

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЦЕНТР ПСИХОЛОГО-  
ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ, МЕДИЦИНСКОЙ И СОЦИАЛЬНОЙ ПОМОЩИ  
НЕВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

**ПРИНЯТО**

Решением Педагогического совета  
ГБУ ЦППМСП  
Невского района Санкт-Петербурга  
Протокол от 27.09.2023 № 4

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор ГБУ ЦППМСП  
Невского района Санкт-Петербурга  
\_\_\_\_\_ Ульянова И.А.

Приказ № 194/1 от 27.09.2023

**Дополнительная общеразвивающая общеобразовательная программа  
«БЕРЕГИ СЕБЯ!»**

**Возраст обучающихся – 12-16 лет**

**Срок реализации – 12 часов**

**Ульянова  
Ирина  
Анатольевна**

Подписано цифровой  
подписью: Ульянова  
Ирина Анатольевна  
Дата: 2023.12.19  
15:55:13 +03'00'

**Автор:  
Шевченко Виктория Михайловна**  
Заместитель директора по УВР, методист

Санкт-Петербург  
2023-2024 учебный год

## Содержание

<b>ГЛОССАРИЙ</b> .....	3
<b>ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА</b> .....	4
<b>Основные характеристики программы</b> .....	4
<b>Организационно-педагогические условия реализации программы</b> .....	6
<b>УЧЕБНЫЙ ПЛАН</b> .....	8
<b>КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК</b> .....	8
<b>СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ</b> .....	9
<b>Приложение 1</b> .....	15

## ГЛОССАРИЙ

**Образовательное учреждение** – учреждение, осуществляющее образовательный процесс, то есть реализующее одну или несколько образовательных программ и (или) обеспечивающее содержание и воспитание обучающихся, воспитанников.

**Участники образовательного процесса** – руководители, педагогические работники, учебно-вспомогательный персонал, обучающиеся и родители (законные представители) обучающихся.

**Универсальные учебные действия (УУД)** – действия, обеспечивающие овладение ключевыми компетенциями, составляющими основу умения учиться (личностные; регулятивные, включая саморегуляцию; познавательные, включая логические, познавательные и знаково-символические; коммуникативные действия).

**Психолого-педагогический статус обучающегося** – совокупность особенностей обучающегося, влияющих на успешность его развития и образования; совокупность психологических характеристик важнейших видов деятельности, поведения и внутреннего психологического состояния, оказывающих существенное влияние на успешность его обучения и развития в школьной среде.

**Психолого-педагогическое сопровождение субъектов образовательного процесса** – совокупность социально-психологической и педагогической деятельности на основе определенной методологии, обеспечивающее современное качество образования, включающее в себя систематическое отслеживание психолого-педагогического статуса субъекта образовательного процесса, создание социально-психологических условий для развития личности субъекта образовательного процесса, создание специальных социально-психологических условий для оказания помощи субъектам, имеющим проблемы в психологическом развитии, обучении, а так же лицам, взаимодействующим с ними.

**Профилактика** – деятельность по предупреждению возможного неблагополучия в психическом и личностном развитии педагогов, профессионального выгорания.

**Деструктивное поведение** – практические или вербальные проявления внутренней деятельности индивида, направленные на разрушение чего-либо. Делинквентное поведение - антиобщественное, противоправное поведение человека, воплощённое в его проступках, наносящих вред как отдельным гражданам, так и обществу в целом.

**Девиантное поведение (отклоняющееся)** – устойчивое поведение личности, отклоняющееся от общепринятых, наиболее распространённых и устоявшихся общественных норм.

**Аддиктивное поведение (зависимость, пагубная привычка)** – форма девиантного поведения, которая выражается в стремлении уйти из реальности посредством изменения своего психического состояния.

**Суицидальное поведение** – осознанное, намеренное лишение себя жизни.

**Аутоагрессивное поведение** – активность, нацеленная на причинение себе вреда в физической и психической сферах.

**Первичная профилактика аутодеструктивного поведения** – комплекс социальных, образовательных и медико-психологических мероприятий, направленных на выявление и устранение причин и условий нарушений в поведении детей и подростков, а также психолого-медико-педагогическую коррекцию последствий.

**Жизнестойкость** – интегративная характеристика личности, ответственная за успех в преодолении личностью различных жизненных трудностей<sup>1</sup>.

---

<sup>1</sup> См.: Леонтьев Д.А., Рассказова Е.И. Жизнестойкость как составляющая личностного потенциала / Личностный потенциал: структура и диагностика. М.: Смысл, 2011. 680 с.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### Основные характеристики программы

Программа «Береги себя!» имеет **социально-педагогическую (социально-гуманитарную) направленность**, т.к. ставит своей целью формирование социальной компетентности обучающихся как основы социализации, формирования у обучающихся навыков, связанных с эмоциональным, физическим, интеллектуальным, духовным развитием человека и профилактику аутодеструктивного поведения. Программа призвана помочь обучающимся научиться правильно реагировать на стрессовые ситуации, правильно выражать свои чувства и понимать чувства других, адекватно воспринимать самого себя; формировать навыки эффективного общения; уметь самостоятельно принимать решения, проявлять заботу о себе и о других; программа направлена на уменьшение школьной тревожности и сохранение психического здоровья детей.

Программа разработана во исполнение пункта 2 комплекса мер до 2025 года по совершенствованию системы профилактики суицида среди несовершеннолетних, утвержденного распоряжением Правительства Российской Федерации от 26 апреля 2021 г. № 1058-р и в соответствии с Федеральным Законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федеральным Законом от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания», Федеральным проектом «Успех каждого ребенка» (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту "Образование" 07.12.2018, протокол № 3), Стратегией развития воспитания в РФ на период до 2025 года/Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р, Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года / Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р, Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 №816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ», Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам», Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ», Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685- 21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (рзд. VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

**Адресат программы:** подростки в возрасте 12-16 лет (обучающихся 7-9 классов).

**Актуальность** программы обусловлена социальным заказом общества, связанным с анализом существующих на сегодняшний момент проблем, причем на уровне мировых тенденций, возрастающим уровнем стрессогенных факторов и т.д. В связи с чем становится необходимым создать условия для формирования социально-психологической компетентности обучающихся о методах профилактики стрессовых состояний, формирования позитивного мышления и навыков саморегуляции подростков.

Целостная саморегуляция предполагает построение в сознании субъекта модели деятельности, предвосхищающей его исполнительскую активность, а также выявление и использование многообразных, необходимых для деятельности психических оснований - мотивационных, поддерживающих и управляющих деятельностью, связанных с осмыслением и оценкой результатов как таковых, и их значения и смысла в разных существенных контекстах<sup>2</sup>.

Способность к саморегуляции является важным фактором для успешного совладания с жизненными проблемами: умение управлять своими эмоциями, мыслями и поведением помогает решать проблемы, адаптироваться к изменяющимся обстоятельствам и достигать поставленных целей, как в краткосрочном периоде, так и в долгосрочной перспективе.

Проблема аутодеструктивного поведения наиболее остро прослеживается в подростковом возрасте, что обусловлено как физиологическими, так и психологическими особенностями развития.

**Отличительные особенности программы** заключаются в комплексном подходе к ее реализации. Содержание программы включает в себя как диагностический компонент, так и информационный материал, и практические методы, которые можно использовать (индивидуально или в группе) самостоятельно.

**Уровень освоения программы** – общекультурный.

**Объем и срок освоения программы:** программа реализуется в объеме 12 часов. Сроки реализации программы: в течение 2023-2024 учебного года.

**Цель программы.** Основной целью предлагаемой программы является первичная профилактика аутодеструктивного поведения среди несовершеннолетних в образовательной среде через укрепление здоровья обучающихся, формирование условий для приобретения и расширения навыков саморегуляции и эффективного совладания со стрессом, формирование жизнестойкости и готовности противостоять негативным явлениям.

#### **Задачи программы**

##### **Образовательные:**

- Информирование об особенностях саморегуляции стрессовых состояний
- Обучение способам самодиагностики и поиску резервных или ресурсных состояний психики для выхода из стрессовых состояний
- Информирование о конструктивных способах управления эмоциональным состоянием

##### **Развивающие:**

- Развитие у подростков навыков самостоятельного анализа и адекватной оценки своего состояния
- Развитие умений достигать поставленной цели
- Развитие умения вербально передавать собственное и чужое эмоциональное состояние через его описание
- Повышение уровня психологической устойчивости к стрессам у обучающихся благодаря использованию методов саморегуляции стрессовых состояний

---

<sup>2</sup> См.: Конопкин О.А. Указ.соч. С. 12-30

### ***Воспитательные:***

- Популяризация здорового образа жизни, развитие у обучающихся позитивного образа «Я».
- Формирование позитивной моральной позиции
- Воспитание умения адекватно реагировать в различных бытовых, учебных ситуациях.
- Формирование представлений о самом себе, своих личностных свойствах и качествах, то есть дать установку на самопознание и самооценку.

### **Планируемые результаты**

#### **Личностные:**

- Сформированность в результате образовательного процесса системы ценностных отношений к себе, другим людям, окружающему материальному миру, в целом, общественной жизни.
- Сформированность культуры общения и поведения в социуме.
- Способность ставить цели и строить жизненные планы.
- Повышение уровня психологической устойчивости к стрессам у обучающихся.
- Снижение риска развития негативных явлений в личности.
- Позитивное изменение уровня развития и воспитанности обучающихся, их коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве, в общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видах деятельности.
- Закрепление негативного отношения подростков к рискованному, травмоопасному поведению.
- Закрепление нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам.

#### **Предметные:**

- Владение теоретическими знаниями основ саморегуляции, системой понятий.
- Владение способами самодиагностики и саморегуляции.
- Умение вербально передавать собственное и чужое эмоциональное состояние через его описание.

#### **Метапредметные:**

- Умение адекватно реагировать в различных бытовых, учебных ситуациях.
- Умение совладать со стрессовыми ситуациями различной длительности и этиологии.

Результатом работы по программе является личность, обладающая нравственной устойчивостью, знаниями, умениями и навыками в сфере саморегуляции и конструктивного совладания со стрессом (дистрессом).

### **Организационно-педагогические условия реализации программы**

**Язык реализации программы:** образовательная деятельность осуществляется на государственном языке РФ (русский язык).

**Форма обучения:** очная

**Особенности реализации программы:**

Занятия проходят на базе ОУ Невского района Санкт-Петербурга.

Реализация программы в групповой форме предполагает проведение занятий на базе ОУ Невского района по предварительно согласованной заявке учреждения с ГБУ ЦППМСП Невского района.

В процессе реализации программы предусмотрены следующие **формы проведения занятий:** диагностика, групповое обсуждение, обсуждение с использованием элементов дискуссии, тренинг. Для промежуточного контроля используются наблюдение, беседа.

Диагностика проводится в форме самооценки каждым обучающимся своих особенностей, обработки и самоанализа.

Формы подведения итогов предусматривают проведение беседы.

Программа может быть реализована полностью, без изменения общей трудоемкости.

**Материально-техническое обеспечение программы.** Для проведения занятий по программе необходимо изолированное помещение (класс), доска, мел, принтер, бумага, интерактивная доска, проектор, «рабочая» тетрадь (12 листов).

**Дидактические материалы:** бланки анкеты оптанта, психодиагностических тестов.

**Психодиагностические материалы:** психодиагностические тесты.

**Условия набора в коллектив:** принимаются все желающие, обучающиеся в 7-9 классах общеобразовательных учреждений Невского района Санкт-Петербурга, на основании запроса ОУ.

**Условия формирования групп:** одновозрастные группы (обучающиеся одного класса). Данная программа предназначена для проведения занятий с группой до 30 человек. Минимальный состав группы 10 человек. Не допускается объединение классов при реализации программы.

**Формы организации занятий:** групповая, индивидуальная, аудиторная и внеаудиторная.

При реализации предусмотрены как аудиторные (групповые), так и внеаудиторные (самостоятельные) занятия (индивидуальные).

**Формы организации деятельности обучающихся на занятии:**

- фронтальная: беседа, показ, объяснение и т.п.;
- групповая: совместные действия, общение, взаимопомощь в малых группах, в т.ч. в парах, для выполнения определенных задач;
- индивидуальная: предназначена для отработки отдельных навыков.

**Практическая целесообразность** программы заключается в том, что она отражает наиболее актуальные проблемы, динамическое развитие и системность особенностей современного подростка, включенного в психосоциальные условия жизни, обучения, получения образования.

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№	Тема занятия	Количество часов			Формы контроля
		Всего	теория	практика	
1.	Вводное занятие	2	0,2	1,8	Информирование. Групповая беседа. Наблюдение. Диагностика.
2.	Стресс и дистресс в жизни человека и способы саморегуляции эмоционального состояния	2	0,2	1,8	Диагностика. Наблюдение. Групповая беседа.
3.	«В чём смысл жизни?»	1	-	1	Диагностика. Беседа-диспут. Наблюдение.
4.	Нравственные ценности	1	0,2	0,4	Диагностика. Наблюдение.
5.	Формирование социальных навыков и навыков здорового образа жизни «Мой выбор»	2	0,2	1,8	Наблюдение. Беседа.
6.	Конструктивное разрешение конфликтов	1	0,2	0,4	Беседа. Наблюдение.
7.	Практическое занятие «Мои планы на будущее»	1	-	1	Наблюдение
8.	Завершающее занятие	2	0,2	1,8	Диагностика Наблюдение. Беседа.
<b>Всего:</b>		<b>12</b>	<b>2</b>	<b>10</b>	

## КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

реализации дополнительной общеразвивающей программы

**«БЕРЕГИ СЕБЯ!»**

**на 2023-2024 учебный год**

дата начала обучения по программе	дата окончания обучения по программе	всего учебных недель	количество учебных часов	режим занятий
25.09.2023	20.11.2023	12	12	1/2 раза в неделю
20.11.2023	30.12.2023	12	12	1/2 раза в неделю
15.01.2024	26.02.2024	12	12	1/2 раза в неделю
26.02.2024	15.04.2024	12	12	1/2 раза в неделю

Календарный учебный график в данной программе представлен в виде типового графика в связи с тем, что набор в группы идет круглогодично. По мере комплектования групп на каждую из них составляется график в соответствии с реальными сроками начала работы и является частью приложения к данной программе.



## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Программа состоит из аудиторных занятий: информационной, диагностической, развивающей и собственно консультационной частей. И внеаудиторных занятий: самонаблюдение и заполнение дневника.

Основу программы составляют практические методы, которые можно использовать, как в индивидуальной работе, так и для работы в группе под руководством педагога-психолога, владеющего методами саморегуляции стрессовых состояний. Обучающимся будет предложено отражать работу в рабочей тетради, где они смогут фиксировать пройденный материал и выполнять диагностику, включая самостоятельную работу вне аудитории.

*Информационная* часть включает информирование о причинах, по которым возникают негативные психические состояния у человека понятия саморегуляции, существующих методах саморегуляции стрессовых состояний: мобилизующие непосредственно перед периодом активности и в течение него; методы, направленные на полное восстановление сил в периоды отдыха. Ознакомление с естественными и специальными методами саморегуляции. Получают информацию по здоровому образу жизни и саногенном поведении.

*Развивающая* часть включает проведение индивидуальных, в парах, группой упражнений, практических техник, развитие умений анализа и рефлексии, саморегуляции и совладания со стрессовыми состояниями.

*Диагностическая* часть предусматривает изучение уровня развития навыков саморегуляции, нравственной самооценки, нравственных ценностей, уровня сформированности коммуникативных навыков у обучающихся, социометрический статус членов группы и индекс групповой сплоченности.

Самостоятельную обработку и обсуждение диагностических результатов с педагогом-психологом.

*Собственно консультационная* представляет собой заключительную часть курса, которая проводится в форме беседы.

### **Тема «Вводное занятие»**

#### *Теория*

Знакомство. Информирование о целях и содержании занятий по программе. Определение правил взаимодействия.

Диагностика САН, Леус Э.В. Тест СДП (склонность к девиантному поведению), методика диагностики системы ценностных ориентаций личности Е.Б.Фанталовой, методика диагностики жизнестойкости (С.Мадди в адаптации Д.Леонтьева)).

#### *Практика*

Опрос об ожиданиях от занятий. Беседа на тему особенностей подросткового возраста. Правила заполнения «Дневника самонаблюдения».

### **Тема «Стресс и дистресс в жизни человека и способы саморегуляции эмоционального состояния»**

#### *Теория*

Понятие «эмоций», «чувств» и «настроения». Психологические ресурсы. Понятие стресса, позитивный и негативный эффект от стресса. Влияние негативных чувств и эмоций на физическое и психологическое состояние. Алгоритм мыслительной переработки сложной ситуации.

#### *Практика*

Беседа о том, что такое стресс и какие эмоции мы испытываем. Методика диагностики стресс-совладающего поведения (копинг-поведение в стрессовых ситуациях). Диагностика «Стиль саморегуляции поведения» В.И. Моросановой. Антистрессовые приемы. Самоанализ. Упражнения «Диафрагмальное дыхание» или «Дыхание животом», «Дыхание по квадрату». Прием «Вечерний пересмотр событий», техника «Отрезать, отбросить». Когнитивная техника «Аргумент и контраргумент».

Домашнее задание – Дневник самонаблюдения.

**Тема «В чём смысл жизни?»**

*Практика*

Беседа на тему смысла жизни. Диагностика Т.А. Фалькович «Диагностика отношения к жизненным ценностям». Просмотр мультфильма «Барашек» с последующим обсуждением. Беседа о ценностях жизни. Беседа-диспут: Притчи о смысле жизни.

Домашнее задание – Дневник самонаблюдения. Составление коллажа «Смысл жизни».

**Тема «Нравственные ценности»**

*Теория*

Беседа о нравственных ценностях.

*Практика*

Диспут на тему «Нравственные ценности». Методика диагностики системы ценностных ориентаций личности Е.Б.Фанталовой в модификации Л. С. Колмогоровой, Д. В. Каширского.

Домашнее задание – Дневник самонаблюдения.

**Тема «Формирование социальных навыков и навыков здорового образа жизни «Мой выбор»**

*Теория*

Информирование о ЗОЖ. Понятие саногенного поведения. Ответственность личности за свое поведение. Информирование о вреде курения, употребления алкоголя и ПАВ.

*Практика*

Групповая консультация по результатам диагностики системы ценностных ориентаций личности Е.Б.Фанталовой в модификации Л. С. Колмогоровой, Д. В. Каширского. Беседа о правильном питании, необходимости физических упражнений. Диспут на тему «Обо всем можно говорить, но не все можно делать». Дискуссия в форме круглого стола о полезных и вредных привычках. Беседа на тему «Как сказать нет».

Игра «Крокодил»: «Полезные и вредные привычки». Заполнение Дневника самонаблюдения «Мой выбор» полезных привычек.

Домашнее задание – Дневник самонаблюдения (разработать режим дня и меню питания).

**Тема «Конструктивное разрешение конфликтов»**

*Теория*

Понятие конфликта, положительные и негативные последствия конфликта.

*Практика*

Обсуждение домашнего задания. Групповое обсуждение ситуаций и проектирование бесконфликтных выходов из них. Игра «Сбор подписей». Рефлексия.

Домашнее задание – Дневник самонаблюдения («Мой бесконфликтный день»).

**Тема «Практическое занятие «Мои планы на будущее»**

*Практика*

Обсуждение домашнего задания. Составление листа с планами на будущее. Обсуждение.

Проективная технология: «Подарок для себя».

**Тема «Завершающее занятие»**

*Теория*

Диагностика (методика диагностики системы ценностных ориентаций личности Е.Б. Фанталовой, методика САН (диагностика самочувствия, активности и настроения), СДП.

*Практика.* Упражнение «Мой девиз». Обсуждение результатов диагностики. Составление листа с общими правилами «Мое отношение к жизни».

## МЕТОДИЧЕСКИЕ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

### Методические материалы

*Образовательные технологии:*

- здоровьесберегающие технологии, включают все аспекты воздействия педагога на здоровье ребенка на разных уровнях — информационном, психологическом, биоэнергетическом;
- личностно-ориентированные технологии, обеспечивают комфортные условия в учреждении, бесконфликтные и безопасные условия развития;
- гуманно-личностные технологии, отличающиеся своей гуманистической сущностью психолого-терапевтической направленностью на оказание помощи обучающимся в период пубертатного периода.

*Учебные пособия:*

- справочная литература;
- интернет-источники

*Дидактические (психодиагностические) материалы:*

- раздаточный материал с бланками тестов и анкет (см. Приложение 1)

### Оценочные материалы

*Входной контроль* проводится на первом занятии с целью выявления первоначального уровня знаний и умений.

Форма:

- устный опрос;
- педагогическое наблюдение;
- диагностика (согласно Приложения 1).

*Текущий контроль* осуществляется на занятиях в течение всего времени реализации программы.

Формы:

- педагогическое наблюдение;
- диагностика (согласно Приложения 1);
- анализ педагогом и обучающимися качества выполнения самостоятельных работ.

*Итоговый контроль* проводится по завершению программы

Формы:

- устный опрос;
- диагностика (согласно Приложения 1);
- анализ и обобщение данных об освоении программы обучающимися.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Абрамова Г.С. Возрастная психология: Учебное пособие для студентов вузов. - Москва: Издательский центр «Академия», 2011. – 315 с.
2. Абульханова-Славская К.А. Личностные механизмы регуляции деятельности. URL: [http://sbiblio.com/BIBLIO/archive/shorohova\\_psi/03.aspx](http://sbiblio.com/BIBLIO/archive/shorohova_psi/03.aspx)
3. Бабаева Н.А. Структура и механизмы психологической саморегуляции личности. –Москва: МААН, МОСУ, 2014.–63 с.
4. Бодров В.А., Обознов А.А. Система психической регуляции стрессоустойчивости человека // Психологический журнал. - 2010. - № 4. - С.32-40.
5. Божович Л.И. Избранные психологические труды. Проблемы формирования личности: Под ред. Д.И. Фельдштейна. - Москва, 2015. - 212с.
6. Волков А.М. Деятельность: структура и регуляция: Психологический анализ. - Москва: Издательство Московского университета, 2017. - 216с.
7. Галушина Э., Комарова О. Игра для подростков “В чем смысл жизни” // Школьный психолог, 2005, №5.
8. Зобков А.В. Личностные компоненты саморегуляции учебной деятельности в переходный период от старшего школьного к студенческому возрасту // Развитие и современное состояние психологических исследований в системе модернизации образования. - Иваново, 2013. – 172 с.
9. Зобков А.В. Саморегуляция объективных проявлений отношения старшеклассников к учебной деятельности // Субъектность в личностном и профессиональном развитии человека. - Казань: КСЮИ, 2014.- С.95-97.
10. Иванников В.А. Психологические механизмы волевой регуляции. Москва: Издательство МГУ, 2011. - 142с.
11. Калашникова Ю. О. Особенности осознанной саморегуляции деятельности обучающихся старших классов // Молодой ученый. — 2010. — №9. — С. 251-254. — URL <https://moluch.ru/archive/20/2051/> (дата обращения: 19.03.2018).
12. Кардашина О., Родионов В., Ступницкая М. Я и мой выбор. Занятия для обучающихся 10 – 11 классов по формированию социальных навыков и навыков здорового образа жизни // Школьный психолог, 2001, №27.
13. Конопкин О.А. Осознанная саморегуляция как критерий субъектности// Конопкин О.А. Психологические механизмы регуляции деятельности. – Москва: ЛЕНАНД, 2011. –320 с.
14. Конопкин О.А. Психологические механизмы регуляции деятельности. - Москва: ЛЕНАНД, 2010. – 216 с.
15. Левшунова Ж.А. Саморегуляция произвольной активности в период ранней юности // Вестник Красноярского государственного педагогического университета им. В.П. Астафьева. – 2012. –№4 (22). –С.257-264.
16. Мешковская О. Занятие “Подарок самому себе” // Школьный психолог, 2005, №10.
17. Миславский Ю.А. Саморегуляция и активность личности в юношеском возрасте / Научно-исследовательский институт общей и педагогической психологии Академии педагогических наук СССР. - Москва: Педагогика, 2011. - 152с.
18. Михайлова Н., Сафонова Т., Тюпкина Е., Немолот Е. Деловая игра для педагогов среднего звена “Педагогические приёмы создания ситуации успеха” // Школьный психолог, 2006, №15.
19. Моросанова В.И. Индивидуальный стиль саморегуляции: феномен, структура и функции в произвольной активности человека. – Москва: ИНФОРМИЗДАТ, 2008. – 215 с.
20. Моросанова В.И., Аронова, Е.А. Саморегуляция и самосознание субъекта // Психологический журнал, 2008. – Т. 29. - № 1. – С. 14-22.
21. Моросанова В.И. Саморегуляция и индивидуальность человека. – Москва: Наука, 2010. – 519 с.

22. Моросанова В.И. Стилль саморегуляции поведения (ССПМ): Руководство по использованию. – Москва: Когито-Центр, 2014. – 44 с
23. Мухина В.С. Возрастная психология: феноменология развития, детство, отрочество: Учебник для студ. вузов. - 9-е изд. стереотип. - Москва: Издательский центр «Академия», 2014. – 215 с.
24. Николаева Н. Программа комплексного взаимодействия с подростками “группы риска” “Грани моего Я” // Школьный психолог, 2006, №15
25. Риттельмайер Ф. Медитация. Двенадцать писем о самовоспитании. / Пер. с немецкого О.С. Вартазарян. – Evidentis, 2001.
26. Соловьева Е.В. Современные исследования проблемы саморегуляции личности человека // Гуманизация образования, 2009. – № 6. – С. 97-102.
27. Определение склонности к отклоняющемуся поведению (А.Н.Орел) / Фетискин Н.П., Козлов В.В., Мануйлов Г.М. Социальнопсихологическая диагностика развития личности и малых групп. – М., Изд-во Института Психотерапии. 2002. С.362-370 • Определение склонности к отклоняющемуся поведению (А.Н.Орел) / Клейберг Ю.А. Социальная психология девиантного поведения: учебное пособие для вузов. – М., 2004. С.141-154.
28. Профилактика суицидального поведения. Методические рекомендации. Сост.: А.Г.Абрумова и В.А.Тихоненко. М., 1980.
29. Соболева А. Профилактика конфликтных ситуаций и борьба с ними // Школьный психолог, 2004, №40, 41, 42.
30. Фоминова А. Как улучшить настроения. Изучение способов саморегуляции эмоционального состояния. Школьный психолог, 2006, №2

#### ***Литература для обучающихся:***

31. Брайен, Д. Серьезный разговор: алкоголь / Д. Брайен.- М.: Махаон, 1998. - 32 с., ил.
32. Брайант - Моул, К. Серьезный разговор: курение / К. Брайант-Моул. - М.: Махаон, 1998. - 31 с., ил.
33. Физкульт-ура! Книга будущих чемпионов. – М.: ОНИКС, 2012 . - 128 с., ил.
34. Ягодинский, В.Н. Школьнику о вреде никотина и алкоголя / В.Н. Ягодинский. – 2-е изд.- М.: Просвещение, 1989. -96 с., ил.

#### ***Фильмы и мультфильмы:***

1. «Опасное погружение. Команда Познавалова» — мультфильм, созданный при помощи трехмерной компьютерной графики, направленный на профилактику употребления алкоголя и формирования ценности здорового образа жизни у детей от 6 до 12 лет. <https://общее-дело.рф/video/>
2. «Наркотики. Секреты манипуляции» — документальный фильм, направленный на профилактику употребления наркотических веществ в молодежной среде, а также на популяризацию идей личностного роста и ответственной гражданской позиции. <https://общее-дело.рф/video/>
3. «Секреты манипуляции. Алкоголь» — документальный фильм, направленный на профилактику употребления алкоголя в молодежной среде. <https://общее-дело.рф/video/>
4. «Секреты манипуляции. Табак» — документальный фильм, направленный на профилактику употребления табака в молодежной среде. <https://общее-дело.рф/video/>
5. «История одного обмана» — документальный фильм, направленный на профилактику употребления алкоголя. <https://общее-дело.рф/video/>
6. «Пять секретов настоящего мужчины» — документальный фильм, направленный на профилактику аддиктивного поведения среди подростков путем развития мотивационной сферы личности. <https://общее-дело.рф/video/>

7. «Тайна природы женщины» — документальный фильм, направленный на профилактику аддиктивного поведения среди подростков путем развития мотивационной сферы личности. <https://общее-дело.рф/video/>

8. «Как научиться любить» — документальный фильм, направленный на укрепление морально-нравственных ценностей. <https://общее-дело.рф/video/>

9. «Утерянная добродетель» — документальный фильм, направленный на профилактику употребления алкоголя, прежде всего в православной среде. <https://общее-дело.рф/video/>

10. «Путь героя» — документальный фильм, направленный на профилактику зависимости от компьютерных игр среди подростков путем развития мотивационной сферы личности. <https://общее-дело.рф/video/>

11. «Четыре ключа к твоим победам» — документальный фильм, направленный на профилактику аддиктивного поведения среди подростков путем развития мотивационной сферы личности. <https://общее-дело.рф/video/>

12. Мультипликационный фильм «Барашек» (Pixar)

## ПСИХОДИАГНОСТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ

## 1. Методика Т.А. Фалькович

«Диагностика нравственной самооценки»<sup>3</sup>

Инструкция: Прочитайте высказывания, если вы полностью согласны с высказыванием, то оцените ваш ответ в 4 балла; если вы больше согласны, чем не согласны – оцените ответ в 3 балла; если вы немного согласны – оцените ответ в 2 балла; если совсем не согласны – оцените ответ в 1 балл. Напротив номера вопроса поставьте тот балл, на который вы оценили прочитанное высказывание.

п/п	высказывания	балл
1	Я часто бываю добрым со сверстниками и взрослыми	
2	Мне важно помочь однокласснику, когда он попал в беду	
3	Я считаю, что можно быть несдержанным с некоторыми взрослыми	
4	Наверное, нет ничего страшного в том, чтобы нагрубить неприятному мне человеку	
5	Я считаю, что вежливость помогает мне хорошо себя чувствовать среди людей	
6	Я думаю, что можно выругаться на несправедливое замечание в мой адрес	
7	Если кого-то в классе дразнят, то я его тоже дразню	
8	Мне приятно доставлять людям радость	
9	Мне кажется, что нужно уметь прощать людям их отрицательные поступки	
10	Я думаю, что важно понимать других людей, даже если они неправы	

**Обработка результатов:**

Номера 3,4,6,7 (отрицательные вопросы) обрабатываются следующим образом: Ответу, оцененному в 4 бала, приписывается 1 единица, в 3 бала – 2 единицы, в 2 бала – 3 единицы, в 1 бал – 4 единицы.

В остальных ответах количество единиц устанавливается в соответствии с балом. Например, 4 балла – 4 единицы, 3 балла – 3 единицы и т. д.

**Интерпретация результатов:**

От 34 до 40 единиц – высокий уровень нравственной самооценки.

От 24 до 33 единиц – средний уровень нравственной самооценки.

От 16 до 23 единиц – нравственная воспитанность находится на уровне ниже среднего.

От 10 до 15 единиц – низкий уровень нравственной самооценки.

<sup>3</sup> Фалькович Т.А., Толстоухова Н.С., Высоцкая Н.В. Подростки XXI века психолого-педагогическая работа в кризисных ситуациях: 8-11 классы М.: ВАКО, 2006. - 256с. - (Педагогика. Психология. Управление).

## 2. Методика Т.А. Фалькович

### «Диагностика отношения к жизненным ценностям»

Инструкция: Представьте, что у вас есть волшебная палочка и список 10 желаний, выбрать из которых можно только 5.

п/п	Список желаний	Отметка ответа
1	Быть человеком, которого любят	
2	Иметь много денег	
3	Иметь самый современный компьютер	
4	Иметь верного друга	
5	Мне важно здоровье родителей	
6	Иметь возможность многими командовать	
7	Иметь много слуг и ими распоряжаться	
8	Иметь доброе сердце	
9	Уметь сочувствовать и помогать другим людям	
10	Иметь то, чего у других никогда не будет	

Интерпретация результатов:

Ответы респондентов на вопросы под номерами: 2, 3, 6, 7, 10 при обработке не учитываются.

Учитывать следует только положительные ответы под номерами: 1, 4, 5, 8, 9.

За каждый положительный ответ начисляется по 1 баллу, которые суммируются:

высокий уровень – 5 баллов;

средний уровень – 3-4 балла;

уровень ниже среднего – 2 балла;

низкий уровень – 0-1 балл.

В зависимости от общей суммы баллов по двум методикам каждый ученик будет отнесен к одному из трех уровней сформированности личностных УУД:

Уровень сформированности личностных УУД	Сумма баллов по блоку «Личностные УУД»	Присваиваемый балл
Высокий уровень	39 - 45 баллов	3 балла
Средний уровень	27 - 37 баллов	2 балла
Низкий уровень	0 - 26 баллов	1 балл

## 3. Методика «Стиль саморегуляции поведения» В.И. Моросановой

### Описание методики

Опросник "Стиль саморегуляции поведения" (ССПМ) был создан в 1988 году в Психологическом институте РАО в лаборатории психологии саморегуляции (заведующая - В.И. Моросанова) и пригодна как для научных исследований, так и в качестве инструмента практической диагностики различных аспектов индивидуальной саморегуляции. Утверждения опросника построены на типичных жизненных ситуациях и не имеют непосредственной связи со спецификой какой-либо профессиональной или учебной деятельности. Цель методики – это диагностика развития индивидуальной саморегуляции и ее индивидуального профиля, включающего показатели планирования, моделирования, программирования, оценки результатов, а также показатели развития регуляторно-личностных свойств – гибкости и самостоятельности.

Опросник ССПМ состоит из 46 утверждений и работает как единая шкала "Общий уровень саморегуляции" (ОУ), которая характеризует уровень сформированности



индивидуальной системы саморегуляции произвольной активности человека. Утверждения опросника входят в состав шести шкал (по 9 утверждений в каждой), выделенных в соответствии с основными регуляторными процессами планирования (Пл), моделирования (М), программирования (Пр), оценки результатов (Ор), а также и регуляторно-личностными свойствами: гибкости (Г) и самостоятельности (С). Структура опросника такова, что ряд утверждений входят в состав сразу двух шкал. Это относится к тем утверждениям опросника, которые характеризуют как регуляторный процесс, так и регуляторно-личностное качество.

#### **Адаптации и модификации**

В последующие годы был разработан целый ряд модификаций этой методики: "Саморегуляция подготовки спортсмена", СПС (Моросанова, Соколова, 1989), "Стиль саморегуляции студентов", ССС (Моросанова, Сагиев, 1994), "Саморегуляция в избирательной кампании депутата", СИК (Моросанова, Холопова, 1995). Все эти опросники направлены на диагностику развития индивидуальной саморегуляции и основных ее компонентов. Различия заключаются, в первую очередь, в наборе ситуаций, которые используются в утверждениях опросника. Они учитывают специфику различных видов профессиональной и учебной деятельности. Различаются версии опросника также и составом диагностируемых регуляторно-личностных свойств, в зависимости от их значимости для той или иной профессиональной группы. Так, например, для спортсменов профессионально значимым является регуляторно-тактическая гибкость, а для политиков - самостоятельность). В версии опросника ССПМ 1998 года была уточнена шкала моделирования, что расширяет дифференцирующие возможности данного инструмента (Моросанова, Коноз, 2000).

#### **Процедура проведения**

Предлагаем Вам ряд высказываний об особенностях поведения.

Последовательно прочитав каждое высказывание, выберите один из четырех возможных ответов: "Верно", "Пожалуй, верно", "Пожалуй, неверно", "Неверно" и поставьте крестик в соответствующей графе на листе ответов.

Не пропускайте ни одного высказывания. Помните, что не может быть хороших или плохих ответов, так как это не испытание Ваших способностей, а лишь выявление индивидуальных особенностей Вашего поведения.

<b>Утверждения</b>		<b>Верно</b>	<b>Пожалуй, верно</b>	<b>Пожалуй, неверно</b>	<b>Неверно</b>
<b>1.</b>	Свои планы на будущее люблю разрабатывать в малейших деталях.				
<b>2.</b>	Люблю всякие приключения, могу идти на риск.				
<b>3.</b>	Стараюсь всегда приходить вовремя, но тем не менее часто опаздываю.				
<b>4.</b>	Придерживаюсь девиза "Выслушай совет, но сделай по-своему".				
<b>5.</b>	Часто полагаюсь на свои способности ориентироваться по ходу дела и не стремлюсь заранее представить последовательность своих действий.				

6.	Окружающие отмечают, что я недостаточно критичен к себе и своим действиям, но сам я это не всегда замечаю.				
7.	Накануне контрольных или экзаменов у меня обычно появлялось чувство, что не хватило 1–2 дней для подготовки.				
8.	Чтобы чувствовать себя уверенно, необходимо знать, что ждет тебя завтра.				
9.	Мне трудно себя заставить что-либо переделывать, даже если качество сделанного меня не устраивает.				
10.	Не всегда замечаю свои ошибки, чаще это делают окружающие меня люди.				
11.	Переход на новую систему работы не причиняет мне особых неудобств.				
12.	Мне трудно отказаться от принятого решения даже под влиянием близких мне людей.				
13.	Я не отношу себя к людям, жизненным принципом которых является “Семь раз отмерь, один раз отрежь”.				
14.	Не выношу, когда меня опекают и за меня что-то решают.				
15.	Не люблю много раздумывать о своем будущем.				
16.	В новой одежде часто ощущаю себя неловко.				
17.	Всегда заранее планирую свои расходы, не люблю делать незапланированных покупок.				
18.	Избегаю риска, плохо справляюсь с неожиданными ситуациями.				
19.	Мое отношение к будущему часто меняется: то строю радужные планы, то будущее, кажется, мне мрачным.				

20.	Всегда стараюсь продумать способы достижения цели, прежде чем начну действовать.				
21.	Предпочитаю сохранять независимость даже от близких мне людей.				
22.	Мои планы на будущее обычно реалистичны, и я не люблю их менять.				
23.	В первые дни отпуска (каникул) при смене образа жизни всегда появляется чувство дискомфорта.				
24.	При большом объеме работы неминуемо страдает качество результатов.				
25.	Люблю перемены в жизни, смену обстановки и образа жизни.				
26.	Не всегда вовремя замечаю изменения обстоятельств и из-за этого терплю неудачи.				
27.	Бывает, что настаиваю на своем, даже когда не уверен в своей правоте.				
28.	Люблю придерживаться заранее намеченного на день плана.				
29.	Прежде чем выяснять отношения, стараюсь представить себе различные способы преодоления конфликта.				
30.	В случае неудачи всегда ищу, что же было сделано неправильно.				
31.	Не люблю посвящать кого-либо в свои планы, редко слеую чужим советам.				
32.	Считаю разумным принцип: сначала надо ввязаться в бой, а затем искать средства для победы.				
33.	Люблю помечтать о будущем, но это скорее фантазии, чем реальность.				

34.	Стараюсь всегда учитывать мнение товарищей о себе и своей работе.				
35.	Если я занят чем-то важным для себя, то могу работать в любой обстановке.				
36.	В ожидании важных событий стремлюсь заранее представить последовательность своих действий при том или ином развитии ситуации.				
37.	Прежде чем взяться за дело, мне необходимо собрать подробную информацию об условиях его выполнения и сопутствующих обстоятельствах.				
38.	Редко отступаю от начатого дела.				
39.	Часто допускаю небрежное отношение к своим обязательствам в случае усталости и плохого самочувствия.				
40.	Если я считаю, что прав, то меня мало волнует мнение окружающих о моих действиях.				
41.	Про меня говорят, что я “разбрасываюсь”, не умею отделить главное от второстепенного.				
42.	Не умею и не люблю заранее планировать свой бюджет.				
43.	Если в работе не удалось добиться устраивающего меня качества, стремлюсь переделать, даже если окружающим это не важно.				
44.	После разрешения конфликтной ситуации часто мысленно к ней возвращаюсь, перепроверяю предпринятые действия и результаты.				
45.	Непринужденно чувствую себя в незнакомой компании, новые люди мне обычно интересны.				

<b>46.</b>	Обычно резко реагирую на возражения, стараюсь думать и делать все по-своему.				
------------	--	--	--	--	--

### Обработка результатов

Подсчет показателей опросника производится по ключам, представленным ниже, где "Да" означает положительные ответы, а "Нет" – отрицательные.

#### Ключ к шкалам

Регуляторные шкалы	Верно / Пожалуй, верно	Пожалуй, не верно / Неверно
Планирование	1,8,17,22,28,31,36	15, 42
Моделирование	11, 37	2, 7, 19, 23, 26, 33, 41
Программирование	12, 20, 25, 29, 38, 43	5, 9, 32
Оценивание результатов	30,44	6, 10, 13, 16, 24, 34, 39
Гибкость	2, 11, 25, 35, 36, 45	16, 18, 43
Самостоятельность	4, 12, 14, 21, 27, 31, 40, 46	34
Общий уровень саморегуляции	1, 2, 4, 8, 11, 12, 14, 17, 20, 21, 22, 25, 27, 28, 29, 30, 31, 35, 36, 37, 38, 40, 43, 44, 45, 46	3, 5, 6, 7, 9, 10, 13, 15, 16, 18, 19, 23, 24, 26, 32, 33, 34, 39, 41, 42

Регуляторная шкала	Количество баллов		
	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
Планирование	<3	4-6	>7
Моделирование	<3	4-6	>7
Программирование	<4	5-7	>8
Оценивание результатов	<3	4-6	>7
Гибкость	<4	5-7	>8
Самостоятельность	<3	4-6	>7
Общий уровень саморегуляции	<23	24-32	>33

### Интерпретация результатов

#### Описание шкал

**Шкала "Планирование"** (Пл) характеризует индивидуальные особенности выдвижения и удержания целей, сформированность у человека осознанного планирования деятельности.

*Высокие показатели* по этой шкале указывают на сформированность потребности в осознанном планировании деятельности, планы в этом случае реалистичны, детализированы, иерархичны и устойчивы, цели деятельности выдвигаются самостоятельно.

У испытуемых с *низкими показателями* по этой шкале потребность в планировании развита слабо, цели подвержены частой смене, поставленная цель редко бывает достигнута, планирование малореалистично. Такие испытуемые предпочитают не задумываться о своем будущем, цели выдвигают ситуативно и обычно несамостоятельно.

**Шкала "Моделирование"** (М) позволяет диагностировать индивидуальную развитость представлений о внешних и внутренних значимых условиях, степень их осознанности, детализированности и адекватности.

Испытуемые с *высокими показателями* по этой шкале способны выделять значимые условия достижения целей как в текущей ситуации, так и в перспективном будущем, что проявляется в соответствии программ действий планам деятельности, соответствии получаемых результатов принятым целям.

У испытуемых с *низкими показателями* по шкале слабая сформированность процессов моделирования приводит к неадекватной оценке значимых внутренних условий и внешних обстоятельств, что проявляется в фантазировании, которое может сопровождаться резкими перепадами отношения к развитию ситуации, последствиям своих действий. У таких испытуемых часто возникают трудности в определении цели и программы действий, адекватных текущей ситуации, они не всегда замечают изменение ситуации, что также часто приводит к неудачам.

**Шкала "Программирование" (Пр)** диагностирует индивидуальную развитость осознанного программирования человеком своих действий.

*Высокие показатели* по этой шкале говорят о сформировавшейся у человека потребности продумывать способы своих действий и поведения для достижения намеченных целей, о детализированности и развернутости разрабатываемых программ. Программы разрабатываются самостоятельно, они гибко изменяются в новых обстоятельствах и устойчивы в ситуации помех. При несоответствии полученных результатов целям производится коррекция программы действий до получения приемлемого для человека результата.

*Низкие показатели* по шкале программирования говорят о неумении и нежелании человека продумывать последовательность своих действий. Такие люди предпочитают действовать импульсивно, они не могут самостоятельно сформировать программу действий, часто сталкиваются с неадекватностью полученных результатов целям деятельности и при этом не вносят изменений в программу действий, действуют путем проб и ошибок.

**Шкала "Оценивание результатов" (Ор)** характеризует индивидуальную развитость и адекватность оценки испытуемым себя и результатов своей деятельности и поведения.

*Высокие показатели* по этой шкале свидетельствуют о развитости и адекватности самооценки, сформированности и устойчивости субъективных критериев оценки результатов. Человек адекватно оценивает как сам факт рассогласования полученных результатов с целью деятельности, так и приведшие к нему причины, гибко адаптируясь к изменению условий.

При *низких показателях* по этой шкале испытуемый не замечает своих ошибок, не критичен к своим действиям. Субъективные критерии успешности недостаточно устойчивы, что ведет к резкому ухудшению качества результатов при увеличении объема работы, ухудшении состояния или возникновении внешних трудностей.

**Шкала "Гибкость" (Г)** диагностирует уровень сформированности регуляторной гибкости, то есть способности перестраивать, вносить коррективы в систему саморегуляции при изменении внешних и внутренних условий.

Испытуемые с *высокими показателями* по шкале гибкости демонстрируют пластичность всех регуляторных процессов. При возникновении непредвиденных обстоятельств такие испытуемые легко перестраивают планы и программы исполнительских действий и поведения, способны быстро оценить изменение значимых условий и перестроить программу действий. При возникновении рассогласования полученных результатов с принятой целью своевременно оценивают сам факт рассогласования и вносят соответствующую коррекцию. Гибкость регуляtorики позволяет адекватно реагировать на быстрое изменение событий и успешно решать поставленную задачу в ситуации риска.

Испытуемые с *низкими показателями* по шкале гибкости в динамичной, быстро меняющейся обстановке чувствуют себя неуверенно, с трудом привыкают к переменам в

жизни, к смене обстановки и образа жизни. Они не способны адекватно реагировать на ситуацию, быстро и своевременно планировать деятельность и поведение, разработать программу действий, выделить значимые условия, оценить рассогласование полученных результатов с целью деятельности и внести коррекции. В результате у таких испытуемых неизбежно возникают регуляторные сбои и, как следствие, неудачи в выполнении деятельности.

**Шкала "Самостоятельность" (С)** характеризует развитость регуляторной автономности.

Наличие *высоких показателей* по шкале самостоятельности свидетельствует об автономности в организации активности человека, его способности самостоятельно планировать деятельность и поведение, организовывать работу по достижению выдвинутой цели, контролировать ход ее выполнения, анализировать и оценивать как промежуточные, так и конечные результаты деятельности.

Испытуемые с *низкими показателями* по шкале самостоятельности зависимы от мнений и оценок окружающих. Планы и программы действий разрабатываются несамостоятельно, такие люди часто и некритично следуют чужим советам. При отсутствии посторонней помощи у них неизбежно возникают регуляторные сбои.

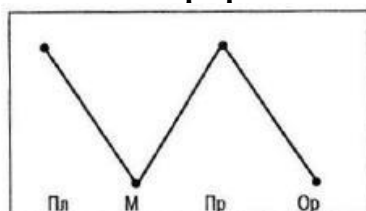
Опросник в целом работает как единая шкала "**Общий уровень саморегуляции" (ОУ)**, которая оценивает общий уровень сформированности индивидуальной системы осознанной саморегуляции произвольной активности человека.

Испытуемые с *высокими показателями* общего уровня саморегуляции самостоятельны, гибко и адекватно реагируют на изменение условий, выдвижение и достижение цели у них в значительной степени осознанно. При высокой мотивации достижения они способны формировать такой стиль саморегуляции, который позволяет компенсировать влияние личностных, характерологических особенностей, препятствующих достижению цели. Чем выше общий уровень осознанной регуляции, тем легче человек овладевает новыми видами активности, увереннее чувствует себя в незнакомых ситуациях, тем стабильнее его успехи в привычных видах деятельности.

У испытуемых с *низкими показателями* по данной шкале потребность в осознанном планировании и программировании своего поведения не сформирована, они более зависимы от ситуации и мнения окружающих людей. У таких испытуемых снижена возможность компенсации неблагоприятных для достижения поставленной цели личностных особенностей, по сравнению с испытуемыми с высоким уровнем регуляции. Соответственно, успешность овладения новыми видами деятельности в большой степени зависит от соответствия стилевых особенностей регуляции и требований осваиваемого вида активности.

### Психологические характеристики испытуемых с разными индивидуально-типическими профилями саморегуляции

#### Типичный профиль № 1



Типичный профиль № 1 характеризуется более высоким развитием процессов планирования целей и программирования действий, по сравнению с моделированием значимых условий достижения цели и оцениванием результатов действий. Высокий общий уровень саморегуляции формируется, если показатели планирования и программирования приближаются к предельно высоким значениям. Средний общий уровень саморегуляции

получится при сочетании высокого и среднего значения по шкалам планирования и программирования. Если одна из этих шкал имеет низкое значение, то формируется низкий общий уровень саморегуляции. Для подростков данной типологической группы больше характерен средний и низкий общий уровень саморегуляции, в 63,1% и 30,9% случаев соответственно. Редко, в 6,0% случаев, формируется высокий общий уровень саморегуляции, что связано с тем, что у такие обучающиеся имеют средние и низкие значения по регуляторно-личностным свойствам самостоятельности и гибкости. Таким образом, типичный профиль № 1 чаще является акцентуированным.

Типичный профиль № 1 чаще встречается у людей с выраженной личностной тревожностью, с высокими показателями нейротизма по Айзенку, с тенденцией к акцентуации характера астенического или эмоционально-возбудимого типа. В общении таким людям трудно контролировать свои эмоции, они легко расстраиваются, если дела идут не так, как было задумано. Остро реагируют на требования окружающих, зависимы от внешних обстоятельств. Изменчивость в настроении и непредсказуемость в поведении приводит временами к импульсивному поведению. Незначительный повод может вызывать перемену настроения. Иногда наблюдается стремление к самоутверждению, к наступательной активности, но нуждаются в опоре и поддержке окружающих. Готовы принимать помощь от других. Для таких людей свойственна общая направленность на себя и свои переживания, от других ждут участие в своей судьбе. Будущее, то расцветает яркими красками, то становится унылым. Планирование собственных жизненных перспектив развито, но наблюдается трудность в выделении главных целей, много колебаний в выборе пути, отсюда не могут определиться с планами на будущее. При составлении жизненных планов ориентируются на других людей. Адаптация к новым условиям хорошая.

При высоком общем уровне саморегуляции люди с данным профилем обладают ярко выраженной потребностью в планировании детально разрабатывают программы собственных действий, как правило, методично готовятся к различным значимым для них мероприятиям (например, обучающиеся к — экзаменам, работающие люди — к публичным выступлениям или аттестациям) и много времени уделяют самоподготовке. Их планы содержат выстроенную систему дальних и ближних целей, еще до начала работы разработаны и продуманы способы и пути их достижения. Слабой стороной является невысокий уровень развития процесса моделирования. Такие люди имеют трудности с оценением внешних обстоятельств, например, требований учителей выполнения или руководства, а также объективных условий выполнения задания. деятельности, таких, например, как время. Значительная часть времени у них уходит на то, чтобы заранее оценить все возможные варианты, проанализировать их, разработать оптимальный план выполнения задания. Например, перед ответом на уроке, контрольной работой или экзаменом такие обучающиеся продумывают не только содержание своего ответа, но и то, как они будут действовать, если что-нибудь пойдет не по плану, долго обдумывают, как следует себя вести и что лучше сказать в ответ на те или иные вопросы учителя. Высокая развитость планирования и программирования позволяет компенсировать недостаточную развитость процесса моделирования, снизить тревожность, снять излишнюю напряженность за счет того, что ситуации заранее продумываются, отбираются способы и очередность действий, анализируется тактика поведения в ответственной ситуации.

Средний общий уровень саморегуляции. Характерно стремление к планированию, к отбору способов и очередности действий, но из-за слабости моделирования большее значение придается деталям и мелочам, но при этом часто упускается главное. Недостаточная пластичность планов и программ нередко приводят к тому, что возникают трудности с реализацией и перестройкой планов при изменении условий, например, при быстрых изменениях ситуации на экзамене, неожиданном повороте в ходе урока, при невозможности добиться нужных результатов. Обладатели такого профиля склонны фиксироваться на своих ошибках; для них характерна высокая чувствительность к неудачам, чрезмерная самокритичность, неустойчивость самоконтроля. Внутренние

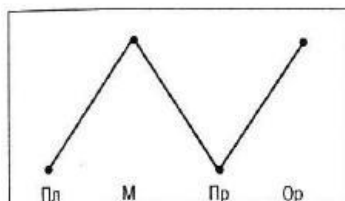


условия выполнения деятельности, такие как самочувствие, собственные возможности, степень подготовленности часто оцениваются неадекватно, что сказывается на результатах деятельности. У обучающихся это может выражаться в неуверенности в своих силах и возможностях, склонности к искажению реальной ситуации (усложнение или упрощение), в интенсивном переживании возможного неуспеха. Главное, что отличает людей с данным профилем регуляции — это эмоциональная неустойчивость, длительные переживания неуспехов, неудач. Чаще эти переживания связаны не с реальными событиями, а с теми, которые еще не наступили, что приводит к неустойчивости цели, к трудностям с формированием внутренних критериев успешности. Отмечается частая смена настроения. Такие подростки задумываются о своем будущем, легко ставят цели, но могут их не достигнуть, т. к. избегают препятствий, трудностей, им не хватает упорства и терпения. Их отличает зависимость от внешних и внутренних обстоятельств, неуверенность. При принятии решений они нуждаются в опоре, поддержке окружающих, в совете, одобрении. Не склонны проявлять инициативу и смелость в выборе собственной линии поведения. Плохо контролируют себя в трудных жизненных обстоятельствах. Трудно адаптируются к новым ситуациям, к новому учителю, новой системе обучения, к новым друзьям.

Этому типу людей свойственна привязанность к другим людям, они легко идут у них на поводу. В общении капризны, им свойственна непредсказуемость высказываний, переживание необоснованного беспокойства. В новых условиях чувствуют себя неуютно, стараются держаться обособленно, отсюда слабая социальная адаптация, которая является препятствием для самореализации. Отношение к будущему — тревожное. Цели, которые ими выдвигаются, являются скорее мечтами. Они ориентируются больше на чувства и переживания, на их поступки влияют оценочные суждения других людей. Низкий общий уровень саморегуляции. Существуют трудности в планировании своей деятельности, не продумываются пути и способы достижения целей. Низкое развитие звеньев моделирования и оценки результатов приводит к возникновению высокой тревожности, чувству напряженности в ситуациях общения и, как следствие, к крайне малой эффективности деятельности. Таким людям свойственна крайне низкая социальная адаптивность, что является препятствием к самореализации, к самоорганизации в трудных жизненных обстоятельствах. В общении такие подростки болезненно мнительны, стараются держаться обособленно. Они не склонны строить планы на будущее.

Компенсаторные возможности. Развитость звеньев планирования и программирования позволяют компенсировать недостаточное развитие звеньев моделирования и оценки результатов. Недостаточная развитость звена моделирования компенсируется при повышении общего уровня саморегуляции, хотя и не достигает одинаковой степени развитости с планированием и программированием. Оценка результатов является наиболее слабым звеном регуляции при типичном профиле №1 и плохо поддается компенсации и развитию. Из-за трудности формирования внутренних критериев оценки такие обучающиеся больше ориентируются на внешние критерии. Для повышения общего уровня саморегуляции необходимо делать акцент на развитие планирования и программирования. Например, можно включить такие вспомогательные средства, как ведение ежедневника, составление расписания дня, плана подготовки к уроку, к выполнению домашнего задания и т. п.

### Типичный профиль № 2



Типичный профиль № 2 характеризуется хорошей сформированностью регуляторных звеньев моделирования и оценки результатов, низкой развитостью звена планирования и программирования. Высокий общий уровень саморегуляции достигается, если получены высокие баллы по шкалам моделирования и оценки результатов. Средний общий уровень саморегуляции формируется при средних значениях по шкалам моделирования и оценки результатов. При низком показателе общего уровня саморегуляции звено моделирования превышает показатели остальных шкал и находится не ниже, чем на среднем уровне развития. Высокий, средний и низкий общий уровень формируется в 26,2%, 64,8% и 9,0% случаев соответственно. Данный тип является продуктивным с точки зрения саморегуляции. Профиль может быть как акцентуированным, так и гармоническим (при повышении общего уровня саморегуляции). Хорошо развиты регуляторно-личностные свойства самостоятельность и гибкость.

Высокий общий уровень саморегуляции. Привычка к планированию у людей с данным профилем выражено слабо. Для них свойственна неопределенность и непостоянство планов и, как следствие, недостаточная самоорганизация учебной, трудовой или какой-то другой деятельности. Высокий уровень развития по шкале моделирования проявляется в реалистичности и объективности оценки значимых и второстепенных условий. Такие люди быстро включаются в ситуацию или задачу, оперативно оценивают предъявляемые к ним требования, верно определяют, что именно надо делать в данных обстоятельствах, и предпринимают соответствующие действия. Они адекватно оценивают внутренние условия, собственные личностные особенности и характер других людей. Им свойственна высокая степень адаптивности к любым условиям. Они, как правило, оптимистичны и уверены в себе, инициативны, не боятся брать на себя ответственные поручения, склонны к соперничеству, любят динамичную и разнообразную работу. Им свойственна гибкость поведения при изменении условий, например, при переходе на новую систему работы, при смене учителя или школы, они не теряются в ситуации экзамена. Программа действий строится, разворачивается, пополняется деталями и конкретизируется по ходу их выполнения. Адекватность оценки промежуточных и конечных результатов, помогает вовремя заметить расхождение, своевременно скорректировать программу или оперативно заменить ее на новую.

Такие люди хорошо осознают требования действительности, имеют устоявшиеся взгляды и мнения, следуют нормам и правилам поведения. Их отличает практичность и реалистичность. Любят принимать самостоятельные решения. Стремятся к организаторской деятельности, где требуется уравновешенность, объективность, решительность. Уверенно решают возникающие в жизни проблемы. Спокойно воспринимают новые идеи и перемены. Живо откликаются на происходящее вокруг. В общении ладят с каждым человеком и миром в целом, избегают конфликтных ситуаций. Они уравновешены, дисциплинированы. Не нуждаются в одобрении и поддержке других. Мало чувствительны к неодобрению. Для таких людей свойственна общая направленность на других, это отражается на жизненном планировании. Для них свойственно ставить на первое место общественные цели. Они оптимистично смотрят в будущее. Главное для них — это обретение благополучия. Имеют устойчивое стремление к собственному делу. Развитость оценки позволяет им выделять свои сильные и слабые стороны, понимать, чего им хочется и чего не хочется в жизни. Средний общий уровень саморегуляции. Для таких людей характерна низкая осознанность и устойчивость целей деятельности, неопределенность планов, откуда происходят и трудности в самоорганизации. Они предпочитают поверхностные и менее структурированные формы постановки целей.

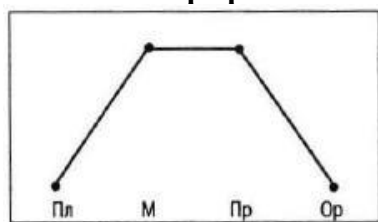
Развитость звена моделирования проявляется в оперативной оценке значимых условий выполнения деятельности, что позволяет им предпринимать соответствующие ситуации действия. Они своевременно находят правильную тактику поведения во время ответа, стараются уложиться во время, отведенное для подготовки задания, умело строят свои взаимоотношения с учителями и сверстниками. Например, во время выполнения

учебных заданий обучающиеся, допуская ошибки, стараются вовремя их заметить и исправить. Снижение балла по шкале оценки результатов связано с оценкой своих внутренних возможностей, проявляется в тенденции все усложнять. Людям с типичным профилем №2 свойственна гибкость поведения, например, при переходе от одного задания к другому, хорошая адаптация, например, при смене учителя или школы; они не теряются в ситуации экзамена. У них наблюдается низкая чувствительность к неудаче, слабая эмоциональная реакция на неудачи.

Общение таких людей характеризуется естественностью, отзывчивостью, непринужденностью. Они готовы к сотрудничеству, чуткому и внимательному отношению к другим людям, уступчивы по отношению к давлению со стороны окружающих. Легко меняют свою точку зрения, проявляют терпимость в ситуации неопределенности. В поведении их отличает уравновешенность и осторожность. Планы на будущее у таких людей не конкретизированы. На первое место выдвигаются общие цели: семья, работа, друзья, но не конкретизируются пути их достижения. При неблагоприятных условиях может проявиться несдержанность, неоправданная поспешность в принятии решений, в поступках.

Низкий общий уровень саморегуляции. Для таких людей характерна неустойчивость, колебание целей, разбросанность в деятельности. Возникшие проблемы легко разрешаются, но иногда это связано с переоценкой собственной личности. Характерна быстрая смена настроения вслед за меняющимися обстоятельствами, частое изменение своей точки зрения. Иногда возникает чувство раздражения из-за беспорядка в делах. В силу своей противоречивости, изменчивости, при отстаивании собственной независимой позиции у таких людей возникают трудности в общении со сверстниками. Быстрота адаптации к новым условиям сочетается у них с трудностями в социальной адаптации и поверхностным отношением к будущему. Планы на будущее расплывчатые, нет иерархии целей. Для них не важно, какие средства и пути будут использоваться для достижения целей. Каждый день вносит свои коррективы в планы на будущее. Компенсаторные возможности. Развитость звена моделирования позволяет компенсировать недостаточное развитие звена программирования. Звено планирования является наиболее слабым звеном саморегуляции при типичном профиле № 2 и трудно поддается компенсации и развитию. Для повышения общего уровня саморегуляции необходимо сделать акцент на развитие звеньев моделирования и оценки результатов.

### Типичный профиль № 3



Типичный профиль № 3 характеризуется сформированностью регуляторных процессов моделирования и программирования, низкой развитостью процессов планирования и оценки результатов. Высокий общий уровень саморегуляции формируется, если по шкалам моделирования и программирования достигнуты высокие значения. Средний общий уровень саморегуляции достигается в случае сочетания высокого и среднего значения по шкалам моделирования и программирования. Если по шкалам программирование, планирование, оценка результатов получены низкие баллы, то будет наблюдаться низкий общий уровень саморегуляции. Высокий, средний и низкий общий уровень формируется в 26, 2%, 64,8% и 9,0% случаев, соответственно. Данный профиль может быть как акцентированным, так и гармоничным. Гармоничный профиль более типичен при повышении общего уровня саморегуляции. Регуляторно-личностное свойство гибкости отличается развитостью.

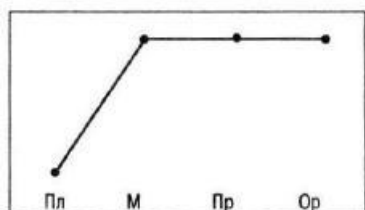
Высокий общий уровень саморегуляции. Для людей с данным профилем саморегуляции характерны низкая сформированность процесса планирования и высокий уровень развития процесса моделирования. Данные особенности являются наиболее устойчивыми стилевыми особенностями саморегуляции для представителей данной группы; подобное соотношение сохраняется при высоком и низком уровне осознанной саморегуляции. Для них характерна низкая осознанность и устойчивость целей деятельности, неопределенность и непостоянство планов. Высокий уровень по шкале программирования проявляется в потребности детально разрабатывать программы собственных действий. Такие люди склонны заранее формировать самостоятельную программу исполнительских действий, определяют и составляют схему будущего действия. Они сосредоточены на выполняемой деятельности, им свойственна настойчивость в преодолении препятствий, энергичность и работоспособность. Программа их деятельности сохраняет свою устойчивость независимо от условий ее выполнения и имеющихся помех, и при обычных занятиях, и в условиях повышенной ответственности за результат. Эти люди склонны к оперативной работе. Тем не менее, снижение показателей по оценке результатов, недостаточная строгость критериев успешности деятельности, может проявляться в излишней самоуверенности, некоторой легкомысленности, отсутствии взвешенной критичной оценки самих себя, своих действий и полученных результатов, что приводит к тому, что результаты могут не соответствовать первоначально намеченным целям. В общении такие люди стремятся быть в согласии с мнением окружающих, следуют условностям, правилам и принципам хорошего тона. Стремятся помогать другим людям, проявляют понимание и дружелюбие, принимают помощь окружающих. Они легко приспосабливаются к любым условиям, то есть им свойственна высокая адаптивность. Они, как правило, уверены в себе. Стараются вести себя в соответствии с выработанной стратегией, однако часто меняют цели и планы, так как принимают решение на основе заданных извне критериев. Жизненные планы таких людей неустойчивы, зависят от мнения других людей. Они мало готовы к реализации своих жизненных перспектив, относя все это на будущее.

Средний общий уровень саморегуляции. Процесс планирования у подростков и взрослых с типичным профилем № 3 развит слабо. Показатели по шкале программирования у них снижены. Хотя они и нацелены на построение развернутых программ, но устойчивость этих программ обеспечивается извне. Развитость моделирования помогает им быстро включаться в ту или иную ситуацию или задачу, оценивать предъявляемые к ним требования и определять, что именно необходимо сделать и предпринять в соответствующей ситуации. Такие люди вовремя замечают трудности и стремятся их преодолеть. Поведение таких людей ориентировано на поиск внешней опоры. Возникающие в жизни проблемы они решают по мере их возникновения, то есть следуют за ходом событий. В общении такие люди ориентированы на социальное одобрение. Стремятся удовлетворить все требования. Могут резко менять род занятий или образ жизни. Реально оценивают обстановку, стараются управлять ситуацией, избегают трудностей. Их жизненная стратегия характеризуется неопределенностью целей, носит противоречивый характер. В силу противоречивости, личной неустойчивости они увлекаются разнообразными, иногда даже противоположными идеями. Не принимают на себя ответственность за свой выбор и принятые решения.

Низкий общий уровень саморегуляции типа № 3 сходен с соответствующим уровнем типичного профиля № 2. Отличие состоит в том, что люди с профилем саморегуляции № 3 более зависимы от оценки окружающих людей, не развивают внутренние критерии успешности, а значит, не контролируют ход выполнения собственной деятельности, не видят собственных ошибок. Адаптация к новым людям и условиям проходит у них быстро и легко. Жизненные перспективы ориентированы на значимых окружающих, на сотрудничество с ними. Цели меняются в зависимости от привязанностей и от того, как к ним относятся.

Компенсаторные возможности. Развитость звена моделирования позволяет компенсировать недостаточное развитие звена планирования. Тем не менее, при данном типичном профиле звено планирования является наиболее слабым звеном саморегуляции и трудно поддается компенсации и развитию. Для повышения общего уровня саморегуляции необходимо сделать акцент на развитие звеньев моделирования и программирования.

Типичный профиль № 4



Типичный профиль № 4 характеризуется сформированностью моделирования, программирования и оценки результатов, низкой развитостью звена планирования. Высокий общий уровень саморегуляции формируется при высоких значениях по шкалам моделирование, программирование и оценка результатов. Средний уровень — если по этим шкалам наблюдаются средние показатели. Низкий общий уровень саморегуляции формируется, когда часть этих показателей имеет низкие значения. Высокий, средний и низкий общий уровень формируется в 15,5%, 69,6% и 14,9% случаев, соответственно. Для типического профиля № 4 характерны средние значения для регуляторно-личностного свойства самостоятельность и высокие значения — для гибкости. Высокий общий уровень саморегуляции. Такие люди не считают необходимым заранее планировать свою учебную деятельность. Их отличает недостаточная осознанность учебных целей, фрагментарность и неустойчивость планов. Однако развитость регуляторной гибкости позволяет им быть восприимчивым ко всему новому, дает хорошую приспособляемость и социальную адаптивность. Высокий уровень развития моделирования помогает быстро оценивать ситуацию, верно определять цель деятельности в данных условиях, оперативно строить адекватную ситуации программу действий. Высокий уровень развития по шкале оценки результатов помогает сопоставлять и оценивать промежуточные и конечные результаты, точно определять степень рассогласования с целью деятельности, выявлять причины и оперативно перестраивать программы действий, вовремя внося необходимые коррективы. Люди с данным профилем саморегуляции реально оценивают свои возможности и прогнозируют результаты; так, например, у обучающихся ожидаемая оценка за контрольную или экзамен обычно совпадает с той, которую ставит им учитель. Эти люди хорошо предвидят действия и поступки других людей, умеют распределить обязанности при совместной работе.

Высокая пластичность процессов саморегуляции проявляется в легкости переключения с одного вида деятельности на другой, в переходе от одних действий к другим. Развитость такого регуляторно-личностного свойства как самостоятельность свидетельствует о возможности автономно организовывать работы по достижению цели, контролю хода ее выполнения и получаемых результатов. Сфера интересов у людей с данным типом саморегуляции широка и разнообразна. Они любят состязательность, стремятся к повышению своего социального статуса. Они не могут долго оставаться без дела даже в благоприятной для отдыха обстановке. Склонны отстаивать свои права, порой с чрезмерной настырностью.

Подростки с данным профилем стремятся к общению со сверстниками. Им нравятся коллективные мероприятия. Они направлены главным образом на себя, поэтому строго соблюдают свои интересы в отношениях с другими людьми. Для них типична

прямолинейность, разговорчивость, склонность к поверхностной общительности и, при этом, положительное отношение к будущему. В перспективе они ожидают успехов и материального благополучия. Выдвигают большое количество самых разных жизненных целей, продумывают пути их достижения.

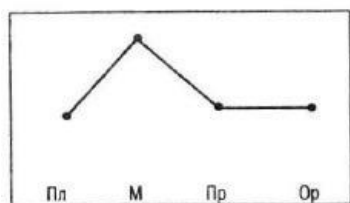
Средний уровень саморегуляции. Такие подростки и молодые люди живут сегодняшним днем и не задумываются о своем будущем. Низкая организованность в учебной деятельности проявляется в том, что такие обучающиеся занимаются нерегулярно, время от времени, по необходимости, а глубина изучения учебного материала и степень подготовки задания зависит от отношения к ним педагога. Действия и поступки определяются требованиями ситуации, что проявляется в недостаточной последовательности и даже импульсивности поведения.

Они жаждут перемен и противятся однообразию, поэтому склонны вносить разнообразие в деятельность и стремятся выполнять ее новыми способами. Их больше интересуют конкретные задачи. Они небрежны, нарушают договоренности и сроки выполнения обязательств. Не умеют организовывать свое время и работу, нередко не доводят до конца начатое дело. Легко обещают, но часто не выполняют обещанного. Смотрят на жизнь легко, подвижны, неусидчивы. Легко загораются общими увлечениями. Будущее таких подростков мало беспокоит, они живут сегодняшним днем, руководствуясь чувствами. Отношение к будущему позитивное. Жизненное планирование поверхностное и мало реалистичное; как правило, это близкие или расплывчатые цели.

Низкий общий уровень саморегуляции. Таким людям свойственна низкая организованность деятельности. К заданиям они приступают в силу необходимости, в последнюю минуту. На занятия часто приходят не подготовленными, быстро забывают о неудачах. Для них характерна разбросанность в делах, не закончив одно дело, они тут же приступают к другому. Склоны к риску, причем их мало волнуют возможные последствия. Для них характерна беззаботность и изменчивость. Склоны к поверхностной общительности, порой бывают бестактны. Ведут себя естественно, просто, грубовато. Будущее их не беспокоит.

Компенсаторные возможности. Недостаточное развитие звена планирования может быть скомпенсировано за счет хорошего развития звена программирования. Однако звено планирования является наиболее слабым звеном саморегуляции при данном типичном профиле и трудно поддается развитию.

#### Типичный профиль № 5



Типичный профиль № 5 характеризуется высоким уровнем развития по шкале моделирования, а развитие остальных звеньев находится на среднем уровне. Общий уровень саморегуляции зависит от конкретных показателей этих шкал. Высокий, средний и низкий общий уровень формируется в 15,5%, 69,6% и 14,9% случаев, соответственно. Для данного профиля характерны высокие значения по регуляторно-личностным качествам — по самостоятельности и гибкости.

Высокий и средний уровень саморегуляции. Людей с данным профилем саморегуляции отличает четкость постановки целей деятельности, тщательное планирование, назначение конкретных сроков ее выполнения и, как следствие, организованность процесса обучения. Им свойственна энергичность, быстрая переключаемость с одного вида деятельности на другой. Высокая степень развития такого регуляторно-личностного свойства как гибкость позволяет им быть восприимчивыми ко

всему новому, способствует быстрой и оперативной ориентировке в окружающем, хорошей приспособляемостью и социальной адаптивностью. Достаточно высокий уровень развития моделирования позволяет правильно оценить учебную ситуацию, оперативно подобрать пути и способы достижения цели. Люди с данным профилем адекватно и объективно оценивают свои возможности. Для них свойственна энергичность, быстрая и своевременная переключаемость с одного вида деятельности на другой. Сфера интересов разнообразна. Их больше интересуют конкретные задачи. В общении присутствует стремление к независимости. Легко сходятся с людьми, дружелюбны и доверчивы, стремятся к лидерству. Их жизненные перспективы разнообразны и касаются всех сфер: личных, профессиональных, материальных. Таких подростков отличает желание достигнуть сразу множество целей. Имеется четкое осознание необходимости самосовершенствования.

Низкий уровень саморегуляции. Для таких людей характерно нарушение установленных сроков выполнения деятельности. Они предприимчивы, действуют сообразно моменту, чему способствует достаточно хорошо развитая оценка внешних условий. Не теряются в сложных ситуациях. В общении являются иницилирующей стороной, невнимательны к собеседнику, перебивают говорящего. Им свойственно стремление к успеху, желание хорошо выглядеть в глазах собеседника. Отличительной чертой таких людей является неспособность в определенные моменты времени взглянуть на себя со стороны. Они быстро распознают, как к ним относятся окружающие, и стараются подстроиться под них или навязать свою волю. Будущее расплывается в радужных красках, но не конкретизируется.

Компенсаторные возможности. Способность к моделированию позволяет компенсировать недостаточное развитие планирования и программирования. Для развития общего уровня саморегуляции необходимо развивать звенья планирования и программирования. Типичные профили № 4 и № 5 хорошо выделяются в группах с высоким и средним общим уровнем саморегуляции. Однако, при низком общем уровне саморегуляции, различия между этими профилями выражены не так явно. В подгруппе с высоким уровнем саморегуляции вероятность формирования профиля № 4 выше, а показателю профиль № 5 встречается значительно реже и имеет более высокие значения по планированию.

Типичные профили саморегуляции № 6 и № 7 характеризуются высоким развитием программирования действий, а также высоким (или средним, для профиля № 7) уровнем планирования целей, при относительно низком уровне моделирования условий достижения цели и среднем уровнем по шкале оценивания результатов. Общий уровень саморегуляции зависит от значения показателей шкал. Высокий, средний и низкий общий уровень формируется в 12,5%, 63,1% и 24,4% случаев, соответственно. Для данного профилей характерны высокие показатели шкале самостоятельности, и низкие — по гибкости. Людей с данными профилями объединяет также и то, что для них характерна высокая степень интроверсии. Профиль №6 встречается чаще и наиболее ярко отражает специфические особенности организации процесса осознанной саморегуляции у интровертов.

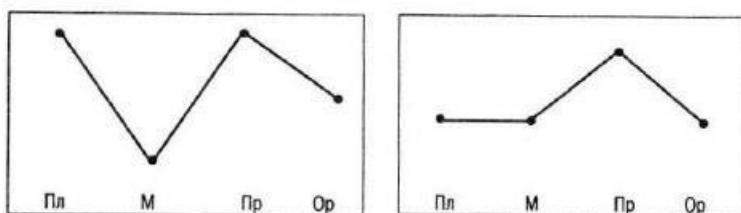
Высокий и средний общий уровень саморегуляции. Характерна высокая потребность в планировании жизни, четкость в представлении целей деятельности, ближних и дальних планов, их устойчивость и иерархичность. Эти люди тщательно продумывают свои действия и их последовательность, не склонны менять принятые решения. Программы действий разрабатываются ими во всех деталях еще до начала работы, при реализации собственных программ действий они проявляют упорство, готовность к долговременной организации усилий по достижению цели, методично и качественно выполняют все аспекты работы до последних деталей.

Из-за низкого уровня развития моделирования в программе действий не всегда адекватно отражены значимые для успешности деятельности условия. Не учитывают важные условия выполнения деятельности. Их отличает низкий уровень развития регуляторно-личностного свойства — гибкости. Таким людям требуется больше времени

для включения в работу в привычных ситуациях и, тем более, в быстро меняющихся условиях. Например, при ответе на экзамене они начинают испытывать трудности в изложении материала, когда их прерывают вопросами или неожиданно меняют тему обсуждения. Высокий уровень развития оценки результатов и самоконтроля способствует формированию адекватных критериев успешности, которые позволяют своевременно и объективно оценить рассогласование промежуточных результатов с целью деятельности и своевременно приступить к корректировке программы.

Люди с данными профилями тщательно планируют свои поступки. Во всем любят порядок, правил не нарушают. Умеют хорошо контролировать свое поведение и эмоции. Прежде чем принять решение, склоны взвешивать все «за» и «против». Начатое дело доводят до конца.

#### Типичный профиль № 6 и 7



В общении они предпочитают ровные и дружеские отношения, надежность и защищенность от неприятностей. Часто останавливают собеседника, задают вопросы, если тот говорит быстро. Уравновешены и беспристрастны, контролируют выражение своих мыслей и чувств. Чувства и настроение отличается постоянством. Низкий общий уровень саморегуляции. Для таких людей характерно упорство в достижении целей. Если они принимают цель, то следуют ей с неотвратимым упорством. Им чрезмерная детализация программы действий, повышенная свойственна хотя аккуратность, не все значимые условия ситуации попадают в сферу внимания такого человека, что приводит к некоторой неадекватности действий. Им свойственна медлительность и инертность, которые могут проявляться не только в умственной деятельности, но и на уровне движений. Обязательность принимает несколько болезненный характер. В неотложных ситуациях им часто не хватает времени на принятие решений. Низкий уровень гибкости проявляется и в том, что новые идеи нередко усваиваются с трудом. Социальная адаптивность низкая, даже при выраженной потребности в общении. Такому человеку трудно вступать находить контакты с другими людьми, большие компании его угнетают.

Компенсаторные возможности. Развитость звена планирования позволяет компенсировать недостаточное развитие звена моделирования, при этом может сформироваться гармоничный стиль саморегуляции. Для повышения общего уровня саморегуляции необходимо развивать звенья планирования и программирования.

#### 4. Методика диагностики жизнестойкости (С.Мадди в адаптации Д.Леонтьева)

Тест жизнестойкости представляет собой адаптацию опросника Hardiness Survey, разработанного американским психологом Сальваторе Мадди. Личностная переменная hardiness (жизнестойкость) характеризует меру способности личности выдерживать стрессовую ситуацию, сохраняя внутреннюю сбалансированность и не снижая успешность деятельности.

Жизнестойкость представляет собой систему убеждений о себе, о мире, об отношениях с миром. Это диспозиция, включающая в себя три сравнительно автономных компонента: вовлеченность, контроль, принятие риска. Выраженность этих компонентов и жизнестойкости в целом препятствует возникновению внутреннего напряжения в



стрессовых ситуациях за счет стойкого совладания со стрессами и восприятия их как менее значимых.

Шкалы теста:

Вовлеченность.

Контроль.

Принятие риска.

Вовлеченность определяется как «убежденность в том, что вовлеченность в происходящее дает максимальный шанс найти нечто стоящее и интересное для личности». Человек с развитым компонентом вовлеченности получает удовольствие от собственной деятельности. В противоположность этому, отсутствие подобной убежденности порождает чувство отвергнутости, ощущение себя «вне» жизни.

Контроль представляет собой убежденность в том, что борьба позволяет повлиять на результат происходящего, пусть даже это влияние не абсолютно и успех не гарантирован. Противоположность этому — ощущение собственной беспомощности. Человек с сильно развитым компонентом контроля ощущает, что сам выбирает собственную деятельность, свой путь.

Принятие риска — убежденность человека в том, что все то, что с ним случается, способствует его развитию за счет знаний, извлекаемых из опыта, — неважно, позитивного или негативного. Человек, рассматривающий жизнь как способ приобретения опыта, готов действовать в отсутствие надежных гарантий успеха, на свой страх и риск, считая стремление к простому комфорту и безопасности обедняющим жизнь личности. В основе принятия риска лежит идея развития через активное усвоение знаний из опыта и последующее их использование.

#### Текст опросника жизнестойкости (С.Мадди в адаптации Д.Леонтьева)

Ответьте, пожалуйста, на следующие вопросы, отмечая галочкой тот ответ, который наилучшим образом отражает Ваше мнение.

№	ВОПРОСЫ	НЕТ	Скорее НЕТ, чем ДА	Скорее ДА, чем НЕТ	ДА
1.	Я часто не уверен в собственных решениях				
2.	Иногда мне кажется, что никому нет до меня дела				
3.	Часто, даже хорошо выспавшись, я с трудом заставляю себя встать с постели				
4.	Я постоянно занят и мне это нравится				
5.	Часто я предпочитаю «плыть» по течению				
6.	Я меняю свои планы в зависимости от обстоятельств				
7.	Меня раздражают события, из-за которых я вынужден менять свой распорядок дня				
8.	Непредвиденные трудности порой сильно утомляют меня				
9.	Я всегда контролирую ситуацию настолько, насколько это необходимо				
10.	Порой я так устаю, что уже ничто не может меня заинтересовать				
11.	Порой все, что я делаю, кажется мне бесполезным				
12.	Я стараюсь быть в курсе всего происходящего вокруг меня				
13.	Лучше синица в руках, чем журавль в небе				

14.	Вечером я часто чувствую себя совершенно разбитым				
15.	Я предпочитаю ставить перед собой труднодостижимые цели и добиваться их				
16.	Иногда меня пугают мысли о будущем				
17.	Я всегда уверен, что смогу воплотить в жизнь все, что задумал				
18.	Мне кажется, я не живу полной жизнью, а только играю роль				
19.	Мне кажется, что если бы в прошлом у меня было меньше разочарований и невзгод, мне было бы сейчас легче жить на свете				
20.	Возникающие проблемы часто кажутся мне неразрешимыми				
21.	Испытав поражение, я буду пытаться взять реванш				
22.	Я люблю знакомиться с новыми людьми				
23.	Когда кто-нибудь жалуется, что жизнь скучна, это значит, он просто не умеет видеть интересное				
24.	Мне всегда есть чем заняться				
25.	Я всегда могу повлиять на результат того, что происходит вокруг				
26.	Я часто сожалею о том, что уже сделано				
27.	Если проблема требует больших усилий, я предпочитаю отложить ее до лучших времен				
28.	Мне трудно сблизиться с другими людьми				
29.	Как правило, окружающие слушают меня внимательно				
30.	Если бы я мог, я бы многое изменил бы в прошлом				
31.	Я довольно часто откладываю на завтра то, что трудно осуществимо, или то, в чем я не уверен				
32.	Мне кажется, жизнь проходит мимо меня				
33.	Мои мечты редко сбываются				
34.	Неожиданности дарят мне интерес к жизни				
35.	Порой мне кажется, что все мои усилия тщетны				
36.	Порой я мечтаю о спокойной размеренной жизни				
37.	Мне не хватает упорства закончить начатое				
38.	Бывает, жизнь кажется мне скучной и бесцветной				
39.	У меня нет возможности влиять на неожиданные проблемы				
40.	Окружающие меня недооценивают				
41.	Как правило, я работаю с удовольствием				
42.	Иногда я чувствую себя лишним даже в кругу друзей				
43.	Бывает, на меня наваливается столько проблем, что просто руки опускаются				

44.	Друзья уважают меня за упорство и непреклонность				
45.	Я охотно берусь воплощать новые идеи				

Ключи шкал Теста жизнестойкости

Для подсчета баллов ответам на прямые пункты присваиваются баллы от 0 до 3: «нет» - 0 баллов, «скорее нет, чем да» - 1 балл, «скорее да, чем нет» - 2 балла, «да» - 3 балла.

Ответам на обратные пункты присваиваются баллы от 3 до 0: «нет» - 3 балла, «да» - 0 баллы.

Затем баллы по отдельной субшкале (вовлеченности, контроля и принятия риска) по прямым и обратным пунктам суммируются. Суммы получаем по каждой субшкале.

Далее вычисляется общий балл жизнестойкости - путем суммирования данных по трем субшкалам.

Прямые и обратные пункты для каждой шкалы представлены ниже.

	Прямые пункты	Обратные пункты
Вовлечённость	4, 12, 22, 23, 24, 29, 41	2, 3, 10, 11, 14, 28, 32, 37, 38, 40, 42
Контроль	9, 15, 17, 21, 25, 44	1, 5, 6, 8, 16, 20, 27, 31, 35, 39, 43
Принятие риска	34,45	7, 13, 18, 19, 26, 30, 33, 36

Пример анализа данных по методике исследования жизнестойкости (С.Мадди в адаптации Д.Леонтьева)

Результаты сравнительного анализа жизнестойкости представителей поколений Z и X.

	Средние значения		U-критерий Манна-Уитни	Уровень статистическо й значимости (p)
	поколение Z	поколение X		
Вовлеченность	32,9	40,9	673	0,000*
Контроль	27,2	28,3	1170,5	0,584
Принятие риска	17,9	14,4	686	0,000*
Жизнестойкость	78,0	83,6	1022,5	0,117

\* - различия статистически достоверны ( $p \leq 0,05$ )

Анализ данных, приведенных в таблице 3, позволяет сделать следующие выводы:

Показатели по шкале «вовлеченность» в группе представителей поколения X статистически значимо выше, чем в группе представителей поколения Z. Это означает, что люди зрелого возраста, по сравнению с молодежью, характеризуются более высокой вовлеченностью в происходящее, они в большей степени получают удовольствие от собственной деятельности. В то же время молодежь в большей степени, чем более зрелые люди, переживает чувство отвергнутости, ощущение себя «вне» жизни. Такой результат связан с психологическими особенностями возрастов: молодые люди еще не нашли своего места в жизни, что обуславливает их недостаточную вовлеченность в происходящее, в то же время зрелые люди в значительной степени укоренены в жизни, что позволяет им быть на более высоком уровне вовлеченности.

## 5. Леус Э.В. Тест СДП (склонность к девиантному поведению)

### Назначение метода

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

Методика предназначена для измерения для оценки степени выраженности дезадаптации у подростков с разными видами девиантного поведения. Определяют показатели выраженности зависимого поведения (ЗП), самоповреждающего поведения (СП), агрессивного поведения (АП), делинквентного поведения (ДП), социально обусловленного поведения (СОП) по содержанию вопросов, каждый из которых оценивают в баллах по шкале опросника. В зависимости от набранной по шкале суммы баллов оценивают степень выраженности конкретных видов девиантного поведения: отсутствие признаков социально-психологической дезадаптации, легкая степень социально-психологической дезадаптации, высокая степень социально-психологической дезадаптации. Способ позволяет получить максимально полную информацию о наличии разного рода поведенческих девиаций у подростков при проведении мониторинговых исследований.

**Возраст:** 10-16 лет

**Описание шкал**

Разработанный способ представляет собой опросник (приложение 1), состоящий из 75 вопросов, разбитых на 5 блоков по 15 вопросов в каждом.

**В I блоке** (вопросы с 1 по 15) оценивается предрасположенность подростков на социально обусловленное поведение (шкала искренности ответов), как просоциальное, относительно-деструктивное, адаптированное к нормам ведущей, значимой или референтной группы, возможно имеющей антисоциальную или девиантную в разных вариантах направленность, при этом учитывается подверженность влиянию окружающих, действию социальных установок, мнению группы, степень ведомости в поступках.

Средние значения по шкале СОП соответствуют возрастной норме для подростков, для которых характерно общение, как ведущий вид деятельности и основа психического и личностного развития; потребность в принадлежности к группе и ориентация на ее идеалы, стремление быть замеченным, принятым и понятым.

Низкие значения могут говорить о неадаптированности и даже изоляции подростка от групп сверстников, замкнутости, скрытности.

Высокие значения – показатель высокой адаптированности в группе, но одновременно и свидетельство тесного слияния со значимой группой, что может быть одним из проявлений зависимости от других людей или общения.

**Во II блоке** (вопросы с 16 по 30) – делинквентное (допротивоправное) поведение (ДП) - оценивается антисоциальное, противоречащее правовым нормам, угрожающее социальному порядку и благополучию окружающих людей поведение, включающее любые действия или бездействия, запрещенные законодательством.

К числу делинквентных относятся: 1) административные правонарушения - нарушение правил дорожного движения, мелкое хулиганство, сквернословие, нецензурная брань в общественных местах, оскорбительное приставание к гражданам, распитие спиртных напитков и появление в пьяном виде в общественных местах; 2) дисциплинарные проступки - это неисполнение или ненадлежащее исполнение своих непосредственных обязанностей, для подростков это прогулы без уважительных причин занятий, появление в учебном заведении или в общественных местах в состоянии алкогольного, наркотического или токсического опьянения, распитие спиртных напитков, употребление наркотических или токсических средств по месту учебы и в учебное время, нарушение правил безопасности; 3) преступления - общественно опасные деяния, предусмотренные уголовным законом и запрещены им под угрозой наказания – кражи, причинение вреда здоровью, угоны транспорта, вандализм, терроризм и другие поступки, за которые предусматриваются меры уголовной ответственности с 16 лет, а за некоторые преступления

с 14 лет; совершение деяний, признаваемых преступлениями, лицами, не достигшими уголовной ответственности, влечет применение мер воздействия, носящих воспитательный характер (помещение в специальное учебно-воспитательное учреждение и др.).

**В III блоке** оценивается зависимое (аддиктивное) поведение (ЗП) (вопросы с 31 по 45) - 1) злоупотребление различными веществами, изменяющими психическое состояние, включая алкоголь и курение табака, до того, как от них сформировалась зависимость; 2) одна из форм деструктивного поведения, которая выражается в стремлении к уходу от реальности путем изменения своего психического состояния посредством приема некоторых веществ или постоянной фиксации на определенных предметах или активных видах деятельности, что сопровождается развитием интенсивных эмоций; 3) не болезнь, а нарушение поведения.

Необходимо учитывать многообразие видов зависимостей: 1) традиционно трактуемые – химические – зависимость от психоактивных веществ; 2) промежуточные – аддикции к еде (голодание, переедание); 3) нехимические – патологическая склонность к азартным играм (гемблинг, лудомания), эротические (любовные аддикции и аддикции избегания, сексуальные), социально приемлемые (работоголизм, спортивная аддикция, компульсивный шопинг, зависимость от общения, религиозные аддикции), технологические – (интернет-зависимость, зависимость от социальных сетей, зависимость от мобильных телефонов и SMS, телевизионная аддикция), недифференцированные (зависимость от получения удовольствия, коллекционирование, фанатизм, духовный поиск).

**В IV блоке** оценивается агрессивное поведение (АП) (вопросы с 46 по 60) - вербальная и физическая агрессия, направленная на окружающих людей, враждебность, негативизм, дерзость и мстительность.

Агрессивный подросток противостоит родителям, свои авторитеты он ищет на стороне, что свойственно возрасту; он хочет, чтобы от него отстали, при этом агрессивность приобретает различные формы, которые в дальнейшем становятся чертами характера. Агрессивное поведение может приобретать следующие формы: физическая, словесная, косвенная агрессия; раздражение, обидчивость, подозрительность, негативизм. Физическая и словесная агрессия имеют внешнее выражение, тогда как другие её формы имеют довольно скрытый характер: вандализм, наблюдения за издевательствами, порча имущества и одежды, раздражение и вечное недовольство, обида и чувство вины, чрезмерная подозрительность, нападки и критикой в адрес другого человека. Всякая форма агрессивного поведения направлена на упрямое отстаивание подростком своей самости. Так как базисными потребностями ребёнка является свобода и самоопределение, воспитатель, лишаящий ребёнка свободы действий, убивает естественные силы его развития.

**В V блоке** оценивается самоповреждающее (аутоагрессивное) поведение (СП) (вопросы с 61 по 75), стремление причинить себе боль и/или физический вред, как сознательный отказ человека от жизни, связанный с действиями, направленными на ее прекращение, или незавершенными попытками.

В силу возрастных особенностей – высокая эмоциональная восприимчивость и чувствительность, низкая устойчивость к стрессу, отсутствие сформированных моделей совладания с внешнеситуативными проблемами и внутренними переживаниями, потребность в тесных контактах со сверстниками, стремление к эмансипации от взрослых, переживание возрастного кризиса и другие – подростки составляют группу риска и требуют внимания к своим переживаниям. Специалисты, работающие с несовершеннолетними, должны иметь обширные знания по проблеме для осуществления превентивным мероприятий, знать научную трактовку понятий и их содержание, уметь говорить на сложную тему как с подростками, так и с их родителями (приложение 5).

**Самоповреждающее поведение** (self-injury) определяется как преднамеренное причинение вреда собственному телу в результате повреждения тканей организма;

направлено на освобождение или уменьшение невыносимых эмоций - человек надеется справиться с эмоциональной болью, или связано с ощущением невозможности действовать или чувствовать.

### **Структура теста, процедура проведения**

Решение данной задачи осуществляется ответами на вопросы теста. Испытуемому предлагается выразить свое отношение по каждому из указанных вопросов, которые даны в доступной форме и обращены лично, выбрав один из трех возможных предлагаемых вариантов ответов, который более всего свойственен на настоящее время, и отметить его в бланке. Экспериментаторам нельзя допускать пропуск вопросов, так как это не позволит получить достоверный результат (приложение 2).

При обработке бланков, каждый ответ оценивается в количестве от 2 до 0 баллов; «да» - 2 балла, «иногда» - 1 балл, «нет» - 0 баллов. Максимально по каждой шкале испытуемый может получить 30 баллов. Интерпретация полученных результатов основана на том, что более высокая суммарная оценка (в баллах) по шкале указывает на более высокую степень социально-психологической дезадаптации: значения от 21 до 30 баллов оцениваются как выраженная социально-психологическая дезадаптация, от 11 до 20 – легкая степень социально-психологической дезадаптации, от 0 до 10 – отсутствие признаков социально-психологической дезадаптации (приложение 3).

Разработанный способ оценки степени социально-психологической дезадаптации вследствие выраженности девиантного поведения у подростков позволяет не только объективизировать картину поведенческой дезадаптации, но и посмотреть, какие из видов поведения нарушены.

**Инструктаж перед тестированием** (читает ответственный за проведение тестирования, специалист, проводящий диагностику)

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

Отвечая, помните:

Не нужно тратить много времени на обдумывание. Давайте тот ответ, который первым придет к Вам в голову. Отвечать нужно как можно точнее, но не очень медленно.

Старайтесь не увлекаться неопределенными ответами слишком часто.

Обязательно отвечайте на все вопросы подряд, ничего не пропуская. Возможно, некоторые вопросы покажутся Вам не очень точно сформулированными, но и тогда постарайтесь найти наиболее точный ответ. Некоторые вопросы могут показаться Вам личными, но Вы можете быть уверены в том, что ответы не будут разглашены.

Не старайтесь произвести хорошее впечатление своими ответами, они должны соответствовать действительности.

## 6. ТЕСТ СДП

Код .....

Возраст

Пол

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

	ВОПРОС	ДА	ИНОГДА	НЕТ
1	Я всегда сдерживаю свои обещания.			
2	У меня бывают мысли, которыми я не хотел бы делиться.			
3	Разозлившись, я нередко выхожу из себя.			
4	Бывает, что я сплетничаю.			
5	Бывает, что я говорю о вещах, в которых ничего не смыслю.			
6	Я всегда говорю только правду.			
7	Я люблю прихвастнуть.			
8	Я никогда не опаздываю.			
9	Все свои привычки я считаю хорошими.			
10	Бывает, спорю и ссорюсь с родителями.			
11	Бывает, я перехожу улицу там, где мне удобно, а не там, где положено.			
12	Я всегда покупаю билет в транспорте.			
13	Бывает, мне хочется выругаться грубыми нецензурными словами.			
14	Среди моих знакомых есть люди, которые мне не нравятся.			
15	Я никогда не нарушаю правил общественного поведения.			
16	Я не хочу учиться и работать.			
17	Я могу уйти из дома жить в другое место.			
18	Меня забирали в полицию за плохое поведение.			
19	Я могу взять чужое, если мне надо или очень хочется.			
20	Состою на учете в подразделении по делам несовершеннолетних.			
21	Меня часто обижают окружающие (обзывают, бьют, отбирают деньги и вещи).			
22	У меня есть судимые родственники и/или знакомые.			
23	У меня бывают сильные желания, которые обязательно надо исполнить.			
24	У меня бывает желание отомстить, восстановить справедливость.			
25	Я не верю окружающим.			
26	Хочу быть великим и всесильным.			
27	Я испытываю отчаяние, обиду, бессильный гнев.			
28	Я завидую своим одноклассникам, другим людям, взрослым.			
29	Если нельзя, но очень хочется – значит можно.			
30	Сильным и богатым людям необязательно соблюдать все правила и законы.			
31	Я курю.			
32	Я употребляю пиво и/или другие спиртные напитки.			
33	Я нюхал клей, растворители, пробовал наркотики, курительные смеси.			
34	Мои родители злоупотребляют спиртным.			

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



68	У меня есть желания, которые никак не могут исполниться.			
69	Я не очень хороший человек.			
70	Я не всегда понимаю, что можно делать, а что нельзя.			
71	Я часто не могу решиться на какой-либо поступок.			
72	Когда я стою на мосту, то меня иногда так и тянет прыгнуть вниз.			
73	Я нуждаюсь в теплых, доверительных отношениях.			
74	Терпеть боль назло мне бывает даже приятно.			
75	Я испытываю потребность в острых ощущениях.			

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

### **7. Методика САН (диагностика самочувствия, активности и настроения)**

Этот бланковый тест предназначен для оперативной оценки самочувствия, активности и настроения (по первым буквам этих функциональных состояний и назван опросник).

Сущность оценивания заключается в том, что испытуемых просят соотнести свое состояние с рядом признаков по многоступенчатой шкале.

Шкала эта состоит из индексов (3 2 1 0 1 2 3) и расположена между тридцатью парами слов противоположного значения, отражающих подвижность, скорость и темп протекания функций (активность), силу, здоровье, утомление (самочувствие), а также

характеристики эмоционального состояния (настроение). Испытуемый должен выбрать и отметить цифру, наиболее точно отражающую его состояние в момент обследования. Достоинством методики является его повторяемость, то есть допустимо неоднократное использование теста с одним и тем же испытуемым.

При обработке эти цифры перекодируются следующим образом: индекс 3, соответствующий неудовлетворительному самочувствию, низкой активности и плохому настроению, принимается за 1 балл; следующий за ним индекс 2 – за 2; индекс 1 – за 3 балла и так до индекса 3 с противоположной стороны шкалы, который соответственно принимается за 7 баллов (учтите, что полюса шкалы постоянно меняются).

Итак, положительные состояния всегда получают высокие баллы, а отрицательные низкие. По этим "приведенным" баллам и рассчитывается среднее арифметическое как в целом, так и отдельно по активности, самочувствию и настроению.

Код опросника

Вопросы на самочувствие – 1, 2, 7, 8, 13, 14, 19, 20, 25, 26.

Вопросы на активность – 3, 4, 9, 10, 15, 16, 21, 22, 27, 28.

Вопросы на настроение – 5, 6, 11, 12, 17, 18, 23, 24, 29, 30.

Полученные результаты по каждой категории делятся на 10. Средний балл шкалы равен 4. Оценки, превышающие 4 балла, свидетельствуют о благоприятном состоянии испытуемого, ниже 4 – о неблагоприятном состоянии. Нормальные оценки состояния располагаются в диапазоне 5,0–5,5 баллов. Следует учесть, что при анализе функционального состояния важны не только значения отдельных показателей, но и их соотношение.

Вам предлагается описать свое состояние, которое вы испытываете в настоящий момент, с помощью таблицы, состоящей из 30 полярных признаков. Вы должны в каждой паре выбрать ту характеристику, которая наиболее точно описывает Ваше состояние и отметить цифру, которая соответствует степени (силе) выраженности данной характеристики.

### Бланк ответов

Фамилия, инициалы \_\_\_\_\_ Пол \_\_\_\_\_ Возраст \_\_\_\_\_  
Дата \_\_\_\_\_ Время \_\_\_\_\_

1	Самочувствие хорошее	3	2	1	0	1	2	3	Самочувствие плохое
2	Чувствую себя сильным	3	2	1	0	1	2	3	Чувствую себя слабым
3	Пассивный	3	2	1	0	1	2	3	Активный
4	Малоподвижный	3	2	1	0	1	2	3	Подвижный
5	Веселый	3	2	1	0	1	2	3	Грустный
6	Хорошее настроение	3	2	1	0	1	2	3	Плохое настроение
7	Работоспособный	3	2	1	0	1	2	3	Разбитый
8	Полный сил	3	2	1	0	1	2	3	Обессиленный
9	Медлительный	3	2	1	0	1	2	3	Быстрый
10	Бездеятельный	3	2	1	0	1	2	3	Деятельный
11	Счастливый	3	2	1	0	1	2	3	Несчастный
12	Жизнерадостный	3	2	1	0	1	2	3	Мрачный
13	Напряженный	3	2	1	0	1	2	3	Расслабленный
14	Здоровый	3	2	1	0	1	2	3	Больной
15	Безучастный	3	2	1	0	1	2	3	Увлеченный

16	Равнодушный	3	2	1	0	1	2	3	Взволнованный
17	Восторженный	3	2	1	0	1	2	3	Унылый
18	Радостный	3	2	1	0	1	2	3	Печальный
19	Отдохнувший	3	2	1	0	1	2	3	Усталый
20	Свежий	3	2	1	0	1	2	3	Изнуренный
21	Сонливый	3	2	1	0	1	2	3	Возбужденный
22	Желание отдохнуть	3	2	1	0	1	2	3	Желание работать
23	Спокойный	3	2	1	0	1	2	3	Озабоченный
24	Оптимистичный	3	2	1	0	1	2	3	Пессимистичный
25	Выносливый	3	2	1	0	1	2	3	Утомленный
26	Бодрый	3	2	1	0	1	2	3	Вялый
27	Соображать трудно	3	2	1	0	1	2	3	Соображать легко
28	Рассеянный	3	2	1	0	1	2	3	Внимательный
29	Полный надежд	3	2	1	0	1	2	3	Разочарованный
30	Довольный	3	2	1	0	1	2	3	Недовольный

#### **8. Методика диагностики системы ценностных ориентаций личности Е.Б.Фанталовой в модификации Л. С. Колмогоровой, Д. В. Каширского**

Цель: изучение системы ценностных ориентации и внутренних конфликтов личности.

В основу методики положена процедура многомерного шкалирования. Точнее, один из его методов — парное сравнение. Испытуемому предъявляется список жизненных сфер, бланк для ответов и предоставляется инструкция.

Инструкция: «Вся последующая работа строится в 2 этапа, на каждом из которых необходимо попарно сравнивать между собой те или иные сферы деятельности. На каждом этапе нужно заполнить по одной матрице.

##### Этап 1

Выполняется парное сравнение жизненных сфер. При этом следует выбрать ту из них, которая для вас более значима, более ценна. Результаты выборов в каждой паре сравнения заносятся в соответствующие поля бланка для ответов (матрицы).

##### Этап 2

Вновь сопровождается заполнением таблицы. Выполняя парное сравнение, необходимо выбрать ту сферу жизни, которая для вас является более доступной. Свой ответ вновь необходимо занести в матрицу».

Список жизненных сфер для сопоставлений:

1. Здоровье. (Главное — иметь хорошее здоровье и постоянно заботиться о нем).
2. Общение. (Главное — иметь такой круг общения, который удовлетворял бы духовно и эмоционально).
3. Высокий социальный статус, управление людьми. (Главное — завоевать такое общественное положение, которое обеспечит высокий статус и роль в обществе, а также управление людьми.)
4. Создание семьи. (Главное — это создание своей семьи, воспитание детей.)
5. Активность для достижения позитивных изменений в обществе. (Главное — активное отношение к тому, что происходит в общественной жизни.)
6. Познание нового в мире, природе, человеке. (Главное — это открытие нового, интересного, стремление к познанию истины в мире, природе, человеке.)

7. Помощь и милосердие. (Главное — помогать другим людям, быть к ним великодушным, заботиться о них, жертвовать собой для других.)

8. Высокое материальное благосостояние. (Главное — иметь в жизни высокий материальный достаток, уметь зарабатывать деньги и тратить их на полезные для себя и близких вещи. Важно быть материально обеспеченным человеком.)

9. Получение хорошего образования. (Главное — получить хорошее образование: в школе, училище, институте и т.д.)

10. Вера в Бога. (Главное — верить в Бога, посещать церковь, заниматься вопросами веры, религии и т.п.)

11. Приятное времяпрепровождение, отдых. (Главное — иметь возможность истратить свое время и средства на удовлетворение насущных желаний, удовольствия и отдыха. Важно жить в свое удовольствие и стремиться к развлечениям.)

12. Полная самореализация. (Главное — это полностью реализовать себя в жизни, максимально развить свои способности.)

13. Поиск и наслаждение прекрасным. (Главное — наслаждаться прекрасным и гармоничным; театром, произведениями искусства, красотой природы и человека.)

14. Любовь. (Главное в жизни — любовь: к своим близким, отцу, матери, в дальнейшем к мужу, жене, детям.)

15. Признание, уважение людей и влияние на окружающих. (Главное — завоевать в жизни такое положение, которое обеспечит уважение и признание людей и поможет влиять на окружающих.)

16. Интересная работа. (Главное — иметь в жизни интересную работу, которая полностью удовлетворяла бы эмоционально.)

17. Свобода как независимость в поступках и действиях. (Главное — быть свободным и независимым человеком в своих поступках, действиях и мыслях).  
 Бланк для ответов (матрица)

**Бланк для ответов (матрица)**

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
1																
	2															
		3														
			4													
				5												
					6											
						7										
							8									
								9								
									10							
										11						
											12					
												13				
													14			
														15		
															16	
																17

Обработка и анализ результатов: в каждой из двух матриц подсчитывается отдельно количество единиц, двоек, троек и т.д. То есть определяется, с какой частотой испытуемый

произвел выбор той или иной ценности (определяя ее значимость на первом этапе, а также доступность — на втором этапе диагностики). После того как подсчет «сырых» баллов заканчивается, возможно выполнить построение ценностных иерархий испытуемого (по результатам обработки первой матрицы), а также иерархии жизненных сфер по критерию доступности (на основании обработки результатов второй части тестирования).

Результаты построения обеих иерархий могут быть представлены в виде личностных профилей, которые для большей наглядности могут быть изображены в одной декартовой системе координат.

В качестве меры взаимосвязи используется коэффициент ранговой корреляции Спирмена, так как в данном случае измерения производятся с помощью шкал порядка.

Имея размерность пространства  $n = 17$  из статистических таблиц находим критические значения «роу» Спирмена для разных уровней значимости:

$$r_{skpum} = \frac{0,48 (p 0,05)}{0,62 (p 0,01)}$$

Если абсолютная величина расчетного показателя

$$r_s = 1 - \frac{6^n d_i^2 + T_a + T_b}{n^3 - n}$$

( $d_i$  — разность  $i$ -х рангов в сравниваемых рядах) достигает критического значения или превышает его, корреляция достоверна, т.е. отличается от нуля. При наличии одинаковых рангов, рассчитываются поправки

$$T_a = \frac{a^3 - a}{12}; T_b = \frac{b^3 - b}{12},$$

где  $a$  — объем каждой группы одинаковых рангов в ранговом ряду № 1 (иерархия жизненных сфер по значимости);

$b$  — объем каждой группы одинаковых рангов в ранговом ряду № 2 (иерархия жизненных сфер по доступности). Если одинаковых рангов нет, то соответствующие поправки равны нулю.

**Таблица для обработки результатов (заполняется экспериментатором):**

Баллы Ц и Д	№ № понятий ценностей											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Ц (1)												
Д (2)												
(1)–(2)												

$$R = \Sigma |(1) - (2)| =$$

$$BK : BB : HZ = \_ : \_ : \_$$

$$BK : BB : HZ = \_ : \_ : \_ (\%)$$

Интерпретация результатов исследования.

Значительный разрыв между показателями «Ценность» и «Доступность» (более 4 баллов) в той или иной ценностной ориентации будет указывать на наличие внутреннего конфликта в этой сфере, если ценность больше доступности. Его можно выразить фразой «Хочу, но не могу». Наоборот, значительный разрыв между «Ценностью» и «Доступностью», когда доступность выше ценности, говорит о наличии «внутреннего вакуума». Его можно выразить фразой «Могу, но не хочу».

Рассчитываем индекс расхождения «Ц - Д» (R) — это показатель рассогласования в мотивационно-личностной сфере. Он показывает, насколько подросток удовлетворен текущей ситуацией в жизни и на работе, как реализованы его внутренние потребности.

Автор выделяет три уровня дезинтеграции в мотивационно-личностной сфере:

От 0 до нормы 33 у мужчин, 37 у женщин — низкий уровень дезинтеграции;

От нормы до 50 — средний уровень дезинтеграции;

50-72 — высокий уровень дезинтеграции.

Суммарный показатель «Ценность-Доступность» (R) говорит о степени вовлеченности в собственные внутренние конфликты, а также о степени внутренней неудовлетворенности.

### **9. Методика диагностики стресс-совладающего поведения (копинг-поведение в стрессовых ситуациях)**

Методика представляет собой краткий самооценочный опросник состоящий из 33 утверждений, определяющий базисные копинг-стратегии, их выраженность в структуре совладающего со стрессом поведения. Трехстадийный факторный анализ разнообразных ситуационно-специфических копинг-ответов на стресс, позволил Д. Амирхану определить три базисные копинг-стратегии: разрешение проблем, поиск социальной поддержки, избегание (уклонение).

При пропуске двух и более пунктов обработка данных испытуемого не производится.

**ЗАЧИТАТЬ ИНСТРУКЦИЮ!**

**Экспериментальный материал**

**Бланк методики, содержащий инструкцию и текст опросника**

Фамилия, имя \_\_\_\_\_

Возраст \_\_\_\_\_

Класс \_\_\_\_\_

*Мы интересуемся, как люди справляются с проблемами, трудностями и неприятностями в их жизни. На бланке представлено несколько возможных вариантов преодоления неприятностей. Познакомившись с утверждениями, вы можете определить, какие из предложенных вариантов обычно вами используются. Все ваши ответы останутся неизвестными посторонним. Попытайтесь вспомнить об одной из серьезных проблем, с которыми вы столкнулись за последние 6 месяцев, которые заставили вас изрядно беспокоиться, и опишите эту проблему в скольких словах. Теперь, читая нижеприведенные утверждения, берите один из трех наиболее приемлемых ответов для каждого.*

	Да	Скорее да, чем нет	Нет
--	----	--------------------	-----

1. Позволяю себе поделиться чувством с другом	1	2	3
2. Стараюсь все сделать так, чтобы иметь возможность наилучшим образом решить проблему	3	2	1
3. Осуществляю поиск всех возможных решений, прежде чем что-то предпринять	3	2	1
4. Пытаюсь отвлечься от проблемы	3	2	1
5. Принимаю сочувствие и понимание от кого-либо	3	2	1
6. Делаю все возможное, чтобы не дать окружающим увидеть, что мои дела плохи	3	2	1
7. Обсуждаю ситуацию с людьми, так как обсуждение помогает мне чувствовать себя лучше	3	2	1
8. Ставлю для себя ряд целей, позволяющих постепенно справляться с ситуацией	3	2	1
9. Очень тщательно взвешиваю возможности выбора	3	2	1
10. Мечтаю, фантазирую о лучших временах	3	2	1
11. Пытаюсь различными способами решать проблему, пока не найду подходящий	3	2	1
12. Доверяю свои страхи родственнику или другу	3	2	1
13. Больше времени, чем обычно, провожу один	3	2	1
14. Рассказываю другим людям о ситуации, так, как только ее обсуждение помогает мне прийти к ее разрешению	3	2	1
15. Думаю о том, что нужно сделать, чтобы исправить положение	3	2	1
16. Сосредотачиваюсь полностью на решении проблемы	3	2	1
17. Обдумываю про себя план действий	3	2	1
18. Смотрю телевизор дольше, чем обычно	3	2	1
19. Иду к кому-нибудь (другу или специалисту), чтобы он помог мне чувствовать себя лучше	3	2	1
20. Стою твердо и борюсь за то, что мне нужно в этой ситуации	3	2	1
21. Избегаю общения с людьми	3	2	1
22. Переключаюсь на хобби или занимаюсь спортом, чтобы избежать проблем	3	2	1
23. Иду к другу за советом - как исправить ситуацию	3	2	1
24. Иду к другу, чтобы он помог мне лучше почувствовать проблему	3	2	1
25. Принимаю сочувствие, взаимопонимание друзей	3	2	1
26. Сплю больше обычного	3	2	1
27. Фантазирую о том, что все могло бы быть иначе	3	2	1

28. Представляю себя героем книги или кино	3	2	1
29. Пытаюсь решить проблему	3	2	1
30. Хочу, чтобы люди оставили меня одного	3	2	1
31. Принимаю помощь от друзей или родственников	3	2	1
32. Ищу успокоения у тех, кто знает меня лучше	3	2	1
33. Пытаюсь тщательно планировать свои действия, а не действовать импульсивно под влиянием внешнего побуждения	3	2	1

### Порядок проведения

Методика проводится фронтально - с целым классом или группой учащихся. После раздачи бланков школьникам предлагается прочесть инструкцию, затем психолог должен ответить на все задаваемые ими вопросы. После этого учащиеся работают самостоятельно, и психолог ни на какие вопросы не отвечает.

### Обработка и интерпретация результатов

Ответы испытуемого сопоставляются с ключом

Ключ

Базисная копинг-стратегия	Пункты опросника, номер
Разрешение проблем	2,3,8,9, 11, 15, 16, 17,20,29,33
Поиск социальной поддержки	1,5,7, 12, 14, 19,24,23,25,31,32
Избегание	4,6, 10, 13, 18,21,22,26,27,28,30

Для получения общего балла по соответствующей стратегии" подсчитывается сумма баллов по всем 11 пунктам, относящимся к этой стратегии. Минимальная оценка по каждой шкале - 11 баллов, максимальная - 33 балла.

Если пропущен 1 пункт из 11, можно сделать следующее: подсчитать среднюю оценку по тем 10 пунктам, на которые испытуемый ответил, затем умножить это число на 11; общий балл по шкале будет выражаться следующим за этим результатом целым числом. (Например, средний балл по шкале 2,12, умножить на 11 = 23,32, общий балл - 24.)

При пропуске двух и более пунктов обработка данных испытуемого не производится.

Преобладающей считается стратегия, сумма баллов по которой выше остальных более чем на три балла.