Н. Ю. Кризисы детского возраста. Воспитание подростков: моногр. / Н.Ю. Дмитриева. - М.: Феникс, 2016. - 160 с.
5. Емельянова Е.В. Женщины в беде. СПб.: Речь, 2008.
6. Емельянова Е.В. Психологические проблемы современного подростка и их решение в тренинге. СПб.: Речь, 2008. – 384 с.
7. Емельянова Е.В. Треугольгики страданий. СПб.: Речь, 2007.
8. Зинкевич – Евстигнеева Т.Д. Теория и практика командообразования. СПб.: Речь, 2004. С.223.
9. Ипатов Андрей. Подросток. От саморазрушения к саморазвитию. Программа психологической помощи / Андрей Ипатов. - М.: Речь, 2011. - 112 с.
10. Кори Дж. И соавторы. Техники групповой психотерапии. СПб.: Питер. 2001.С. 82.
11. Коррекционно-развивающая программа для подростков «Фарватер» / Под ред. Е.В. Емельяновой. – СПб.: Речь, 2010. – 384 с.
12. Куртикова И., Лаврова К., Ли В. Тренинг: руководство к действию. Теория и практика. М.: СПИД Фонд Восток – Запад», 2005. С.143.

13. Мони́на Г.Б., Лютова – Робертс Е.К. «Как я справляюсь со своим гневом». СПб.: Речь, 2005.
14. Практикум по психологическим играм с детьми и подростками / Под редакцией М.Р. Битяновой. - М.: Питер, 2011. - 304 с.
15. Савельева И., Недзельский Н., Толмасова А. Группы взаимопомощи. М.: Издательский центр «Рубикон», 1998. – 72 с.
16. Сарган Г.Н. Тренинг командообразования. СПб.: Речь, 2005. С.172.
17. Фопель К. Создание команды. М.: Генезис, 2002. С. 239.
18. Ялов А.М., Замалдинова Г.Р. Материалы тренинга «Тренер и группа: секреты профессионализма. Технология управления процессами групповой динамики». СПб., 2007.

Дидактические игры и пособия

1. Зинкевич –Евстигнеева Т.Д. Мастер сказок. 50 проективных карты: диагностика и создание авторских историй для детей и взрослых. Спб, издательство «Речь», 2011г.
2. Кац Г., Мухаматулина Е. Метафорические ассоциативные карты «Окна и двери». Метафора взаимодействия с внешним миром», Издательство «Генезис», 2013г.
3. Кац Г., Мухаматулина Е. Метафорические ассоциативные карты «Пути-дороги. Метафора жизненного пути», Издательство «Генезис», 2013.
4. Кац Г., Мухаматулина Е. Метафорические карты. Руководство для психолога. Издательство «Генезис», 2013г.
5. Лебедева М, Плаксина Е. Азбука родительской любви. Набор Психологических открыток для родителей. Издательство «Речь», 2010.
6. Метафорические карты «Персона/Persona»-набор карт с лицами людей, отражающим разные эмоции и состояния.
7. Метафорические карты «Экко/Ессо»-раскрытие творческого потенциала.
8. Метафорические карты «Коуп/Соре»-работа с душевными травмами.
9. Метафорические карты «Сага/Saga»-развитие воображения и творческого потенциала.
10. Метафорические карты «Морена/ Morena» - помогает увидеть ресурс.
11. Метафорические карты «Это все о нем» - метафора мужской идентичности.
12. Метафорические карты «Это все о ней» - метафора женской идентичности.
13. Метафорические карты «Resilio» - набор изображений о стрессе и стрессоустойчивости.
14. Метафорические карты «Кнуты и пряники». Метафора жестокости в отношениях.
15. Метафорические карты «Teenagers» - набор изображений, иллюстрирующих различные ситуации из жизни подростков.
16. Олиферович Н.И. Малейчук Г.И. Проективные сказочные карты. СПб, издательство «Речь», 2012.
17. Травкова М.Р, художник Мучник Е. Метафорические ассоциативные карты «Проститься, чтобы жить». Метафора переживания горя и утраты. Издательство «Генезис», 2016г.
18. Т.Ушакова. Роботы. Работа с детьми, подростками и родителями. Издательство «Генезис», 2015г.
19. Хорн Гюнтер. Семейные психосекреты. Необычный способ узнать друг друга.
20. Аудиальные психокоррекционные программы «Бименталь»
21. Методика рисуночных метафор «Мой жизненный путь» (И. Соломин).
22. Методика цветодиагностики и психотерапии произведениями искусства (методика В.М. Элькина).

Приложение
Диагностический материал
Индивидуально-типологический детский опросник (ИТДО) Л.Н. Собчик

Детский вариант индивидуально-типологического опросника рекомендуется применять в работе с детьми в возрасте 10-15 лет.

Тест ИТДО информативен в оценке преобладающих свойств личности, взаимной компенсируемости определенных личностных свойств их полярными характеристиками, в выявлении признаков акцентуации и дезадаптации.

Инструкция. Внимательно прочитай утверждения, если твой ответ «да», рядом с утверждением поставьте знак «+», если ваш ответ «нет», то поставьте «-».

1. Я постараюсь отвечать на все вопросы очень правдиво и откровенно.
2. У меня очень плохой характер.
3. Я лучше делаю уроки дома, чем в классе.
4. Я все делаю без посторонней помощи.
5. Я часто заговариваю первым (первой) с незнакомыми ребятами.
6. Мне ужасно не везет в жизни.
7. Если я чего-то захочу, то сделаю по-своему, даже если все вокруг будут против.
8. Я часто беспокоюсь, все ли я успел (успела) сделать, тревожусь по пустякам.
9. В моих неудачах виноваты определенные люди (родители, ребята, учителя).
10. Для меня важно иметь общее мнение с ребятами нашего класса.
11. Меня мало касается все, что случается с другими.
12. Мне нравятся люди, которые умеют хорошо петь, танцевать.
13. Мне нет дела до чужих бед: хватает своих.
14. В шумной компании я только смотрю, как веселятся другие.
15. Мне всегда больно видеть, как кто-то переживает и мучается.
16. Я всегда говорю только правду.
17. Все мои беды — из-за моего плохого характера.
18. Я самый несчастный человек на свете.
19. Я часто не знаю, как поступить, и советуюсь с другими.
20. Мне всегда приятно знакомиться с новыми людьми.
21. Я всегда действую без долгих раздумий.
22. Меня раздражают люди, пытающиеся изменить мое мнение, когда я уверен (уверена) в своей правоте.
23. Я часто волнуюсь за близких мне людей даже без серьезного повода.
24. Я не могу терпеть, когда кто-нибудь меняет заведенный мною порядок на моем столе, в моей комнате.
25. Я умею привлекать к себе внимание ребят и даже взрослых людей.
26. В жизни я твердо придерживаюсь определенных правил и принципов.
27. Я не люблю ходить в гости, где все шумят и веселятся.
28. Я очень чувствителен (чувствительна) к изменениям в настроении окружающих меня людей — дома и в школе.
29. Я могу заинтересовать ребят нашего двора или класса и повести их за собой.
30. Я спокойно отношусь к тому, что кто-то рядом плачет или огорчается.
31. Я всегда делаю только то, что нравится другим.
32. Часто из-за меня у окружающих портится настроение.
33. Я лучше соображаю, когда я один (одна), а не в присутствии всего класса.
34. Я бы легко справился (справилась), если бы меня выбрали старостой класса.
35. Мне трудно преодолеть застенчивость, когда нужно говорить, стоя у доски.

36. Мнение старших (родителей или учителей) для меня всегда имеет большое значение.
37. Мне трудно заставить других ребят действовать так, как я считаю нужным.
38. Я так сильно переживаю неудачи, что у меня ухудшается самочувствие.
39. Я всегда бываю настойчив (настойчива), если уверен (уверена) в своей правоте.
40. Если в компании на меня не обращают внимания, мне становится скучно и неинтересно.
41. Никто не может изменить мое мнение.
42. Мне нравится играть в разные игры с разными, каждый раз новыми друзьями.
43. Я могу изменить свое мнение, если родители или учитель считают, что я не прав (не права).
44. В метро или трамвае (троллейбусе) я с удовольствием могу поболтать с незнакомыми ребятами.
45. Я никогда не вру.
46. Я никогда не откладываю на завтра то, что следует сделать сегодня.
47. Я вечно ничем не доволен (не довольна).
48. Я люблю одиночество, позволяющее мне сосредоточиться на своих мыслях, помечтать.
49. Я могу не смущаясь дурачиться в веселой компании.
50. У меня не получится, если мне придется командовать другими.
51. Я умею дать отпор тем, кто вмешивается в мои дела.
52. Мне не бывает стыдно или неловко за свои слова или поступки.
53. Мне часто приходилось в драке защищать свои права.
54. Я не стану огорчаться, если получу двойку или меня поймают на вранье.
55. Мое настроение значительно зависит от того, как ладят между собой родители.
56. Мне трудно добиться успеха, так как не хватает упорства и настойчивости.
57. Я всегда слушаюсь старших дома и в школе.
58. Мое грустное настроение легко исправляется, если я смотрю интересный фильм в кино или комедийное представление по телевизору.
59. Меня совсем не волнуют неприятности в школе.
60. Мне часто бывает скучно, когда вокруг все веселятся.
61. Я всегда перехожу улицу в положенном месте.

Ключ к индивидуально-типологическому опроснику

I Экстраверсия

Да — 12, 42, 44, 49.

Нет — 14, 60.

II Спонтанность

Да — 4, 21, 29, 34.

Нет — 19, 50.

III Агрессивность

Да — 7, 22, 51, 53.

Нет — 36, 37.

IV Ригидность

Да — 9, 24, 26, 39.

Нет — 41, 56.

V Интроверсия

Да — 3, 33, 35, 48.

Нет — 5, 20.

VI Сензитивность

Да — 15, 28, 43.

Нет — 11, 13, 30.

VII Тревожность

Да — 8, 23, 38.

Нет — 52, 54, 59.

VIII Лабильность

Да — 10, 25, 40, 55, 58.

Нет — 27.

L Ложь

Да — 16, 31, 45, 46, 57, 61.

F Аггравация

Да — 2, 6, 17, 18, 32, 47.

Суммируются значимые ответы, приведенные в ключе. За каждый ответ, совпадающий со значимым, начисляется один балл. Полученные по каждой шкале баллы откладываются на соответствующих радиусах схемы. Интерпретация находится в прямой зависимости от количества значимых ответов по восьми шкалам.

3—4 балла. Показатели в пределах нормы — гармоничная личность.
5 баллов. Заостренные — акцентуированные черты.
6 баллов. Выраженные избыточно — дезадаптирующие свойства. Сильно выраженные тенденции (если показатели **выше 4 баллов**), компенсированные полярными свойствами (то есть, антитенденциями), являются свидетельством значительной эмоциональной напряженности и признаком наличия внутреннего конфликта. Если показатели **ниже 4 баллов**, то это говорит о сбалансированности разнонаправленных свойств. Если большинство показателей от **0 до 2 баллов**, то это указывает на плохое самопонимание или неоткровенность при обследовании. Социально-психологические аспекты (лидерство, компромиссность, зависимость, конфликтность и т.д.) проявляются как акцентуированный или дезадаптирующий стиль межличностного поведения при выраженных показателях (**более 4 баллов**) по соседствующим типологическим свойствам. Если по шкале «ложь» (неискренность) получено **более 3 баллов**, то данные不可靠. Если по шкале «аггравация» получено **более 3 баллов**, то черты характера подчеркиваются. (Вообще же аггравация — это преувеличение тяжести симптомов реально существующего заболевания или болезненности состояния. В данном опроснике — это преувеличение, излишнее подчеркивание той или иной черты характера.

Исследование тревожности (Ч.Д.Спилбергер, адаптация Ю.Л.Ханин)

Назначение теста

Определенный уровень *тревожности* – естественная и обязательная особенность активной деятельной личности. У каждого человека существует свой оптимальный, или желательный, уровень тревожности – это так называемая полезная тревожность. Оценка человеком своего состояния в этом отношении является для него существенным компонентом самоконтроля и самовоспитания.

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

Данный опросник позволяет дифференцировано измерять тревожность и как *личностное свойство*, и как *состояние*.

Тестовый материал

Шкала ситуативной тревожности (СТ)

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

Нет, это не так	Пожалуй, так	Верно	Совершенно верно
1	2	3	4

1. Я спокоен
2. Мне ничто не угрожает
3. Я нахожусь в напряжении
4. Я внутренне скован
5. Я чувствую себя свободно
6. Я расстроен
7. Меня волнуют возможные неудачи
8. Я ощущаю душевный покой
9. Я встревожен
10. Я испытываю чувство внутреннего удовлетворения
11. Я уверен в себе
12. Я нервничаю
13. Я не нахожу себе места
14. Я взвинчен

Шкала личной тревожности (ЛТ)

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

Никогда	Почти никогда	Часто	Почти всегда
1	2	3	4

21. У меня бывает приподнятое настроение
22. Я бываю раздражительным
23. Я легко расстраиваюсь
24. Я хотел бы быть таким же удачливым, как и другие
25. Я сильно переживаю неприятности и долго не могу о них забыть
26. Я чувствую прилив сил и желание работать
27. Я спокоен, хладнокровен и собран
28. Меня тревожат возможные трудности
29. Я слишком переживаю из-за пустяков
30. Я бываю вполне счастлив
31. Я все принимаю близко к сердцу
32. Мне не хватает уверенности в себе
33. Я чувствую себя незащищенным
34. Я стараюсь избегать критических ситуаций и трудностей

Обработка и анализ результатов теста

При анализе результатов самооценки тревожности надо иметь в виду, что общий итоговый показатель по каждой из подшкал может находиться в диапазоне от 20 до 80 баллов. При этом чем выше итоговый показатель, тем выше уровень тревожности (ситуативной или личностной).

При интерпретации показателей можно использовать следующие ориентировочные оценки тревожности:

- до 30 баллов – низкая,
- 31 – 44 балла – умеренная;
- 45 и более – высокая.

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

Лицам с *высокой оценкой тревожности* следует формировать чувство уверенности и успеха. Им необходимо смещать акцент с внешней требовательности, категоричности, высокой значимости в постановке задач на содержательное осмысление деятельности и конкретное планирование по подзадачам.

Для *низкотревожных* людей, напротив, требуется пробуждение активности, подчеркивание мотивационных компонентов деятельности, возбуждение заинтересованности, высвечивание чувства ответственности в решении тех или иных задач.

Источники

- *Исследование тревожности (Ч.Д.Спилбергер, адаптация Ю.Л.Ханин) / Диагностика эмоционально-нравственного развития. Ред. и сост. Дерманова И.Б. – СПб., 2002. С.124-126.*

Методика диагностики "помех" в установлении эмоциональных контактов В.В.

Бойко. / Диагностика эмоциональных барьеров в межличностном общении

(В.В.Бойко)

Среди эмоциональных барьеров В.В. Бойко выделяет пять подгрупп: неумение управлять эмоциями, неадекватное проявление эмоций, неразвитость эмоций, доминирование негативных эмоций, нежелание сближаться с людьми на эмоциональной основе. Методика диагностики "помех" в установлении эмоциональных контактов В.В. Бойко. / Диагностика эмоциональных барьеров в межличностном общении (В.В.Бойко):

Инструкция к опроснику Бойко. Прочитайте каждое суждение и ответьте на него "да", если согласны с ним, или "нет", если не согласны.

Текст методики

1. Обычно к концу рабочего дня на моем лице заметна усталость.
2. Случается, что при первом знакомстве эмоции мешают мне произвести более благоприятное впечатление на партнеров.
3. В общении мне часто недостает эмоциональности, выразительности.
4. Пожалуй, я кажусь окружающим слишком строгим.
5. Я в принципе против того, чтобы изображать учтивость, если тебе не хочется.
6. Я обычно умею скрыть от партнеров вспышки эмоций.
7. Часто в общении с коллегами я продолжаю думать о чем-то своем.
8. Бывает, я хочу выразить партнеру эмоциональную поддержку (внимание, сочувствие, переживание), но он этого не чувствует.
9. Чаще всего в моих глазах или выражении лица видна озабоченность.
10. В деловом общении я стараюсь скрывать свои симпатии к партнерам.
11. Все мои неприятные переживания обычно написаны на моем лице.
12. Если я увлекаюсь разговором, то моя мимика становится излишне выразительной.
13. Пожалуй, я несколько скован, зажат.
14. Я обычно нахожусь в состоянии нервного напряжения.
15. Обычно я чувствую дискомфорт, когда приходится обмениваться рукопожатиями в деловой обстановке.
16. Иногда близкие люди одергивают меня: расслабь мышцы лица, не криви губы, не морщи лицо и т. п.
17. Разговаривая, я излишне жестикулирую.
18. Обычно в новой ситуации мне трудно быть раскованным, естественным.
19. Пожалуй, мое лицо часто выражает печаль или озабоченность, хотя на душе спокойно.
20. Мне затруднительно смотреть в глаза при общении с малознакомым человеком.
21. Если я хочу, то мне всегда удается скрыть свою неприязнь к плохому человеку.
22. Мне часто почему-то бывает весело без всякой причины.
23. Мне очень просто сделать, по собственному желанию или по заказу, разные выражения лица: изобразить печаль, радость, испуг, отчаяние и т. д.
24. Мне говорили, что мой взгляд трудно выдержать.
25. Мне что-то мешает выразить теплоту, симпатию человеку, даже если я испытываю эти чувства к нему.