



**ФОНД
ПОДДЕРЖКИ
ДЕТЕЙ**
находящихся
в трудной
жизненной
ситуации

ПРОГРАММА

**Психологической подготовки подростков
из замещающих семей (от 14 до 18 лет)
и граждан из числа детей-сирот и детей,
оставшихся без попечения родителей,
к самостоятельной жизни**



Курск

Пояснительная записка

«Трудный возраст», «кризис» - первые слова, приходящие на ум, когда речь идет о подростках. В этот период родители и учителя ожидают протестного и демонстративного поведения, «диких», с точки зрения взрослых, экспериментов, конфликтов, бурю эмоций – и в абсолютном большинстве случаев все это получают.

Подростковый возраст – время действительно непростое. Оно очень насыщено событиями и иногда просто фантастическими изменениями, которые происходят как внутри подростка, так и в окружающем мире.

С точки зрения истории, сейчас подростки гораздо ближе к детям, чем к взрослым. Темп их физического развития более или менее соответствует тому, каким он был, скажем, 100 лет назад, но с точки зрения общества многое изменилось. Если в начале 20 века в 16-17 лет юноша или девушка могли уже работать, иметь семью, возможно, детей (в зависимости от социального слоя и культурных реалий), а образование, если и существовало, то зачастую ограничивалось несколькими годами обучения, сейчас жизнь подростков, требования к ним и ожидания от них сильно изменились.

Некоторые психологи считают, что необходимо изменить возрастные рамки и продлить подростковый возраст до 25 лет. В социальном плане это мнение основано на высоком уровне инфантилизма, часто иждивенческой позиции молодых людей, низкой социальной ответственности и гражданской активности. Рисуеться образ молодого человека или девушки, посвящающих свое время развлечениям и удовольствиям, в противовес их ровесникам 50-100 лет назад. Многие выступают с критикой образовательной системы, которая готовит подрастающее поколение к тестам, а не к действительности.

Все же, мы будем исходить из прежней классификации, и говорить о подростках как о детях, обучающихся в средних и старших классах общеобразовательных школ. Это, конечно, не отменяет вышеизложенных утверждений об образе подростков, и, даже помня, что далеко не все юноши и девушки в данной возрастной категории придерживаются пассивно-иждивенческой позиции, подготовка будущего взрослого к той самой «взрослой жизни» - очень важное направление работы.

Категория детей, с которыми работают специалисты ОКУ «Центр сопровождения», имеет свою специфику. Это дети-сироты и дети, оставшиеся без попечения родителей.

Специалистами выявлено, что в системе ценностей детей-сирот редко присутствуют творчество, познание, активная жизненная позиция (чаще данные характеристика проявляются у детей-сирот, воспитывающихся в условиях семейного воспитания). Среди социально одобряемых ценностей у них – здоровье, счастливая семейная жизнь, материальное благополучие.

К самостоятельной жизни эти дети, особенно те, кто жил не в замещающих семьях, а воспитывался в организациях для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, как правило, считают себя не готовыми. С одной стороны, они хотят жить самостоятельно, отдельно, быть

независимыми ни от кого. С другой стороны, - бояться этой самостоятельности. Эта двойственность приводит, как минимум, к недовольству собой и своей жизнью, как максимум, - к серьезным последствиям в конфронтации с социумом, проблемами с социальной адаптации и, как следствие, к полной неготовности к самостоятельной жизни в обществе.

При формировании семейных установок, готовности к созданию собственной семьи подросток из детского дома или школы-интерната понимает, что обделен отношениями с родителями по сравнению с детьми, которые воспитываются в семье.

У воспитанников организаций для детей-сирот (далее Выпускники) отношение к семье амбивалентное, очень эмоционально насыщенное и напряженное.

Детей-сирот в подростковом возрасте отличает слабо развитое чувство ответственности за свои поступки, часто отмечается безразличие к судьбе тех, кто связал с ними свою жизнь, опора только на свои желания и чувства. Мотивация общения и взаимоотношений с людьми у Выпускников является узко прагматичной и связана с желанием получить от партнеров по общению помощь и услуги.

Интимно-личностная сфера общения для большинства воспитанников не значима и развита у них недостаточно или не развита вовсе.

Если для подростков в целом характерно становление Я-концепции, поиск себя в мире, своего места и роли, развитие навыков общения и взаимодействия, развитие критического мышления и формирование собственной точки зрения, то у детей, воспитывающихся в замещающей семье, все эти особенности будут «преломляться» через призму их социального и семейного статуса. Кто я, на кого я похож или не похож? Откуда я пришел в этот мир и зачем? У них может быть две пары родителей: родные и приемные, а может не быть родителей вовсе. И, конечно же, так как развитие личности – процесс непрерывный, и каждый момент в жизни важен и оказывает влияние на дальнейшие действия, поступки и отношения с окружающим миром, для таких ребят очень важен весь их прежний опыт.

Все эти особенности требуют коррекции, в противном случае разрыв между реальностью жизни детей-сирот и Выпускников и требованиями, которые предъявляет к ним социум, не могут быть преодолены. Для этого возможно и целесообразно применение программно-целевого метода. Система занятий по Программе рассчитана на детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, старшего подросткового возраста (14-18 лет), воспитанников замещающих семей, а также лиц из числа детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, выпускников организаций для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, выпускников организаций профессионального образования.

Цель Программы: оказание содействия в социальной адаптации подростков, оказание помощи и поддержки в жизнеустройстве,

формировании психологической зрелости и готовности к самостоятельному проживанию, повышения уверенности в собственных силах, поддержка личностного развития.

Задачи программы:

- повышать уровень социальной адаптации и социального статуса выпускников организаций для детей-сирот и воспитанников замещающих семей;
- формировать у детей социальные компетенции, знания и умения, необходимые для самостоятельной жизни, правовой и финансовой грамотности детей;
- обучать конструктивному разрешению конфликтных и трудных жизненных ситуаций, умению принимать решения, затрагивающих их интересы;
- осуществлять работа по формированию у подростков психологической готовности к труду в современных условиях, направленности на совершенствование приобретенных знаний и умений, стремлений быть конкурентоспособным на рынке труда;
- формировать более позитивное отношение к себе и окружающим, ориентировать подростков на достижения и взаимопомощь;
- информировать подростков об их возможностях и индивидуальных особенностях;
- осуществлять работу по подготовке выпускников организаций для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, к жизни и деятельности в обществе через тренинговую работу;
- актуализировать личностные ресурсы подростков в групповой работе;
- формировать доверительные отношения и атмосферу взаимной поддержки в тренинговой группе;
- создавать условия для развития региональной системы подготовки воспитанников организаций для детей-сирот и детей из замещающих семей к самостоятельной жизни;
- распространять региональные практики, эффективные технологии и методики работы по подготовке воспитанников организаций для детей-сирот и детей из замещающих семей к самостоятельной жизни.

Предполагаемые результаты:

Выпускники организаций для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, воспитанники замещающих семей, успешно освоившие программу, по завершении курса:

Должны иметь представление о следующих понятиях: цель, целеполагание, мотивация, ценность, коммуникация, конфликт, этика, ресурсность, рефлексия и самоконтроль, Я-концепция, внутренняя картина здоровья, зависимость, безопасность.

Должны знать:

- основы законодательства, свои права и обязанности;
- меры социальной поддержки детей-сирот, выпускников организаций для детей-сирот;
- свои личностные особенности и они соотносятся с требованиями и ожиданиями социума;
- о способах обеспечения личной безопасности и сохранения здоровья;
- способы организации своего личного времени и, частично, личностного пространства.

Должны уметь:

- планировать дальнейшие действия, направленные на реализацию собственных интересов, индивидуальных запросов;
- распознавать свои и чужие эмоции, действовать в соответствии со своим эмоциональным состоянием и социальными нормами;
- разграничивать свою и чужую ответственность, признавать ответственность за собственные поступки.

Организация комплекса занятий по Программе

Система мероприятий по данной Программе предполагает комплекс занятий для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, находящихся под опекой (попечительством), в приемной семье старшего подросткового возраста (14-18 лет), выпускников профессиональных образовательных организаций из числа детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, в возрасте от 18 до 23 лет. Группы формируются в соответствии с указанными категориями.

Данная Программа не рассчитана на занятия с детьми с ограниченными возможностями здоровья (в т.ч. с детьми-инвалидами), не является коррекционной или реабилитационной.

Форма проведения занятий: очная, групповая.

Численность группы: от 12 до 15 человек.

Учебно-тематический план

№ п/п	Тема	Форма проведения занятий	Специалист	Количество часов
1	Вводное занятие. Я-концепция	Тренинг, первичная диагностика	Социальный педагог, психолог	2
2	Я и мои цели	Тренинг	Психолог	2
3	Я и мое время	Тренинг	Психолог	3
4	Я и мир вокруг меня: общение с людьми	Тренинг	Психолог	3
5	Я и мир вокруг меня: госучреждения	Тренинг, лекция	Социальный педагог	2
6	Я и ответственность	Тренинг, лекция	Психолог	2
7	Я и мои эмоции: саморефлексия и самоконтроль	Тренинг, диагностика	Психолог	2
8	Я и мои эмоции: искусство быть счастливым	Тренинг	Психолог	3
9	Я и мое будущее: профориентация	Тренинг, лекция, диагностика	Социальный педагог, психолог	2
10	Я и мое здоровье	Тренинг, дискуссия	Социальный педагог	2
11	Я и моя безопасность	Тренинг, лекция	Социальный педагог, психолог	3
12	Итоговое занятие	Тренинг	Социальный педагог, психолог	2
Всего:				28

Содержание Программы

Тема 1. Вводное занятие. Я-концепция

Групповое занятие. Тренинг, первичная диагностика.

Ключевые понятия: тренинг, правила тренинга, упражнение, шеринг, самопознание и самоанализ, Я-концепция.

Диагностические методики: САН, методика диагностики социально-психологической адаптации (К. Роджерс, Р. Даймонд), шкала социальной компетентности (А. М. Прихожан).

Материалы и оборудование: бейджи по количеству участников, стулья, флипчарт, бумага для флипчарта, маркеры (3 цвета), тестовый материал, клубок ниток (мешочек с игрушками) для упражнения на знакомство.

Тема 2. Я и мои цели

Групповое занятие. Тренинг.

Ключевые понятия: цель, целеполагания, мотивы и мотивация, самомотивация, планирование, проектирование.

Материалы и оборудование: бейджи по количеству участников, стулья, флипчарт, бумага для флипчарта, маркеры (3 цвета), раздаточный материал (буклеты), бумага А4, журналы для вырезания, ножницы, клей, цветные карандаши.

Тема 3: Я и мое время

Групповое занятие. Тренинг.

Ключевые понятия: время, тайм-менеджмент, планирование, проектирование.

Материалы и оборудование: бейджи по количеству участников, стулья, флипчарт, бумага для флипчарта, маркеры (3 цвета), раздаточный материал (буклеты), картонные шаблоны «часы», проектор, ноутбук с колонками, презентация.

Тема 4: Я и мир вокруг меня: общение

Групповое занятие. Тренинг.

Ключевые понятия: общение, невербальное и вербальное общение, коммуникация, роль, шаблон поведения, конфликт, стратегии поведения в конфликте, стратегии разрешения конфликтных ситуаций.

Материалы и оборудование: бейджи по количеству участников, стулья, флипчарт, бумага для флипчарта, маркеры (3 цвета), бумага А4, ручки, проектор, ноутбук с колонками, презентация.

Тема 5: Я и мир вокруг меня: госучреждения

Групповое занятие. Тренинг, лекция.

Ключевые понятия: закон, право и ответственность.

Материалы и оборудование: бейджи по количеству участников, стулья, флипчарт, бумага для флипчарта, маркеры (3 цвета), лекционный материал, раздаточный материал для игры «Бюрократ».

Тема 6: Я и ответственность

Групповое занятие. Тренинг, лекция.

Ключевые понятия: ответственность, этика, ценности, приоритет, ресурсность.

Материалы и оборудование: бейджи по количеству участников, стулья, флипчарт, бумага для флипчарта, маркеры (3 цвета), проектор, ноутбук с колонками, презентация, лекционный материал.

Тема 7: Я и мои эмоции: саморефлексия и самоконтроль

Групповое занятие. Тренинг, диагностика.

Ключевые понятия: рефлексия и саморефлексия, контроль и самоконтроль, мотивация, ответственность, Я-концепция.

Диагностические методики: УСК, опросник волевого самоконтроля (Зверков А.Г., Эйдман Е.В.), тест социального самоконтроля Снайдера (в адаптации Амяга Н.В.).

Материалы и оборудование: бейджи по количеству участников, стулья, флипчарт, бумага для флипчарта, маркеры (3 цвета), тестовый материал.

Тема 8: Я и мои эмоции: искусство быть счастливым

Групповое занятие. Тренинг.

Ключевые понятия: эмоция, ценности, рефлексия, контейнирование, ресурсность, референтная группа.

Материалы и оборудование: бейджи по количеству участников, стулья, флипчарт, бумага для флипчарта, маркеры (3 цвета), проектор, ноутбук с колонками, презентация.

Тема 9: Я и мое будущее: профориентация

Групповое занятие. Тренинг, лекция, диагностика.

Ключевые понятия: профессия, склонности, задатки, талант, востребованность, рынок труда, самопрезентация.

Диагностические методики: опросник профессиональных предпочтений (Дж. Холланда), Шкала самооценки (Ч.Д. Спилберг, Ю.Л. Ханин), матрица выбора профессий (Резапкина Г.В.).

Материалы и оборудование: бейджи по количеству участников, стулья, флипчарт, бумага для флипчарта, маркеры (3 цвета), тестовый материал.

Тема 10: Я и мое здоровье

Групповое занятие. Тренинг, дискуссия.

Ключевые понятия: здоровье, внутренняя картина здоровья, внутренняя картина болезни, здоровый образ жизни, зависимость.

Материалы и оборудование: бейджи по количеству участников, проектор, ноутбук с колонками, презентация, лекционный материал.

Тема 11: Я и моя безопасность

Групповое занятие. Тренинг, лекция.

Ключевые понятия: безопасность, ресурсность, ответственность, последствия.

Материалы и оборудование: бейджи по количеству участников, стулья, флипчарт, бумага для флипчарта, маркеры (3 цвета), проектор, ноутбук с колонками, презентация, лекционный материал.

Тема 12: Итоговое занятие

Групповое занятие. Тренинг, итоговая диагностика.

Ключевые понятия: Я-концепция, ресурсность.

Диагностические методики: САН, методика диагностики социально-психологической адаптации (К. Роджерс, Р. Даймонд), шкала социальной компетентности (А. М. Прихожан), шкала самооценки (Ч.Д. Спилберг, Ю.Л. Ханин).

Материалы и оборудование: бейджи по количеству участников, стулья, флипчарт, бумага для флипчарта, маркеры (3 цвета), раздаточный материал (брошюры).

Список используемой литературы

1. Алексеева И.А., Новосельский И.Г. Жестокое обращение с ребенком. Причины. Последствия. Помощь. — М.: Генезис, 2006. — 256 с. — (Неблагополучная семья: преодоление кризиса)
2. Мухина В.С. Психологическая помощь детям, воспитывающимся в учреждениях интернатного типа // Лишенные родительского попечительства: Хрестоматия / Под ред. В.С. Мухиной. М., 1992. С. 113-122;
3. Окландер В. Окно в мир ребенка. Руководство по детской психотерапии. — М.: Класс, 2010
4. Петрановская Л.В. Как ты себя ведешь или 10 шагов по изменению трудного поведения. Пособие для приемных родителей. — М.: Студио-Диалог, 2010
5. Прихожан А.М., Толстых Н.Н. Дети без семьи. М., 1990. 6. Прихожан А.М., Толстых Н. Н. Работа психолога
6. Прихожан А. М., Толстых Н. Н. Психология сиротства. 2-е изд. — СПб.: Питер, 2005. — 400 с.: ил. — (Серия «Детскому психологу»)
7. Семья Г.В. Основы социально-психологической защищенности выпускников образовательных учреждений для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей. — М., 2001
8. Байярд Р.Т., Байярд Д. Ваш беспокойный подросток. Практическое руководство для отчаявшихся родителей./Пер. с англ. Орлова А.Б. - М.: Просвещение, 1991.
9. Богачева О., Дубягин Ю. Школа выживания, или 56 способов защитить ребенка от преступления. - Изд-во "Пихта", 1997.
10. Боулби Дж. Привязанность: Пер. с англ. - М.: Гардарики, 2003.
11. Боулби Дж. Создание и разрушение эмоциональных связей. - М.: Академический проект, 2004
12. Дементьева И.Ф. Социальное сиротство: генезис и профилактика - М.: Гос. НИИ семьи и воспитания, 2000
13. Дети-сироты: консультирование и диагностика развития. Под ред. Е.А. Стребелевой. - М., 1998
14. Кон И.С. Психология ранней юности. - М., 1989.

Нормативные правовые акты

1. Конституция Российской Федерации от 12 декабря 1993 г.
2. Конвенция о правах ребенка (принята резолюцией 44/25 Генеральной Ассамблеи от 20 ноября 1989 года, вступила в силу 2 сентября 1990 года).
3. Федеральный закон от 24 апреля 2008 г. N 48-ФЗ "Об опеке и попечительстве".
4. Федеральный закон от 21 декабря 1996 г. N 159-ФЗ "О дополнительных гарантиях по социальной поддержке детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей".

5. Постановление Правительства Российской Федерации от 19 мая 2009 г. N 423 "Об отдельных вопросах осуществления опеки и попечительства в отношении несовершеннолетних граждан".

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ДИАГНОСТИКА
по Программе психологической подготовки подростков
из замещающих семей (от 14 до 18 лет)
и граждан из числа детей-сирот и детей,
оставшихся без попечения родителей,
к самостоятельной жизни

ПЕРЕЧЕНЬ МЕТОДИК

1. Опросник САН (Самочувствие, Активность, Настроение) (В.А. Доскин, Н.А. Лаврентьев, В.Б. Шарай, М.П. Мирошников);
2. Диагностика социально-психологической адаптации (К. Роджерс, Р. Даймонд);
3. Шкала социальной компетентности (А.М. Прихожан);
4. Опросник УСК (Уровень субъективного контроля) (Е. Ф. Бажин, Е. А. Голынкина и А. М. Эткинд Е. Ф. Бажин, Е. А. Голынкина и А. М. Эткинд);
5. Опросник волевого самоконтроля (А.Г. Зверьков, Е.В. Эйманд);
6. Шкала социального самоконтроля Снайдера (в адаптации Амяга Н.В.);
7. Опросник профессиональных предпочтений (Дж. Холланд);
8. Шкала самооценки (Ч.Д. Спилберг, Ю.Л. Ханин);
9. Матрица выбора профессий (Г.В. Резапкина).

Опросник САН (самочувствие, активность, настроение)

Тест предназначен для оперативной оценки самочувствия, активности и настроения (по первым буквам этих функциональных состояний и назван опросник). Испытуемых просят соотнести свое состояние с рядом признаков по многоступенчатой шкале. Шкала 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.

Инструкция. Выберите и отметьте цифру, наиболее точно отражающую ваше состояние в данный момент.

		3	2	1	0	1	2	3	
1	Самочувствие хорошее								Самочувствие плохое
2	Чувствую себя сильным								Чувствую себя слабым
3	Пассивный								Активный
4	Малоподвижный								Подвижный

5	Веселый								Грустный
6	Хорошее настроение								Плохое настроение
7	Работоспособный								Разбитый
8	Полный сил								Обессиленный
9	Медлительный								Быстрый
10	Бездеятельный								Деятельный
11	Счастливый								Несчастный
12	Жизнерадостный								Мрачный
13	Напряженный								Расслабленный
14	Здоровый								Больной
15	Безучастный								Увлеченный
16	Равнодушный								Взволнованный
17	Восторженный								Унылый
18	Радостный								Печальный
19	Отдохнувший								Усталый
20	Свежий								Изнуренный
21	Сонливый								Возбужденный
22	Желание отдохнуть								Желание работать
23	Спокойный								Озабоченный
24	Оптимистичный								Пессимистичный
25	Выносливый								Утомляемый
26	Бодрый								Вялый
27	Соображать трудно								Соображать легко
28	Рассеянный								Внимательный
29	Полный надежд								Разочарованный
30	Довольный								Недовольный

Обработка результатов и интерпретация

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.

При обработке оценки респондентов 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 (внимание: полюса шкалы постоянно меняются).

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. Например, средние оценки для выборки из студентов Москвы равны:

самочувствие – 5,4;

активность – 5,0;

настроение – 5,1.

При анализе функционального состояния важны не только значения отдельных его показателей, но и их соотношение. У отдохнувшего человека оценки активности, настроения и самочувствия обычно примерно равны. По мере нарастания усталости соотношение между ними изменяется за счет относительного снижения самочувствия и активности по сравнению с настроением.

Методика диагностики социально-психологической адаптации

К. Роджерса и Р. Даймонда.

Инструкция

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

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

**ШКАЛА
ОТВЕТОВ**

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

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

Бланк для ответов

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
51	52	53	54	55	56	57	58	59	60
61	62	63	64	65	66	67	68	69	70
71	72	73	74	75	76	77	78	79	80
81	82	83	84	85	86	87	88	89	90
91	92	93	94	95	96	97	98	99	100
101									

Текст опросника

1. Испытывает неловкость, когда вступает с кем-нибудь в разговор.
2. Нет желания раскрываться перед другими.
3. Во всем любит состязание, соревнование, борьбу.
4. Предъявляет к себе высокие требования.
5. Часто ругает себя за сделанное.
6. Часто чувствует себя униженным.
7. Сомневается, что может нравиться кому-нибудь из лиц противоположного пола.
8. Свои обещания выполняет всегда
9. Теплые, добрые отношения с окружающими.
10. Человек сдержанный, замкнутый; держится ото всех чуть в стороне.
11. В своих неудачах винит себя.
12. Человек ответственный; на него можно положиться.
13. Чувствует, что не в силах хоть что-нибудь изменить, все усилия напрасны.
14. На многое смотрит глазами сверстников.
15. Принимает в целом те правила и требования, которым надлежит следовать.
16. Собственных убеждений и правил не хватает.
17. Любит мечтать — иногда прямо среди бела дня. С трудом возвращается от мечты к действительности.
18. Всегда готов к защите и даже нападению: «застревает» на переживаниях обид, мысленно перебирая способы мщения.
19. Умеет управлять собой и собственными поступками, заставлять себя, разрешать себе; самоконтроль для него - не проблема.
20. Часто портится настроение: накатывает уныние, хандра.
21. Все, что касается других, не волнует: сосредоточен на себе; занят собой.

22. Люди, как правило, ему нравятся.
23. Не стесняется своих чувств, открыто их выражает.
24. Среди большого стечения народа бывает немножко одиноко.
25. Сейчас очень не по себе. Хочется все бросить, куда-нибудь спрятаться.
26. С окружающими обычно ладит.
27. Всего труднее бороться с самим собой.
28. Настораживает незаслуженное доброжелательное отношение окружающих.
29. В душе — оптимист, верит в лучшее.
30. Человек неподатливый, упрямый; таких называют трудными.
31. К людям критичен и судит их, если считает, что они этого заслуживают.
32. Обычно чувствует себя не ведущим, а ведомым: ему не всегда удается мыслить и действовать самостоятельно.
33. Большинство из тех, кто его знает, хорошо к нему относится, любит его.
34. Иногда бывают такие мысли, которыми не хотелось бы ни с кем делиться.
35. Человек с привлекательной внешностью.
36. Чувствует себя беспомощным, нуждается в ком-то, кто был бы рядом.
37. Приняв решение, следует ему.
38. Принимает, казалось бы, самостоятельные решения, не может освободиться от влияния других людей.
39. Испытывает чувство вины, даже когда винить себя как будто не в чем.
40. Чувствует неприязнь к тому, что его окружает.
41. Всем доволен.
42. Выбит из колеи: не может собраться, взять себя в руки, организовать себя.
43. Чувствует вялость; все, что раньше волновало, стало вдруг безразличным.
44. Уравновешен, спокоен.
45. Разозлившись, нередко выходит из себя.
46. Часто чувствует себя обиженным.
47. Человек порывистый, нетерпеливый, горячий: не хватает сдержанности.
48. Бывает, что сплетничает.
49. Не очень доверяет своим чувствам: они иногда подводят его.
50. Довольно трудно быть самим собой.
51. На первом месте рассудок, а не чувство: прежде чем что-либо сделать, подумает.

52. Происходящее с ним толкует на свой лад, способен напридумывать лишнего... Словом — не от мира сего.
53. Человек терпимый к людям и принимает каждого таким, каков он есть.
54. Старается не думать о своих проблемах.
55. Считает себя интересным человеком — привлекательным как личность, заметным.
56. Человек стеснительный, легко тушует.
57. Обязательно нужно напоминать, подталкивать, чтобы довел дело до конца.
58. В душе чувствует превосходство над другими.
59. Нет ничего, в чем бы выразил себя, проявил свою индивидуальность, свое Я.
60. Боится того, что подумают о нем другие.
61. Честолюбив, равнодушен к успеху, похвале: в том, что для него существенно, старается быть среди лучших.
62. Человек, у которого в настоящий момент многое достойно презрения.
63. Человек деятельный, энергичный, полон инициатив.
64. Пасует перед трудностями и ситуациями, которые грозят осложнениями.
65. Себя просто недостаточно ценит.
66. По натуре вожак и умеет влиять на других.
67. Относится к себе в целом хорошо.
68. Человек настойчивый, напористый; ему всегда важно настоять на своем.
69. Не любит, когда с кем-нибудь портятся отношения, особенно — если разногласия грозят стать явными..
70. Подолгу не может принять решение, а потом сомневается в его правильности.
71. Пребывает в растерянности, все спуталось, все смешалось у него.
72. Доволен собой.
73. Невезучий.
74. Человек приятный, располагающий к себе.
75. Лицом, может, и не очень пригож, но может нравиться как человек, как личность.
76. Презирает лиц противоположного пола и не связывается с ними.
77. Когда нужно что-то сделать, охватывает страх: а вдруг — не справлюсь, а вдруг - не получится.
78. Легко, спокойно на душе, нет ничего, что сильно бы тревожило.
79. Умеет упорно работать.
80. Чувствует, что растет, взрослеет: меняется сам и отношение к окружающему миру.
81. Случается, что говорит о том, в чем совсем не разбирается.

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

Показатели и ключи интерпретации

Интегральные показатели	
«Адаптация» $A = \frac{a}{a+b} * 100\%$	«Самоприятие» $S = \frac{a}{a+b} * 100\%$
«Приятие других» $L = \frac{1,2a}{1,2a+b} * 100\%$	«Эмоциональная комфортность» $E = \frac{a}{a+b} * 100\%$
«Интернальность» $I = \frac{a}{a+1,4b} * 100\%$	«Стремление к доминированию» $D = \frac{2a}{2a+b} * 100\%$

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

6	a	Внутренний контроль	4,5,11,12,19,27,37,51,63,68,79,91,98,13	(26-65)
	b	Внешний контроль	25,36,52,57,70,73,77	26-52 (18-45) 18-36
7	a	Доминирование	58,61,66	(6-15)
	b	Ведомость	16,32,38,69,84,87	6-12 (12-30) 12-24
8		Эскапизм (уход от проблем)	17,18,54,64,86	(10-25) 10-20

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

Шкала социальной компетентности

Шкала разработана А. М. Прихожан по типу шкалы социальной компетентности Е. Долла и направлена на выявление уровня социальной компетентности подростков.

Шкала предназначена для подростков 10-16 лет и позволяет выявить как общий уровень социальной компетенции подростка в соответствии с возрастом, так и компетентность в отдельных областях.

Экспериментальный материал

Бланк беседы. Шкала социальной компетентности

Фамилия, имя _____

Школа _____

Возраст _____ 'Класс _____

С кем проводится беседа (сам подросток, мать, отец, классный руководитель, учитель, воспитатель, психолог - нужное подчеркнуть, в случае необходимости - дописать)

Дата проведения _____

Время проведения _____

№ п/п	Шифр субшкалы	Пункт шкалы	Оценка 1,2,3	Примечания
1.	У	Обладает чувством собственного достоинства		
2.	С	Умеет самостоятельно обнаруживать и исправлять свои ошибки		
3.	П	Умеет принимать решения и выполнять их		
4.	О	Имеет друзей-сверстников		

5.	И	Интересуется происходящим в стране и мире		
6.	Об	Ответственно относится к школьным обязанностям		
7.	И	Любит читать		
8.	С	Самостоятельно правильно оценивает качество своей работы		
9.	П	Выполняет намеченное дело до конца		
10.	Об	Следит за своей одеждой, обувью, может полностью ухаживать за собой .		
11.	И	Читает газеты, журналы		
12.	О	Умеет прийти на помощь другому человеку		
13.	У	Проявляет требовательность к себе		
14.	П	Владеет средствами, способами достижения цели		
15.	О	Может самостоятельно познакомиться с незнакомыми сверстниками		
16.	С	Самостоятельно делает покупки, при этом правильно распределяет деньги		
17.	П	Может составить план выполнения задания и придерживаться его		
18.	И	Смотрит новостные программы по телевизору, слушает их по радио		
19.	У	Правильно реагирует на собственные неудачи		
20.	С	Проявляет самостоятельность в выборе друзей, занятий во время досуга		
21.	И	Может использовать компьютер для занятий, получения новой информации		
22.	У	Правильно относится к собственным успехам		
23.	О	Можно полностью довериться, положиться		
24.	Об	Осознает свои затруднения,		

		проблемы, может проанализировать их причины		
25.	И	Умеет находить нужную информацию (в книгах, в Интернете и т. п.)		
26.	Об	Участвует в делах класса, школы		
27.	У	Стремится разобраться в себе, понять свои возможности, способности		
28.	Об	Выполняет повседневную работу по дому		
29.	П	Может работать сосредоточенно, не отвлекаясь		
30.	О	Получает удовольствие от общения со сверстниками		
31.	С	Самостоятельно распределяет свое время		
32.	П	Понимает необходимость правил (поведения, выполнения задания и т. п.) и умеет подчиняться им		
33.	У	Проявляет уверенность в своей способности добиться успеха во взрослой жизни		
34.	О	Умеет согласовывать свои потребности, желания с потребностями окружающих		
35.	Об	Без напоминаний выполняет домашние задания		
36.	С	Может самостоятельно справляться со своими проблемами, трудностями		

Порядок проведения

Методика проводится индивидуально, устно, в виде беседы. Письменное заполнение шкалы недопустимо.

Беседа может проводиться с самим подростком, а также с людьми, хорошо его знающими (родителями, другими взрослыми родственниками, лицами, заменяющими родителей, педагогами, а также самим психологом)

Психолог зачитывает последовательно каждый пункт и оценивает ответ, занося его в соответствующую графу бланка. В том случае если беседа проводится с самим подростком, пункты читаются во втором лице.

Для оценки используется трехбалльная шкала:

1 балл - школьник полностью владеет указанным навыком, умением, ему свойственна указанная форма поведения;

2 балла - владеет ими отчасти, проявляет время от времени, непостоянно;

3 балла - не владеет.

В графе "Примечания" психолог может записать ответ, указать другие необходимые ему сведения (латентное время, эмоциональную реакцию респондента и т. п.).

Заполнение шкалы длится от 20 до 40 мин.

Обработка результатов

Путем суммирования баллов по всем пунктам подсчитывается общий балл социальной компетентности. Полученный результат сопоставляется с показателями социального возраста (СВ) в соответствии с полом подростка (табл. 1).

Таблица 1. Показатели социального возраста

Группа	Количество баллов	Социальный возраст
Девочки	102-108	9
	96-101	10
	89-95	11
	82-88	12
	75-81	13
	70-76	14
	63-69	15
	56-62	16
	49-55	17
	43-48	18
Мальчики	95-108	9
	88-94	10
	81-87	11
	74-80	12
	67-73	13
	62-66	14
	57-61	15
	50-56	16
	43-48	17

1. Вычисляется коэффициент социальной компетентности (СК) по формуле:

$$СК = (СВ - ХВ) \times 0,1,$$

где СК - коэффициент социальной компетентности; СВ - социальный возраст (определяется по табл. 3.25); ХВ - хронологический возраст.

2. В соответствии с ключом (табл. 2) вычисляется балл по каждой субшкале.

Таблица 2. Ключ

№ п/п	Субшкала	Шифр субшкалы	Пункты
1.	Самостоятельность	С	2,8,16,20,31,36
2.	Уверенность в себе	У	1,13, 19,22,27,33
3.	Отношение к своим обязанностям	Об	6, 10,24,26,28,35
4.	Развитие общения	О	4,12, 15,23,30,34
5.	Организованность, развитие произвольности	П	3,9, 14,17,29,32
6.	Интерес к социальной жизни, наличие увлечений, владение современными технологиями	И	5,7, 11, 18,21,25

Полученные данные сопоставляются с показателями социального возраста по каждой шкале в соответствии с полом школьника (табл. 3). В том случае, если данные по возрастам совпадают, для вычисления берется возраст, ближайший к хронологическому возрасту подростка.

2. Вычисляется коэффициент социальной компетентности (СК) по каждой субшкале по формуле:

$$(СВ-ХВ) \times 0,1,$$

где СК - коэффициент социальной компетентности в соответствующей сфере; СВ - социальный возраст (определяется по табл. 3); ХВ - хронологический возраст.

Интерпретация результатов,

ЕСЛИ беседа проводится с самим подростком, то данные оцениваются с точки зрения самооценки социальной компетентности, если с хорошо знающими подростка людьми - как экспертная оценка социальной компетентности.

Таблица 3. Показатели социального возраста по субшкалам

Субшкала	Девочки		Мальчики	
	Баллы	Социальный возраст	Баллы	Социальный возраст
Самостоятельность	15-18	9-11	17-18	9-10
	13-14	12-13	15-16 '	11-12
	10-12	14	12-14	13-14
	7-9	15-16	9-11	15
	6	17	6-8	16-17
Уверенность в себе	16-18	9-11	15-18	9-10
	12-15	12	12-14	11
	11	13	10-11	12
	8-10	14-15	7-9	13-14

	6-7	16-17	6	15-17
Отношение к своим обязанностям	10-18	9-12	15-18	9-11
	8-9	13-15	12-14	12-14 .
	6-7	16-17	8-11	15-16
	-	- .	6-7	17
Развитие общения	17-18	9	13-18	9-10
	15-16	10-11	10-12	11-12
	12-14	12-13	7-9	13-15
	9-11	14-16	6	16-17
	6-8	17	-	-
Организованность, развитие произвольности	1	9-11	.-	9-10
	10-12	12-13	-	11-12
	7-9	14-15	-	13-14
	6	16-17	-	15-17
Интерес к социальной жизни	17-18	9-10	14-18	9-11
	15-16	11	9-13	12-14
	10-14	12-13	6-8	15-17
	8-9	14-15	-	- -
	6-7	16-17	-	-

Коэффициент социальной компетентности (и по шкале в целом, и по отдельным субшкалам) может находиться в интервале от -1 до +1 и интерпретируется следующим образом:

0-0,5 - социальная компетентность подростка в целом соответствует его возрасту (социально-психологический норматив);

0,6-0,75 - подросток по уровню социальной компетентности несколько опережает своих сверстников;

0,76-1 - подросток существенно опережает своих сверстников по уровню социальной компетентности, что может свидетельствовать о чрезмерно быстром взрослении как неблагоприятной тенденции развития;

0-(-0,5) - социальная компетентность подростка в целом соответствует его возрасту (социально-психологический норматив);

(-0,6)-(-0,75) - отставание в развитии социальной компетентности;

(-0,76)-(-1) - существенное отставание в развитии социальной компетентности.

Данные по отдельным субшкалам позволяют качественно проанализировать сферы "опережения" и "отставания" в социальной компетентности и составить соответствующую психолого-педагогическую программу.

Оценка результатов диагностики в 4-балльной шкале

4 балла - коэффициент социальной компетентности соответствует норме ($-0,5$ - $+0,5$)

3 балла - коэффициент социальной компетентности незначительно отклоняется от норматива ($0,6-0,7$ или $-0,6$ - $-0,75$)

2 балла - коэффициент социальной компетентности значительно превышает норматив ($0,76$ - 1)

1 балл - коэффициент социальной компетентности значительно отстает от норматива ($-0,76$ - -1)

«Уровень субъективного контроля»(УСК)

Методика представляет собой модифицированный вариант опросника американского психолога Дж. Роттера. С его помощью можно оценить уровень субъективного контроля над разнообразными ситуациями, другими словами, определить степень ответственности человека за свои поступки и свою жизнь. Люди различаются по тому, как они объясняют причины значимых для себя событий и где локализуют контроль над ними. Возможны два полярных типа такой локализации: экстернальный (внешний локус) и интернальный (внутренний локус). Первый тип проявляется, когда человек полагает, что происходящее с ним не зависит от него, а является результатом действия внешних причин (например, случайности или вмешательства других людей). Во втором случае человек интерпретирует значимые события как результат своих собственных усилий. Рассматривая два полярных типа локализации, следует помнить, что для каждого человека характерен свой уровень субъективного контроля над значимыми ситуациями. Локус же контроля конкретной личности более или менее универсален по отношению к разным типам событий, с которыми ей приходится сталкиваться, как в случае удач, так и в случае неудач.

В целом людям с экстернальным локусом контроля в большей степени присуще конформное и уступчивое поведение, они предпочитают работать в группе, чаще пассивны, зависимы, тревожны и не уверены в себе. Люди с интернальным локусом более активны, независимы, самостоятельны в работе, они чаще имеют положительную самооценку, что связано с выраженной уверенностью в себе и терпимостью к другим людям. Таким образом, степень интернальности каждого человека связана с его отношением к своему развитию и личностному росту.

Опросник УСК состоит из 44 предложений-утверждений, касающихся экстернальности-интернальности в межличностных (производственных и семейных) отношениях, а также в отношении собственного здоровья.

Инструкция: Прочитав каждое утверждение, решите для себя, согласны вы с ним или нет. В случае согласия поставьте рядом с порядковым номером предложения знак "+" (можно это сделать на отдельном листе бумаги). Если вы не согласны с данным утверждением, то рядом с порядковым номером поставьте знак "-". Будьте внимательны при

выполнении этой работы и в то же время старайтесь подолгу не задерживаться и не раздумывать по поводу отдельного утверждения.

Опросник УСК

1. Продвижение по службе больше зависит от удачного стечения обстоятельств, чем от способностей и усилий человека.
2. Большинство разводов происходит от того, что люди не захотели приспособиться друг к другу.
3. Болезнь - дело случая: если уж суждено заболеть, то ничего не поделаешь.
4. Люди оказываются одинокими из-за того, что сами не проявляют интереса и дружелюбия к окружающим.
5. Осуществление моих желаний часто зависит от везения.
6. Бесполезно предпринимать усилия для того, чтобы завоевать симпатию других людей.
7. Внешние обстоятельства - родители и благосостояние - влияют на семейное счастье не меньше, чем отношения супругов.
8. Я часто чувствую, что мало влияю на то, что происходит со мной.
9. Как правило, руководство оказывается более эффективным, когда полностью контролирует действия подчиненных, а не полагается на их самостоятельность.
10. Мои отметки в школе зависели от случайных обстоятельств (например, настроения учителя) больше, чем от моих собственных усилий.
11. Когда я строю планы, то я, в общем, верю, что смогу их осуществить.
12. То, что многим людям кажется удачей или везением, на самом деле является результатом долгих целенаправленных усилий.
13. Думаю, что правильный образ жизни может больше помочь здоровью, чем врачи и лекарства.
14. Если люди не подходят друг другу, то, как бы они ни старались наладить семейную жизнь, они все равно не смогут это сделать.
15. Тот хорошее, что я делаю, обычно бывает по достоинству оценено другими.
16. Дети вырастают такими, какими их воспитывают родители.
17. Думаю, что случай или судьба не играют важной роли в моей жизни.
18. Я стараюсь не планировать далеко вперед, потому что многое зависит от того, как сложатся обстоятельства.
19. Мои отметки в школе больше всего зависели от моих усилий и степени подготовленности.
20. В семейных конфликтах я чаще чувствую вину за собой, чем за противоположной стороной.
21. Жизнь большинства людей зависит от стечения обстоятельств.
22. Я предпочитаю такое руководство, при котором можно самостоятельно определять, что и как делать.

23. Думаю, что мой образ жизни ни в коей мере не является причиной моих болезней.

24. Как правило, именно неудачное стечение обстоятельств мешает людям добиться успеха в своем деле.

25. В конце концов, за плохое управление организацией ответственны сами люди, которые в ней работают.

26. Я часто чувствую, что ничего не могу изменить в сложившихся отношениях в семье.

27. Если я очень захочу, то смогу расположить к себе почти любого.

28. На подрастающее поколение влияет так много разных обстоятельств, что усилия родителей по их воспитанию часто оказываются бесполезными.

29. То, что со мной случается, это дело моих собственных рук.

30. Человек, который не смог добиться успеха в своей работе, скорее всего не проявил достаточных усилий.

31. Трудно бывает понять, почему руководители поступают именно так, а не иначе.

32. Чаще всего я могу добиться от членов моей семьи того, чего хочу.

33. В неприятностях и неудачах, которые были в моей жизни, чаще всего виноваты другие люди, чем я сам.

34. Ребенка всегда можно уберечь от простуды, если за ним следить и правильно его одевать.

35. В сложных обстоятельствах я предпочитаю подождать, пока проблемы не решатся сами собой.

36. Успех является результатом упорной работы и мало зависит от случая или везения.

37. Я чувствую, что от меня больше, чем от кого бы то ни было, зависит счастье моей семьи.

38. Мне всегда трудно понять, почему я нравлюсь одним людям и не нравлюсь другим.

39. Я всегда предпочитаю принять решение и действовать самостоятельно, а не надеяться на помощь других людей или на судьбу.

40. К сожалению, заслуги человека часто остаются непризнанными, несмотря на все его старания.

41. В семейной жизни бывают такие случаи, когда невозможно разрешить проблемы даже при самом сильном желании.

42. Способные люди, не сумевшие реализовать свои возможности, должны винить в этом только самих себя.

43. Многие мои успехи были возможны только благодаря помощи других людей.

44. Большинство неудач в моей жизни произошло от неумения, незнания или лени и мало зависело от везения или невезения.

Обработку заполненных ответов следует проводить по приведенным ниже ключам, суммируя совпадающие с ключом ответы. К опроснику УСК прилагается семь ключей, соответствующих семи шкалам:

- Шкала общей интернальности (Ио). Высокий показатель по этой шкале соответствует высокому уровню субъективного контроля над любыми значимыми ситуациями. Такие люди считают, что большинство важных событий в их жизни было результатом их собственных действий, что они могут ими управлять и, следовательно, берут на себя ответственность за свою жизнь в целом. Низкий показатель по шкале Ио соответствует низкому уровню субъективного контроля. Такие люди не видят связи между своими действиями и значимыми событиями, которые они рассматривают как результат случая или действия других людей. Для определения УСК по данной шкале необходимо помнить, что максимальное значение показателя по ней равно 44, а минимальное - 0.

- Шкала интернальности в области достижений (Ид). Высокий показатель по этой шкале соответствует высокому уровню субъективного контроля над эмоционально положительными событиями. Такие люди считают, что всего самого хорошего в своей жизни они добились сами и что они способны с успехом идти к намеченной цели в будущем. Низкий показатель по шкале Ид свидетельствует о том, что человек связывает свои успехи, достижения и радости с внешними обстоятельствами - везением, счастливой судьбой или помощью других людей. Максимальное значение показателя по этой шкале равно 12, минимальное - 0.

- Шкала интернальности в области неудач (Ин). Высокий показатель по этой шкале говорит о развитом чувстве субъективного контроля по отношению к отрицательным событиям и ситуациям, что проявляется в склонности обвинять самого себя в разнообразных неприятностях и неудачах. Низкий показатель свидетельствует о том, что человек склонен приписывать ответственность за подобные события другим людям или считать их результатами невезения. Максимальное значение Ин - 12, минимальное - 0.

- Шкала интернальности в семейных отношениях (Ис). Высокий показатель Ис означает, что человек считает себя ответственным за события, происходящие в его семейной жизни. Низкий Ис указывает на то, что субъект считает своих партнеров причиной значимых ситуаций, возникающих в его семье. Максимальное значение Ис - 10, минимальное - 0.

- Шкала интернальности в области производственных отношений (Ип). Высокий Ип свидетельствует о том, что человек считает себя, свои действия важным фактором организации собственной производственной деятельности, в частности, в своем продвижении по службе. Низкий Ип указывает на склонность придавать более важное значение внешним обстоятельствам - руководству, коллегам по работе, везению - невезению. Максимум Ип - 8, минимум - 0.

- Шкала интернальности в области межличностных отношений (Им). Высокий показатель по Им свидетельствует о том, что человек чувствует себя способным вызывать уважение и симпатию других людей. Низкий Им указывает на то, что субъект не склонен брать на себя ответственность за свои отношения с окружающими. Максимальное значение Им - 4, минимальное - 0.

- Шкала интернальности в отношении здоровья и болезни (Из). Высокий показатель Из свидетельствует о том, что человек считает себя во многом ответственным за свое здоровье и полагает, что выздоровление зависит преимущественно от его действий. Человек с низким Из считает здоровье и болезнь результатом случая и надеется на то, что выздоровление придет в результате действий других людей, прежде всего врачей. Максимальное значение Из - 4, минимальное - 0.

Ключи для обработки результатов опросника

О:	+»	2, 4, 11, 12, 13, 15, 16, 17, 19, 20, 22, 25, 27, 29, 32, 34, 36, 37, 39, 42, 44
	-»	1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 14, 18, 21, 23, 24, 26, 28, 31, 33, 38, 40, 41, 43
Д:	+»	12, 15, 27, 32, 36, 37
	-»	1, 5, 6, 14, 26, 43
Н:	+»	2, 4, 20, 31, 42, 44
	-»	7, 24, 33, 38, 40, 41
С:	+»	2, 16, 20, 32, 37
	-»	7, 14, 26, 28, 41
П:	+»	19, 22, 25, 42
	-»	1, 9, 10, 30
М:	+»	4, 27
	-»	6, 38

3:	+»	13, 34
	—»	3, 23

Опросник волевого самоконтроля

Цель: определение уровня развития волевого самоконтроля

Описание методики: методика состоит из 30 утверждений, предусматривающих два варианта ответов: «да» и «нет».

Методика проведения: студент предлагает ученику текст опросника, и следующую инструкцию: « Вам необходимо прочитать предложенные утверждения и на каждое из них дать ответ «да» или «нет».

Текст опросника.

1. Если что-то не клеится, у меня нередко появляется желание бросить это дело.
2. Я не отказываюсь от своих планов и дел, даже если приходится выбирать между ними и приятной компанией.
3. При необходимости мне трудно сдержать вспышку гнева.
4. Обычно я сохраняю спокойствие в ожидании опаздывающего к назначенному времени приятеля.
5. Меня трудно отвлечь от начатой работы.
6. Меня сильно выбивает из колеи физическая боль.
7. Я всегда стараюсь выслушать собеседника не перебивая, даже если не терпится ему возразить.
8. Я всегда «гну» свою линию.
9. Если надо я могу не спать всю ночь (например, незавершённая работа) и весь следующий день быть в «хорошей форме».
10. Мои планы слишком часто перечёркиваются внешними обстоятельствами.
11. Считаю себя терпеливым человеком.
12. Не так просто мне заставить себя хладнокровно наблюдать волнующее зрелище.
13. Мне редко удаётся заставить себя продолжать работу после серии обидных неудач.
14. Если я отношусь к кому-то плохо, мне трудно скрывать свою неприязнь к нему.
15. При необходимости я могу заниматься своим делом и в неудобной, неподходящей обстановке.
16. Мне сильно усложняет работу осознание того, что её необходимо, во что бы то ни стало, сделать к определённому сроку.
17. Считаю себя решительным человеком.
18. С физической усталостью я справляюсь лучше, чем другие.
19. Лучше подождать только что ушедший лифт, чем подниматься по лестнице.

20. Испортить мне настроение не так-то просто.
21. Иногда какой-то пустяк овладевает моими мыслями, не даёт покоя, и я никак не могу от него отделаться.
22. Мне труднее сосредоточиться на задании или работе, чем другим.
23. Меня трудно переспорить.
24. Я всегда стремлюсь довести начатое дело до конца.
25. Меня легко отвлечь от дел.
26. Иногда я замечаю, что пытаюсь добиться своего наперекор объективным обстоятельствам.
27. Люди порой завидуют моему терпению и дотошности.
28. Мне трудно сохранить спокойствие в стрессовой ситуации.
29. Я замечаю, что во время монотонной работы невольно начинаю изменять способ действия, даже если это порой приводит к ухудшению результатов.
30. Меня обычно сильно раздражает, «когда перед носом» захлопываются двери уходящего транспорта или лифта.

Обработка результатов

Подсчитывается количество совпадений вариантов ответов с ключом.

Ключ

Шкала «самообладание»: ответы «да» на утверждения № 3, 4, 7, 24., ответы «нет» на утверждения № 5, 13, 14, 16, 21, 26, 28, 29, 30.

Шкала «настойчивость»: ответы «да» на утверждения № 2, 5, 11, 17, 18, 20, 24, 26., ответы «нет» на утверждения № 1, 6, 9, 10, 13, 16, 22, 25.

Общий индекс ВСК (волевого самоконтроля): ответы «да» на утверждения № 2, 3, 4, 5, 7, 9, 11, 17, 18, 20, 24, 25, 27, ответы «нет» на утверждения № 1, 6, 10, 13, 14, 16, 21, 22, 28, 29, 30.

Интерпретация полученных результатов. На основе количественной обработки полученных результатов опроса ученика студент делает вывод об уровне его самообладания и настойчивости и подсчитывает общий индекс волевой самоконтроля школьника.

По шкале «самообладание»: низкий уровень от 0 до 4 баллов, средний уровень – 5-9 баллов, высокий уровень – 10-13 баллов.

По шкале «настойчивость»: низкий уровень от 0 до 5 баллов, средний уровень – 6-11 баллов, высокий уровень – 12-16 баллов.

Общий индекс ВСК (волевого самоконтроля): низкий уровень от 0 до 8 баллов, средний уровень – 9-16 баллов, высокий уровень – 17-24 баллов.

Протокол исследования

Ф.И.О. ребенка _____

Возраст _____

Выводы

Анализ результатов:

В самом общем виде под уровнем волевой саморегуляции понимается мера овладения собственным поведением в различных ситуациях, способность сознательно управлять своими действиями, состояниями и побуждениями. Уровень развития волевой саморегуляции может быть охарактеризован в целом и отдельно по таким свойствам характера как настойчивость и самообладание. Уровни волевой саморегуляции определяются в сопоставлении со средними значениями каждой из шкал. Если они составляют больше половины максимально возможной суммы совпадений, то данный показатель отражает высокий уровень развития общей саморегуляции, настойчивости или самообладания.

Для шкалы «В» эта величина равна 12, для шкалы «Н» – 8, для шкалы «С» – 6. Высокий балл по шкале «В» характерен для лиц эмоционально зрелых, активных, независимых, самостоятельных. Их отличает спокойствие, уверенность в себе, устойчивость намерений, реалистичность взглядов, развитое чувство собственного долга. Как правило, они хорошо рефлексиируют личные мотивы, планомерно реализуют возникшие намерения, умеют распределять усилия и способны контролировать свои поступки, обладают выраженной социально-позитивной направленностью. В предельных случаях у них возможно нарастание внутренней напряженности, связанной со стремлением проконтролировать каждый нюанс собственного поведения и тревогой по поводу малейшей его спонтанности.

Низкий балл наблюдается у людей чувствительных, эмоционально неустойчивых, ранимых, неуверенных в себе. Рефлексивность у них невысока, а общий фон активности, как правило, снижен. Им свойственна импульсивность и неустойчивость намерений. Это может быть связано как с незрелостью, так и с выраженной утонченностью натуры, не подкрепленной способностью к рефлексии и самоконтролю.

Субшкала «настойчивость» характеризует силу намерений человека – его стремление к завершению начатого дела. На положительном полюсе – деятельные, работоспособные люди, активно стремящиеся к выполнению намеченного, их мобилизуют преграды на пути к цели, но отвлекают альтернативы и соблазны, главная их ценность – начатое дело. Таким людям свойственно уважение социальным нормам, стремление полностью подчинить им свое поведение. В крайнем выражении возможна утрата гибкости поведения, появление маниакальных тенденций.

Низкие значения по данной шкале свидетельствуют о повышенной лабильности, неуверенности, импульсивности. Которые могут приводить к

непоследовательности и даже разбросанности поведения. Сниженный фон активности и работоспособности, как правило, компенсируется у таких лиц повышенной чувствительностью, гибкостью, изобретательностью, а также тенденцией к свободной трактовке социальных норм.

Субшкала «самообладание» отражает уровень произвольного контроля эмоциональных реакций и состояний. Высокий балл по субшкале набирают люди эмоционально устойчивые, хорошо владеющие собой в различных ситуациях. Свойственное им внутреннее спокойствие, уверенность в себе освобождает от страха перед неизвестностью, повышает готовность к восприятию нового, неожиданного и, как правило, сочетается со свободой взглядов, тенденцией к новаторству и радикализму. Вместе с тем стремление к постоянному самоконтролю, чрезмерное сознательное ограничение спонтанности может приводить к повышению внутренней напряженности, преобладанию постоянной озабоченности и утомляемости.

На другом полюсе данной субшкалы – спонтанность и импульсивность в сочетании с обидчивостью и предпочтением традиционных взглядов ограждают человека от интенсивных переживаний и внутренних конфликтов, способствуют невозмутимому фону настроения.

Социальная желательность высоких показателей по шкале неоднозначна. Высокие уровни развития волевой саморегуляции могут быть связаны с проблемами в организации жизнедеятельности и отношениях с людьми. Часто они отражают появление дезадаптивных черт и форм поведения. В отличие от них низкие уровни настойчивости и самообладания в ряде случаев выполняют компенсаторные функции. Но также свидетельствуют о нарушениях в развитии свойств личности и ее умении строить отношения с другими людьми и адекватно реагировать на те или иные ситуации.

Получив информацию об осознаваемых особенностях саморегуляции, можно разработать программу совершенствования, отметив те свойства, которые в первую очередь нуждаются в развитии или коррекции.

Шкала социального самоконтроля Снайдера

Шкала представляет собой опросник, предназначенный для измерения «социального самоконтроля» (англ. self-monitoring) - личностной характеристики, направленной на достижение социальной приспособленности.

Методика может быть применена в профессиональном отборе, кадровом консультировании, психологической работе - во всех случаях, когда возникают вопросы диагностики взаимоотношений личности и социума.

Инструкция: Вам предлагаются утверждения, касающиеся Ваших реакций на различные жизненные ситуации. Если утверждение ВЕРНО или ПОЧТИ ВЕРНО по отношению к Вам, отметьте это напротив соответствующего утверждения, поставив «+».

1. Мне трудно имитировать поведение других людей
2. Моё поведение обычно является выражением моих истинных чувств
3. На вечеринках или собраниях я не пытаюсь делать или говорить то, что нравится другим
4. Я могу отстаивать только те идеи, в которые верю
5. Я могу произнести экспромтом речь даже о тех вещах, о которых я почти ничего не знаю
6. Мне кажется, я притворяюсь, чтобы развлечь людей или произвести на них впечатление
7. Когда я не знаю, как себя вести в некоторых ситуациях, я смотрю, как поступают другие
8. Вероятно, я мог бы стать хорошим актёром
9. Я редко нуждаюсь в совете друзей, чтобы выбрать фильм, книгу или музыку
10. Иногда со стороны кажется, что я испытываю более глубокие эмоции, чем есть на самом деле
11. Я больше смеюсь, когда смотрю комедию в компании, чем когда нахожусь один
12. В группе людей я редко являюсь центром внимания
13. В различных ситуациях и с разными людьми я поступаю как совершенно разные лица
14. У меня не очень-то получается заставлять других людей любить меня
15. Даже если я недоволен собой, я часто делаю вид, что прекрасно провожу время
16. Я не всегда бываю таким, каким кажусь
17. Я не стал бы менять своё мнение (или манеру поведения) для того, чтобы доставить кому-то удовольствие или заслужить чьё-то расположение
18. Я считаюсь человеком, вносящим оживление в компанию
19. Чтобы ладить с окружающими и нравиться им, я склонен быть таким, каким меня хотят видеть
20. Мне никогда не удавались такие игры, как шарады, импровизированные представления
21. Мне трудно изменить своё поведение, чтобы приспособиться к разным людям и различным ситуациям
22. На вечеринках я предоставляю другим право шутить и рассказывать истории
23. В компании я чувствую себя немного скованно и не могу показать всё, на что я способен
24. Я могу смотреть человеку прямо в глаза и лгать с честным лицом (если это нужно для дела)

25. Я могу обманывать людей, демонстрируя дружеское отношение к ним, в то время как на самом деле они мне не нравятся.

Подсчёт сырых баллов

- В прямых значениях: 5, 6, 7, 8, 10, 11, 13, 15, 16, 18, 19, 24, 25
- В обратных значениях: 1, 2, 3, 4, 9, 12, 14, 17, 20, 21, 22, 23

Перевод в стены

Итоговый балл по тесту	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Стандартная оценка	1	1	1	1	2	3	3	3	4	4	5	5	6
Итоговый балл по тесту	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25
Стандартная оценка	6	7	7	8	8	9	9	10	10	10	10	10	10

Люди с высоким уровнем социального самоконтроля чутко воспринимают эмоциональные и поведенческие проявления окружающих и ориентируются на них в тех случаях, когда не знают, как поступить. Поведение таких людей изменяется в зависимости от ситуации. Кроме того, у них возможно рассогласование в выражении эмоций разными средствами: например, выражение лица человека может свидетельствовать об одном эмоциональном состоянии, а голос – о другом. Такие люди ведут себя в соответствии с их внутренним эмоциональным состоянием только в ситуациях с минимальными «подсказками» со стороны окружения. В целом люди с высоким уровнем социального самоконтроля отличаются озабоченностью социальной адекватностью их поведения, чувствительностью к поведению других и использование его в качестве руководства по управлению собственной экспрессией. Такие люди эффективно контролируют свое поведение и без труда могут создать у окружающих нужное впечатление о себе.

Индивиды с низким уровнем социального самоконтроля обладают противоположными качествами. Они мало озабочены адекватностью своего поведения и эмоциональной экспрессии и не обращают внимания на нюансы поведения других людей. Это не означает, что они менее эмоционально выразительны. Просто их поведение и эмоции зависят в большей степени от их внутреннего состояния и установок, а не от требований и особенностей ситуации. Поэтому разнообразие способов их предьявления себя не очень широк. В связи с этим поведение таких людей более однообразно в различных ситуациях. Они характеризуются большей согласованностью мимики, жестов, интонации голоса и других средств выражения эмоций, и отсутствием развитых навыков контроля и управления своим поведением.

Опросник профессиональных предпочтений Дж. Холланда.

1. Реалистический тип – эмоционально стабилен, ориентирован на настоящее. Нравятся занятия, требующие моторных навыков, ловкости и конкретности. Математические, а не вербальные способности.

2. Интеллектуальный тип – ориентирован на труд, рационален, независим, оригинален. Нравится решать задачи, требующие абстрактного мышления. Развиты как вербальные, так и невербальные способности.

3. Социальный тип (преподаватель) – ориентирован на контакт с социальной средой, нуждается в социальных контактах. Общителен, стремится поучать и воспитывать, гуманен. Проблемы решает, ориентируясь на эмоции, зависим от группы. Развиты вербальные способности.

4. Конвенциональный тип – предпочитает чётко структурированную деятельность, хороший подчинённый. Традиционалист, подход к проблемам носит стереотипный, практичный и конкретный характер. Ригидный, зависимый. Развиты невербальные математические способности.

5. Предприимчивый тип – энергичен, импульсивен, доминантен, агрессивен, любит приключения. Предпочитает руководящие роли. Испытывает потребность быть признанным. Предпочитает неясные вербальные задачи, связанные с руководством и властью.

6. Артистический тип – присущ сложный взгляд на мир и жизнь, гибкость, оригинальность, независимость в суждениях и решениях. В отношениях опирается на эмоции, воображение, интуицию. Предпочитает задачи творческого характера. Чаще обладает вербальными способностями.

Инструкция к тесту

Выберите одну из двух предлагаемых профессий, но не с точки зрения престижности, а с точки зрения ее сути: "Могу ли я заниматься данным видом деятельности, хочу ли я этого?".

Тестовый материал

Первый вариант

№	Вариант А	Вариант Б
1	Инженер-технолог	Инженер-конструктор
2	Вязальщик	Санитарный врач
3	Повар	Наборщик
4	Фотограф	Заведующий магазином
5	Чертежник	Дизайнер
6	Философ	Психиатр
7	Ученый-химик	Бухгалтер

8	Редактор научного журнала	Адвокат
9	Лингвист	Переводчик художественной литературы
10	Врач-психиатр	Статистик
11	Завуч	Председатель профкома
12	Спортивный врач	Фельетонист
13	Нотариус	Снабженец
14	Перфоратор	Карикатурист
15	Политический деятель	Писатель
16	Садовник	Метеоролог
17	Водитель троллейбуса	Медсестра
18	Инженер-электронщик	Секретарь-машинистка
19	Маляр	Художник по металлу
20	Биолог	Глазной врач
21	Телеоператор	Режиссер
22	Гидролог	Ревизор
23	Зоолог	Главный зоотехник
24	Математик	Архитектор
25	Работник детской комнаты милиции	Счетовод
26	Учитель	Командир части
27	Воспитатель	Художник по керамике
28	Экономист	Заведующий отделом
29	Корректор	Критик
30	Завхоз	Дирижер
31	Радиооператор	Специалист по ядерной физике
32	Наладчик	Монтажник
33	Агроном-семеновод	Председатель колхоза
34	Закройщик-модельер	Декоратор
35	Археолог	Эксперт
36	Работник музея	Консультант
37	Ученый	Актер
38	Логопед	Стенографист
39	Врач	Дипломат
40	Главный бухгалтер	Директор
41	Поэт	Психолог
42	Архивариус	Скульптор

Второй вариант

№	Вариант А	Вариант Б
1	Автомеханик	Авиаконструктор
2	Егерь	Интервьюер

3	Кондитер	Делопроизводитель
4	Пасечник	Администратор
5	Радиооператор	Актер
6	Астроном	Гид-экскурсовод
7	Бактериолог	Корректор текстов
8	Зоолог	Брокер
9	Минеролог	Актер цирка
10	Гувернантка	Работник архива
11	Священник	Глава администрации
12	Консультант по профориентации	Драматург
13	Финансовый контролер	Директор
14	Шифровальщик	Искусствовед
15	Директор магазина	Композитор
16	Горный инженер	Биофизик
17	Животновод	Репетитор
18	Маляр	Составитель каталогов
19	Охотовед	Директор рынка
20	Электротехник	Карикатурист
21	Биолог	Семейный врач
22	Вирусолог	Контролер-кассир
23	Генетик	Менеджер
24	Гидробиолог	Писатель
25	Воспитатель детского сада	Чертежник
26	Инструктор по плаванию	Начальник отдела сбыта
27	Медицинская сестра	Манекенщица
28	Наборщик типографии	Оптовый торговец
29	Переписчик нот	Музыкальный аранжировщик
30	Начальник стройки	Музыкант-исполнитель
31	Машинист тепловоза	Инженер-исследователь
32	Портной	Консультант службы знакомств
33	Рулевой-моторист	Регистратор

34	Штукатур	Предприниматель
35	Садовник	Танцор
36	Редактор научного журнала	Учитель
37	Физик-теоретик	Копировальщик чертежей
38	Ихтиолог	Президент банка
39	Ученый-теоретик	Художник по интерьеру
40	Преподаватель ин. яз.	Контролер качества продукции
41	Тренер по лечебной физкультуре	Снабженец
42	Социальный работник	Художник-мультипликатор
43	Продюсер телевидения	Режиссер

Ключ к тесту

Первый вариант

1. Реалистический тип: 1, 2, 3, 4, 5, 16, 17, 18, 19, 21, 31, 32, 33, 34 – все А.
2. Интеллектуальный тип: 1Б, 6А, 7А, 8А, 9А, 16Б, 20А, 22А, 23А, 24А, 31Б, 35А, 36А, 37А.
3. Социальный тип: 2Б, 6Б, 10А, 11 А, 12А, 17Б, 20Б, 25А, 26А, 27А, 36Б, 38А, 39А, 41Б
4. Конвенциональный тип: 3Б, 7Б, 10Б, 13А, 14А, 18Б, 22Б, 25Б, 28А, 29А, 32Б, 40А, 42А, 38Б
5. Предприимчивый тип: 4Б, 8Б, 11Б, 13Б, 15А, 23Б, 26Б, 28Б, 30А, 33Б, 35Б, 37Б, 39Б, 40Б.
6. Артистичный тип: 5Б, 9Б, 12Б, 14Б, 15Б, 19Б, 21Б, 24Б, 27Б, 29Б, 30Б, 34Б, 41А, 42Б.

Второй вариант

1. Реалистический тип (15): 1А, 2А, 3А, 4А, 5А, 16А, 17А, 18А, 19А, 20А, 31А, 32А, 33А, 34А, 35А.
2. Интеллектуальный тип (15): 1Б, 6А, 7А, 8А, 9А, 16Б, 21А, 22А, 23А, 24А, 31Б, 36А, 37А, 38А, 39А
3. Социальный тип (15): 2Б, 6Б, 10А, 11А, 12А, 17Б, 21Б, 25А, 26А, 27А, 32Б, 36Б, 40А, 41А, 42А.
4. Конвенциональный тип (14): 3Б, 7Б, 10Б, 13А, 14А, 18Б, 22Б, 25Б, 28А, 29А, 33Б, 37Б, 40Б, 43А.
5. Предприимчивый тип (14): 4Б, 8Б, 11Б, 13Б, 15А, 19Б, 23Б, 26Б, 28Б, 30А, 34Б, 38Б, 41Б, 43Б.

6. Артистичный тип(13): 5Б, 9Б, 12Б, 14Б, 15Б, 20Б, 24Б, 27Б, 29Б, 30Б, 35Б, 39Б, 42Б.

За каждое совпадение с ключом начисляется 1 балл.

Обработка результатов теста

Во втором варианте необходимо нормировать результаты по шкалам. Для этого набранное респондентом количество баллов по каждой шкале разделите на число, которое в ключе стоит в скобках рядом с названием шкалы (например, для реалистического типа – это 15) и умножьте на 100%.

Доминирующим у испытуемого является тот тип, по которому он набрал максимальное количество баллов.

Тип	Предпочитаемый вид деятельности	Личностные характеристики	Предпочитаемое окружение	Хобби, профессии	Примечание
Реалистический (Р-тип)	Механические виды деятельности, управление большегрузными машинами, тяжелым оборудованием, управление механизмами и использование инструментов, требующих точности, ловкости, тонкой моторной координации. Строительство, ремонт, военные виды деятельности, конструкторские работы	Физическая сила, психомоторные навыки, ручная ловкость, механические и математические способности • Эмоциональная стабильность, практичность, уверенность в себе, целеустремленность, ответственность консервативность, ригидность, конформность. Работает тщательно, аккуратно, систематично, предпочитает регламентацию работы	Природа, сельская местность Наименьшее взаимодействие с другими людьми Организации, основанные на жесткой иерархической подчиненности и авторитарности (вооруженные силы, УВД и т. п.) Организации, производящие конкретные осязаемые продукты. Транспорт, инженерные, технические, энергетические предприятия	Хобби: Реставрация старых механизмов (автомобили, часы, фотоаппараты и т. п.), ремонт, конструирование, сборка различных устройств Строительство и восстановительные работы Фермерство, обустройство дачи, охота, рыболовство, туризм. Профессии: картограф, фермер, инженер, лесничий, пшют, милиционер, ветеринар, водитель, сварщик	Более всего не схож с социальным типом. Взаимодействие с ним может вызвать недружелюбие, резкость, непонимание. Наиболее близок к интеллектуальному и конвенциональному типам личности

Интеллектуальный (И-тип)	Сбор информации и ее систематизация; выполнение сложных или абстрактных заданий Независимая, самостоятельная научная или лабораторная работа	Развитые математические, аналитические способности, склонности к научной работе, склонности к рациональному логическому анализу Рациональность, эрудированность Независимость, самомотивация, ориентация на задачу, сдержанность Интроспективность, оригинальность, ориентация на нетрадиционные методы	Слабоструктурные организации Организации, ориентированные на достижение (исследовательские и проектные лаборатории, университеты, институты) Ограниченность общения с другими людьми	Хобби: Работа, сложные виды деятельности, которые требуют освоения многих факторов, деталей, принципов (яхтенный спорт, альпинизм, астрономия и т. п.) Компьютеры, чтение научной литературы. Профессии: - биохимик, ботаник, энтомолог, генетик, геофизик, антрополог, астроном, геолог, программист, криминалист, инженер-конструктор, искусствовед, психиатр	Более всего не схож с предпринимательским типом. Это вызывает много проблем в процессе взаимодействия. Близок к реалистическому и артистическому типам
Социальный (С-тип)	Обучение, объяснение, разъяснение Оказание помощи организация групповых мероприятий, ведение дискуссий	Развитые вербальные, коммуникативные способности Преподавательские, ораторские способности, навыки слушания	Социальные организации, школы, религиозные организации Медицинские учреждения, психологические и консультативные службы	Хобби: Организация развлечений Выполнение благотворительной и социальной работы Профессии - учитель, воспитатель, работник здравоохранения, психолог	Более всего несхож с реалистическим типом, близок к артистическим и предприимчивым типами

Конвенционный (К-тип)	Работа, требующая внимания к деталям и аккуратности. Ведение карточек, хранение и систематизация записей, фактов, данных финансовых книг Подготовка отчетов, схем, таблиц, диаграмм	Развитые арифметические и канцелярские способности, ручная тонкая моторика Высокий самоконтроль, консервативность, практичность, упорство Потребность в четком планировании работы	Большие организации, финансовые организации (банки, бухгалтерские конторы) Отделы контроля качества, архивы, картотеки, инспекции • Структурированные организации с четкой иерархией	Хобби Коллекционирование Постройка моделей Игры с четкими и ясными правилами Профессии - бухгалтер, кассир, счетовод, банкир, секретарь	Несхож с артистическим типом, ближе всего к реалистическому и предприимчивому типам
Предпринимательский	• Руководство организациями, управление людьми Финансовый и межличностный риск Продажа, покупка, коммерция, предпринимательство	Развитые организаторские способности, вербальные способности Лидерские способности Доминантность, агрессивность, экстравертированность Ориентация на деньги, власть	Посты в государственных и политических организациях Промышленные компании, агентства по продаже недвижимости	Хобби: Спортивные состязания Организация вечеринок, увеселений Профессии: предприниматель, биржевой брокер, адвокат, страховой агент, менеджер	Затруднено взаимодействие с интеллектуальным типом, хорошее взаимодействие с социальным и конвенционным типами
Художественный (Х-тип)	Художественное творчество (живопись, скульптура, фотография, создание украшений, дизайн, композиция, литературное творчество). Игра на музыкальных инструментах Исполнительская актерская деятельность	Развитые воображение, творческое мышление Музыкальные и артистические способности Нонконформизм, экспрессивность, интуитивность, демонстративность, стремление к самовыражению	Неструктурированные, гибкие организации, дающие возможность для самовыражения (артистические студии, театры, концертные залы и т. д.) Музеи, библиотеки, галереи, рекламные и дизайнерские фирмы	Хобби Фотография, рисование, живопись, игра на музыкальных инструментах Посещение концертов, театров, музеев Профессии артист, архитектор, скульптор, дирижер, фотограф, учитель музыки, музейный работник	Более всего несхож с конвенционным типом, эффективное взаимодействие с социальным и интеллектуальным типами

Шкала самооценки (тест Ч.Д. Спилбергера - Ю.Л. Ханина)

Данный тест является надежным источником информации о самооценке человеком уровня своей тревожности в данный момент (реактивная тревожность) и личностной тревожности (как устойчивой характеристики человека). Разработан Ч.Д. Спилбергером (США) и адаптирован Ю.Л. Ханиным.

Личностная тревожность характеризует устойчивую склонность воспринимать большой круг ситуаций как угрожающих, реагировать на такие ситуации состоянием тревоги. Реактивная тревожность характеризуется напряжением, беспокойством, нервозностью. Очень высокая реактивная тревожность вызывает нарушения внимания, иногда нарушения тонкой координации. Очень высокая личностная тревожность прямо коррелирует с наличием невротического конфликта, с эмоциональными и невротическими срывами и психосоматическими заболеваниями.

Но тревожность изначально не является негативной чертой. Определенный уровень тревожности - естественная и обязательная особенность активной личности. При этом существует оптимальный индивидуальный уровень "полезной тревоги".

Шкала самооценки состоит из 2 частей, отдельно оценивающих реактивную (РТ, высказывания № 1-20) и личностную (ЛТ, высказывания № 21-40) тревожность.

Показатели РТ и ЛТ подсчитываются по формулам:

$$РТ = E_1 - E_2 + 35,$$

где E_1 — сумма зачеркнутых цифр на бланке по пунктам шкалы 3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 18

E_2 — сумма остальных зачеркнутых цифр (пункты 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20).

$$ЛТ = E_1 - E_2 + 35,$$

где E_1 — сумма зачеркнутых цифр на бланке по пунктам шкалы 22, 23, 24, 25, 28, 29, 31, 32, 34, 35, 37, 38, 40;

E_2 — сумма остальных цифр по пунктам 21, 26, 27, 30, 33, 36, 39.

При интерпретации результат можно оценивать так:

до **30** - низкая тревожность;

31 - 45 - умеренная тревожность;

46 и более - высокая тревожность.

Значительные отклонения от уровня умеренной тревожности требуют особого внимания, высокая тревожность предполагает склонность к проявлению состояния тревоги в ситуациях оценки собственной компетентности. В этом случае следует снизить субъективную значимость ситуации и задач и перенести акцент на осмысление деятельности и формирование чувства уверенности в успехе.

Низкая тревожность, наоборот, требует повышения внимания к мотивам деятельности и повышения чувства ответственности. Но иногда очень низкая тревожность в показателях теста является результатом активного вытеснения личностью высокой тревоги с целью показать себя "в лучшем свете".

Инструкция:

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

№ п/п	Утверждения	Нет, это не так	Пожалуй, верно	Верно	Совершенно верно
1	Я спокоен				
2	Мне ничто не угрожает				
3	Я нахожусь в напряжении				
4	Я испытываю сожаление				
5	Я чувствую себя свободно				
6	Я расстроен				
7	Меня волнуют возможные неудачи				
8	Я чувствую себя отдохнувшим				
9	Я встревожен				
10	Я испытываю чувство внутреннего удовлетворения				
11	Я уверен в себе				
12	Я нервничаю				
13	Я не нахожу себе места				
14	Я взвинчен				
15	Я не чувствую скованности, напряжения				
16	Я доволен				
17	Я озабочен				
18	Я слишком возбужден, и мне не по себе				
19	Мне радостно				
20	Мне приятно				
21	Я испытываю удовольствие				
22	Я очень легко устаю				
23	Я легко могу заплакать				
24	Я хотел бы быть таким же				

	счастливым, как другие люди				
25	Нередко я проигрываю из-за того, что недостаточно быстро принимаю решения				
26	Обычно я чувствую себя бодрым				
27	Я спокоен, хладнокровен и собран				
28	Ожидаемые трудности обычно очень беспокоят меня				
29	Я слишком переживаю из-за пустяков				
30	Я вполне счастлив				
31	Я принимаю все близко к сердцу				
32	Мне не хватает уверенности в себе				
33	Обычно я чувствую себя в безопасности				
34	Я стараюсь избегать критических ситуаций				
35	У меня бывает хандра				
36	Я доволен				
37	Всякие пустяки отвлекают и волнуют меня				
38	Я так сильно переживаю свои разочарования, что потом долго не могу забыть о них				
39	Я уравновешенный человек				
40	Меня охватывает сильное беспокойство, когда я думаю о своих делах и заботах				

«Матрица выбора профессии» Г.В. Резапкина

Данная методика разработана Московским областным центром профориентации молодежи. Автор методики Г.В. Резапкина. Многие испытывают трудности в выборе профессии. Работа с данной методикой поможет Вам уточнить свой выбор, узнать будущую профессию, увидеть

новые варианты. Если Вы еще не выбрали профессию, задайте себе следующие вопросы:

1. С кем или с чем Вы бы хотели работать? Какой объект деятельности Вас привлекает?

1.1. Человек (дети и взрослые, ученики и студенты, клиенты и пациенты, покупатели и пассажиры, зрители и читатели, сотрудники и т.д.)

1.2. Информация (тексты, формулы, схемы, коды, чертежи, иностранные языки, языки программирования)

1.3. Финансы (деньги, акции, фонды, лимиты, кредиты)

1.4. Техника (механизмы, станки, здания, конструкции, приборы, машины)

1.5. Искусство (литература, музыка, театр, кино, балет, живопись и т.д.)

1.6. Животные (служебные, дикие, домашние, промысловые)

1.7. Растения (сельскохозяйственные, дикорастущие, декоративные)

1.8. Продукты питания (мясные, рыбные, молочные, кондитерские и хлебобулочные изделия, консервы, плоды, овощи, фрукты)

1.9. Изделия (металл, ткани, мех, кожа, дерево, камень, лекарства)

1.10. Природные ресурсы (земли, леса, горы, водоемы, месторождения)

2. Чем бы Вы хотели заниматься? Какой вид деятельности Вас привлекает?

2.1. Управление (руководство чьей-то деятельностью)

2.2. Обслуживание (удовлетворение чьих-то потребностей)

2.3. Образование (воспитание, обучение, формирование личности)

2.4. Оздоровление (избавление от болезней и их предупреждение)

2.5. Творчество (создание оригинальных произведений искусства)

2.6. Производство (изготовление продукции)

2.7. Конструирование (проектирование деталей и объектов)

2.8. Исследование (научное изучение чего-либо или кого-либо)

2.9. Защита (охрана от враждебных действий)

2.10. Контроль (проверка и наблюдение)

Анализ производится с помощью нижеследующей таблицы («Матрица выбора профессии»). Профессии, находящиеся на пересечении «сферы труда» и «вида труда», являются (предположительно) наиболее близкими интересам и склонностям опрашиваемого.

Матрица выбора профессии

Виды труда	Сфера труда									
	Человек	Информация	Финансы	Техника	Искусство	Животные	Растения	Продукты	Изделия	Природные ресурсы
Управление (руководство чьей-то деятельностью)	Менеджер по персоналу Администратор	Маркетолог Диспетчер Статистик	Экономист Аудитор Аналитик	Технолог Авиадиспетчер Инженер	Режиссер Продюсер Дирижер	Кинолог Зоотехник Генный инженер	Агроном Фермер Селекционер	Товаровед Менеджер по продажам	Менеджер по продажам Логистик Товаровед	Энергетик Инженер по кадастру
Обслуживание (удовлетворение чьих-то потребностей)	Продавец Парикмахер Официант	Переводчик Экскурсовод Библиотекарь	Бухгалтер Кассир Инкассатор	Водитель Слесарь Теле-радио-мастер	Гример Костюмер Парикмахер	Животновод Птицевод Скотовод	Овощевод Полевод Садовод	Экспедитор Упаковщик Продавец	Продавец Упаковщик Экспедитор	Егерь Лесник Мелиоратор
Образование (воспитание и обучение, формирование личности)	Учитель Воспитатель Социальный педагог	Преподаватель Ведущий теле- и радио программ	Консультант Преподаватель экономики	Мастер производственного обучения	Хореограф Преподаватель музыки, живописи	Дрессировщик Кинолог Жокей	Преподаватель биологии Эколог	Мастер производственного обучения	Мастер производственного обучения	Преподаватель Эколог
Оздоровление (избавление от болезней и их предупреждение)	Врач Медсестра Тренер	Рентгенолог Врач (компьютерная диагностика)	Антикризисный управляющий Страховой агент	Мастер автосервиса Физиотерапевт	Пластический хирург Косметолог Реставратор	Ветеринар Лаборант питомника Зоопсихолог	Фитотерапевт Гомеопат Травник	Диетолог Косметолог Санитарный инспектор	Фармацевт Ортопед Протезист	Бальнеолог Эпидемиолог Лаборант
Творчество (создание оригинальных произведений искусства)	Режиссер Артист Музыкант	Программист Редактор Web-дизайнер	Менеджер по проектам Продюсер	Конструктор Дизайнер Художник	Художник Писатель Композитор	Дрессировщик Служитель цирка	Фитодизайнер Озеленитель Флорист	Кондитер Повар Кулинар	Резчик по дереву Витражист Скульптор	Архитектор Мастер-цветовод Декоратор
Производство (изготовление продукции)	Мастер производственного обучения	Корректор Журналист Полиграфист	Экономист Бухгалтер Кассир	Станочник Аппаратчик Машинист	Ювелир График Керамист	Животновод Птицевод Рыбовод	Овощевод Цветовод Садовод	Технолог Калькулятор Повар	Швея Кузнец Столяр	Шахтер Нефтяник Техник
Конструирование (проектирование деталей и объектов)	Стилист Пластический хирург	Картограф Программист Web-мастер	Плановик Менеджер по проектам	Инженер-конструктор Телемастер	Архитектор Дизайнер Режиссер	Генный инженер Виварщик Селекционер	Селекционер Ландшафтист Флорист	Инженер-технолог Кулинар	Модельер Закройщик Обувщик	Дизайнер ландшафта Инженер

Исследование (научное изучение чего- либо или кого- либо)	Психолог Следователь Лаборант	Социолог Математик Аналитик	Аудитор Экономист Аналитик	Испытатель (техники) Хронометражист	Искусствовед Критик Журналист	Зоопсихолог Орнитолог Ихтиолог	Биолог Ботаник Микробиолог	Лаборант Дегустатор Санитарный врач	Эргономик Контролер Лаборант	Биолог Метеоролог Агроном
Защита (охрана от враждебных действий)	Милиционер Военный Адвокат	Арбитр Юрист Патентовед	Инкассатор Охранник Страховой агент	Пожарный Сапер Инженер	Постановщик трюков Каскадер	Егерь Лесничий Инспектор рыбнадзора	Эколог Микробиолог Миколог	Санитарный врач Лаборант Микробиолог	Сторож Инспектор	Охрана ресурсов Инженер по ТБ
Контроль (проверка и наблюдение)	Таможенник Прокурор Табельщик	Корректор Системный программист	Ревизор Налоговый полицейский	Техник- контролер Обходчик ЖД	Выпускающий редактор Консультант	Консультант Эксперт по экстерьеру	Селекционер Агроном Лаборант	Дегустатор лаборант Санитарный врач	Оценщик Контролер ОТК Приемщик	Радиолог Почвовед Эксперт