



Комитет образования и науки г. Новокузнецка



**Муниципальное автономное образовательное учреждение
дополнительного профессионального образования
институт повышения квалификации г. Новокузнецка**

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

II. Диагностическо-аналитическое направление

Цель: экспресс и углубленная диагностика проявлений аутодеструктивного поведения.

| <i>№</i> | <i>Мероприятия</i> | <i>Стр.</i> |
|----------|--|-------------|
| 2.1 | <i>Чернышова В.М.</i> Мониторинг психолого-педагогического статуса учащегося | 2 |

Новокузнецк 2018

Мониторинг психолого-педагогического статуса учащегося

Составитель: Чернышова В.М.

Введение

Аутодеструктивное поведение подростков – это проявление искажения процесса социализации подростков в виде системы поступков, противоречащих социальным нормам. В результате подростки вольно или невольно могут причинять существенный вред своему физическому, психологическому и социальному благополучию.

Педагог играет важную роль в первичной профилактике аутодеструктивного поведения подростков, т.к. наблюдает их почти каждый день и может отслеживать физическое, эмоциональное состояние каждого, а также владеет сведениями о семье, физиологическом и социальном благополучии учеников. Педагог первым может обратить внимание на наличие у подростка **факторов, способствующих формированию аутодеструктивного поведения:**

- социально-неблагополучные семьи;
- алкоголизм и употребление ПАВ в семье;
- суициды в семье;
- семейные проблемы (уход из семьи или развод родителей);
- аффективные расстройства, резкие перепады настроения;
- тенденции к самоповреждению;
- хронические или смертельные болезни;
- затяжные депрессивные состояния;
- сверхкритичные к себе подростки;
- недавно испытанные унижения или трагические утраты;
- нарушение межличностных отношений, покинутые окружением подростки, «одиночки»;
- принадлежность к некоторым молодежным субкультурам (эмо, готы и др.);
- проявления нетрадиционной сексуальной ориентации;
- низкая школьная успеваемость, частые, длительные пропуски учебных занятий.

Кроме наблюдения и выявления факторов риска классным руководителем, необходимо проведение специального **психологического диагностического обследования, целью** которого является изучение особенностей эмоционально-волевой сферы обучающихся подросткового возраста, межличностных отношений в классном коллективе, отслеживание динамики развития.

Предполагаемый результат: выявление подростков с риском формирования аутодеструктивных форм поведения: депрессивными проявлениями, низкой самооценкой, неконструктивными формами реагирования в стрессовой ситуации, высокой тревожностью, низким социометрическим статусом.

Форма проведения диагностики – групповая. В среднем все тестирование, с объяснением цели работы и выдачей бланков, занимает 1,5-2 урока. По итогам обследования на каждого подростка заполняется индивидуальное заключение, которое он получает в ходе групповой консультации. Обучающимся, их родителям и педагогам также предлагаются индивидуальные консультации по результатам обследования, решению выявленных проблем.

Перечень диагностических методик для выявления «группы риска» подростков по формированию аутодеструктивных форм поведения

- 1) Тест «Шкала обобщенных ожиданий успеха» (Fischer & Leitenberg, 1986; перевод Е.Н. Осина).
- 2) Тест «Краткая многомерная шкала удовлетворенностью жизнью» (Zullig, Huebner, Gilman, Patton, Murray, 2005; перевод Д.А. Леонтьева).
- 3) Тест «Графическая шкала удовлетворенностью жизнью» (Andrews, Withey, 1976).
- 4) Тест «Шкала позитивного и негативного аффекта» (Watson, Clark, Tellegen, 1988; перевод Т.О. Гордеевой).
- 5) Методика изучения самооценки Дембо – Рубинштейн.
- 6) Методика «Индикатор стратегий преодоления стресса» (Д. Амирхан, 1990).
- 7) Методика «Шкала общей самоэффективности».
- 8) Шкала тревожности Кондаша-Прихожан.
- 9) Социометрия.

Диагностический инструментарий

1. Шкала обобщённых ожиданий успеха (Fischer & Leitenberg, 1986; перевод Е.Н. Осина)

Инструкция: Пожалуйста, укажи, с какими из утверждений ты согласен (верно / неверно).

Думаю, что в будущем я...

1. Смогу справляться со своими обязанностями
2. Увижу, что в жизни больше хорошего, чем плохого
3. Получу достойные награды за мои успехи
4. Смогу достичь целей, которые я ставлю
5. Увижу, что другие прислушиваются к моему мнению

6. Смогу хорошо держаться в любой ситуации
7. Достигну успеха в большинстве вещей, которые я делаю
8. Смогу создать себе хорошую личную, семейную жизнь
9. Буду производить хорошее впечатление на людей, которые видят меня впервые
10. Смогу принимать правильные решения
11. Буду работать хорошо, и другие это оценят
12. Увижу, что люди не понимают то, что я пытаюсь им сказать
13. Не смогу стать тем, кем хочу
14. Не смогу справиться с неожиданными трудностями
15. Не смогу изменить в жизни то, что мне не нравится
16. Не смогу получать хорошие оценки в школе
17. Не смогу полностью осуществить свои планы
18. Увижу, что как бы я ни старался, у меня что-то не получается
19. Испытаю много неудач в своей жизни
20. Не смогу наладить взаимоотношения с новыми учителями
21. Увижу, что моя жизнь не становится лучше
22. Не смогу успешно работать вместе с другими
23. Не буду получать достаточно уважения от других

Обработка и интерпретация результатов:

Ключ:

Вопросы 1-12, ответы «верно» = 1 балл.

Вопросы 13-23, ответы «неверно» = 1 балл.

Интерпретация:

0-7 баллов: низкий уровень обобщенных ожиданий успеха.

8-15 баллов: средний уровень обобщенных ожиданий успеха.

16-23 балла: высокий уровень обобщенных ожиданий успеха.

Обобщенное ожидание успеха – вера в то, что человек сможет справляться со своими обязанностями в будущем, видеть в жизни больше хорошего, чем плохого, достигать поставленных целей, завоевывать авторитет среди окружающих, создать счастливую семью, активно и плодотворно трудиться, сделать правильный профессиональный выбор и достичь профессионального мастерства, уметь строить взаимоотношения с новыми людьми.

2. Краткая многомерная шкала удовлетворённости жизнью

(Zullig, Huebner, Gilman, Patton, Murray, 2005; перевод Д.А. Леонтьева)

Инструкция: Оцени, насколько удовлетворённым ты себя чувствуешь в различных сферах твоей жизни, выбрав слово, которое наилучшим образом описывает твоё впечатление от ситуации в каждой сфере жизни.

| | | | | | |
|---|---------|----------------------|-----------------------|--------------------|------------|
| 1. Моё впечатление от моей семьи можно назвать: | ужасным | неудовлетворительным | ни хорошим, ни плохим | удовлетворительным | прекрасным |
| 2. Моё впечатление от моих друзей можно назвать: | ужасным | неудовлетворительным | ни хорошим, ни плохим | удовлетворительным | прекрасным |
| 3. Моё впечатление от места, где я живу, можно назвать: | ужасным | неудовлетворительным | ни хорошим, ни плохим | удовлетворительным | прекрасным |
| 4. Моё впечатление от моей школы можно назвать: | ужасным | неудовлетворительным | ни хорошим, ни плохим | удовлетворительным | прекрасным |
| 5. Моё впечатление от меня самого можно назвать: | ужасным | неудовлетворительным | ни хорошим, ни плохим | удовлетворительным | прекрасным |

Обработка и интерпретация результатов:

Шкалы:

1. Семейные отношения.
2. Дружеские отношения.
3. Место проживания.
4. Школа.
5. Самоотношение.

Ответам присваиваются следующие баллы:

| | | | | | |
|--------|----------|----------------------|-----------------------|--------------------|------------|
| Ответы | ужасным | неудовлетворительным | ни хорошим, ни плохим | удовлетворительным | прекрасным |
| Баллы | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

5 баллов: высокая степень удовлетворенности.

4 балла: средняя степень удовлетворенности.

2-3 балла: неудовлетворенность.

1 балл: высокая степень неудовлетворенности.

Общая удовлетворенность жизнью:

0-8 баллов: низкая степень удовлетворенности жизнью.

9-17 баллов: средняя степень удовлетворенности жизнью.

18-25 баллов: высокая степень удовлетворенности жизнью.

| <i>Шкалы</i> | высокая степень удовлетворенности 5 баллов | средняя степень удовлетворенности 4 балла | Неудовлетворенность 2-3 балла | высокая степень неудовлетворенности 1 балл |
|---------------------|---|--|---|---|
| Семейные отношения | Характеризуется принятием семейного стиля взаимодействия, переживанием заботы и любви со стороны близких, доверием членам семьи, стремлением к взаимопомощи | В основном стиль семейного взаимодействия принимается, любовь и забота близких переживается не во всех значимых обстоятельствах жизни. | Характеризуется неприятием семейного стиля взаимодействия, отсутствием переживания любви и заботы со стороны близких. Конфликтные взаимоотношения, неудовлетворенность базовых потребностей в принятии, помощи и доверии. | Негативная оценка стиля взаимоотношений. Отсутствие переживаний заботы, любви, доверия и принятия со стороны близких. Конфликтные взаимоотношения, форма протестного поведения. |
| Дружеские отношения | Характеризуется наличием прочных дружественных связей, готовностью взаимопомощи, ощущением поддержки и принятия со стороны друзей. | Наличие дружеских связей, поддержка и принятие со стороны друзей, периодически возникающие, но разрешаемые конфликты. | Отсутствие дружеских связей, конфликтные взаимоотношения со сверстниками, дефицит поддержки и принятия со стороны сверстников. | Негативные переживания во взаимоотношениях со сверстниками, неприятие и недоверие окружающим. |

| | | | | |
|------------------|--|--|--|---|
| Место проживания | Высокая удовлетворенность местом проживания, комфортные условия существования. | Условия проживания расцениваются как комфортные, однако есть желание повысить комфортность среды. | Неудовлетворенность условиями проживания. Ощущение дискомфорта. | Высокая степень неудовлетворенности условиями проживания, ощущение дискомфорта, отсутствие условий для удовлетворения базовых потребностей. |
| Школа | Характеризуется ощущением собственной успешности, позитивными взаимоотношениями с педагогами, принятием форм и методов обучения. | В основном принимаются условия школьного обучения, отношения с педагогами, однако некоторые элементы школьной жизни вызывают дискомфорт. | Неудовлетворенность условиями обучения и взаимоотношениями с педагогами. | Протестная форма поведения вследствие ощущения школьной неуспешности, конфликтные отношения с педагогами. |
| Самоотношение | Позитивное самоотношение. | В основном позитивное самоотношение, при наличии неудовлетворенности внешностью, поведением, деятельностью. | Заниженная самооценка, неудовлетворенность собой. | Протестная форма поведения, связанная с негативными отношениями с окружающими людьми. |

3. Графическая проективная шкала удовлетворённости жизнью (Andrews, Withey, 1976)

Ключ: лицам присваиваются баллы от 7 до 1.

Инструкция (общая):

Какое лицо лучше всего отражает твоё (Ваше) отношение к жизни?



Обработка и интерпретация результатов:

7-6 баллов: позитивное отношение к жизни, проявляющееся в позитивном отношении к себе, другим людям и к реализуемой деятельности, принятии объективных обстоятельств жизни.

5-3 балла: противоречивое (позитивно-негативное) отношение к жизни. Характеризуется наличием неоднозначных эмоциональных переживаний по отношению к себе, другим людям и к реализуемой деятельности. В жизни человека присутствуют обстоятельства, которые трудно принять, конфликтные взаимоотношения, неудовлетворенность самореализацией.

2-1 балл: негативное отношение к жизни, проявляющееся в негативном отношении к себе, к другим людям и к реализуемой деятельности. Характеризуется преобладанием негативных переживаний в процессе жизнедеятельности, отсутствием принятия различных обстоятельств жизни, дефицитом социального внимания и общения. Данное отношение к жизни возможно в кризисные периоды возрастного развития (подростковый и юношеский кризисы).

4. Шкала позитивного и негативного аффекта

(Watson, Clark, Tellegen, 1988; перевод Т.О. Гордеевой)

Инструкция:

Этот опросник состоит из перечня прилагательных, которые описывают разные чувства и эмоции. Прочитай каждое прилагательное и отметь рядом с ним, насколько ты чувствовал(а) себя так в последнюю неделю. Используй следующие варианты ответов:

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|-----------------------------|---------|---------------------|------------|-----------|
| Чуть-чуть или совсем нет | немного | умеренно | достаточно | выраженно |
| ___ увлеченный | | ___ раздраженный | | |
| ___ расстроенный | | ___ внимательный | | |
| ___ радостный | | ___ стыдящийся | | |
| ___ грустный | | ___ воодушевлённый | | |
| ___ уверенный | | ___ нервный | | |
| ___ виноватый | | ___ сосредоточенный | | |
| ___ испуганный | | ___ усталый | | |
| ___ враждебный | | ___ тревожный | | |
| ___ полный энтузиазма | | ___ активный | | |
| ___ гордый | | ___ боязливый | | |

Обработка и интерпретация результатов:

Ключ: подсчитываются суммарные баллы отдельно по позитивным и негативным эмоциям, определяются преобладающий эмоциональный фон.

| <i>Негативные эмоции</i> | | <i>Уровни эмоционального переживания</i> |
|--------------------------|--------------------------|---|
| 1 | раздраженный | 0-18 баллов: низкий уровень выраженности эмоционального переживания. 19-37 баллов: средний уровень выраженности эмоционального переживания. 38-55 баллов: выраженный уровень эмоционального переживания. |
| 2 | виноватый | |
| 3 | испуганный | |
| 4 | усталый | |
| 5 | враждебный | |
| 6 | тревожный | |
| 7 | боязливый | |
| 8 | нервный | |
| 9 | грустный | |
| 10 | стыдящийся | |
| 11 | расстроенный | |
| <i>№</i> | <i>Позитивные эмоции</i> | <i>Уровни эмоционального переживания</i> |
| 1 | увлеченный | 0-15 баллов: низкий уровень выраженности эмоционального переживания. 16-31 баллов: средний уровень выраженности эмоционального переживания. 32-45 баллов: выраженный уровень эмоционального переживания. |
| 2 | внимательный | |
| 3 | радостный | |
| 4 | воодушевлённый | |
| 5 | уверенный | |
| 6 | сосредоточенный | |
| 7 | полный энтузиазма | |
| 8 | активный | |
| 9 | гордый | |

5. Исследование самооценки по методике Дембо-Рубинштейн в модификации А. М. Прихожан

Данная методика основана на непосредственном оценивании (шкалировании) школьниками ряда личных качеств, таких как здоровье, способности, характер и т. д. Обследуемым предлагается на вертикальных линиях отметить определенными знаками уровень развития у них этих качеств (показатель самооценки) и уровень притязаний, т. е. уровень развития этих же качеств, который бы удовлетворял их. Каждому испытуемому предлагается бланк методики, содержащий инструкцию и задание.

Проведение исследования

Инструкция: «Любой человек оценивает свои способности, возможности, характер и др. Уровень развития каждого качества, стороны человеческой личности можно условно изобразить вертикальной линией, нижняя точка которой будет символизировать самое низкое развитие, а верхняя — наивысшее. Вам предлагаются семь таких линий. Они обозначают: здоровье; ум, способности; характер; авторитет у сверстников; внешность; уверенность в себе.

На каждой линии чертой (-) отметьте, как вы оцениваете развитие у себя этого качества, стороны вашей личности в данный момент времени. После этого крестиком (x) отметьте, при каком уровне развития этих качеств, сторон вы были бы удовлетворены собой или почувствовали гордость за себя».

Испытуемому выдается бланк, на котором изображено семь линий, высота каждой — 100 мм, с указанием верхней, нижней точек и середины шкалы. При этом верхняя и нижняя точки отмечаются заметными чертами, середина — едва заметной точкой.

Методика может проводиться как фронтально — с целым классом (или группой), так и индивидуально. При фронтальной работе необходимо проверить, как каждый ученик заполнил первую шкалу. Надо убедиться, правильно ли применяются предложенные значки, ответить на вопросы. После этого испытуемый работает самостоятельно. Время, отводимое на заполнение шкалы вместе с чтением инструкции, 10—12 мин.

Обработка и интерпретация результатов

Обработка проводится по шести шкалам (первая, тренировочная — «здоровье» — не учитывается). Каждый ответ выражается в баллах. Как уже отмечалось ранее, длина каждой шкалы 100мм, в соответствии с этим ответы школьников получают количественную характеристику (например, 54мм = 54 баллам).

По каждой из шести шкал определить:

уровень притязаний — расстояние в мм от нижней точки шкалы («0») до знака «х»;

высоту самооценки — от «0» до знака «—»;

значение расхождения между уровнем притязаний и самооценкой — расстояние от знака «х» до знака «-», если уровень притязаний ниже самооценки, он выражается отрицательным числом.

Рассчитать среднюю величину каждого показателя уровня притязаний и самооценки по всем шести шкалам.

Уровень притязаний

Норму, реалистический уровень притязаний, характеризует результат от 60 до 89 баллов. Оптимальный — сравнительно высокий уровень — от 75 до 89 баллов, подтверждающий оптимальное представление о своих возможностях, что является важным фактором личностного развития. Результат от 90 до 100 баллов обычно удостоверяет нереалистическое, некритическое отношение детей к собственным возможностям. Результат менее 60 баллов свидетельствует о заниженном уровне притязаний, он — индикатор неблагоприятного развития личности.

Высота самооценки

Количество баллов от 45 до 74 («средняя» и «высокая» самооценка) удостоверяют реалистическую (адекватную) самооценку.

Количество баллов от 75 до 100 и выше свидетельствует о завышенной самооценке и указывает на определенные отклонения в формировании личности.

Завышенная самооценка может подтверждать личностную незрелость, неумение правильно оценить результаты своей деятельности, сравнивать себя с другими; такая самооценка может указывать на существенные искажения в формировании личности — «закрытости для опыта», нечувствительности к своим ошибкам, неудачам, замечаниям и оценкам окружающих. Количество баллов ниже 45 указывает на заниженную самооценку (недооценку себя) и свидетельствует о крайнем неблагополучии в развитии личности. Эти ученики составляют «группу риска», их, как правило, мало. За низкой самооценкой могут скрываться два совершенно разных психологических явления: подлинная неуверенность в себе и «защитная», когда декларирование (самому себе) собственного неумения, отсутствия способности и тому подобного позволяет не прилагать никаких усилий. Таблица - Количественные характеристики уровня притязаний и самооценки учащихся

| Параметр | Количественная характеристика (балл) | | | |
|--------------------|--------------------------------------|---------|---------|---------------|
| | низкий | средний | высокий | очень высокий |
| Уровень притязаний | Менее 60 | 60-74 | 75-89 | 90-100 |
| Уровень самооценки | Менее 45 | 45-59 | 60-74 | 75-100 |

6. Методика диагностики стресс-совладающего поведения (копинг-поведение в стрессовых ситуациях)

Методика исследования базисных копинг-стратегий - "Индикатор стратегий преодоления стресса" создан Д. Амирханом в 1990 году. 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). Опросник может применяться для исследования лиц подросткового и юношеского возрастов и взрослых.

Инструкция: 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 нескольких 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 |

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

7. Шкала общей самооффективности (Шварцер, Ерусалем, Ромек, 1996)

Инструкция: Внимательно прочтите приводимые ниже утверждения и отметьте ответ, наиболее подходящий для вас.

| | абсолютно неверно | едва ли верно | скорее всего верно | Совершенно верно |
|---|-------------------|---------------|--------------------|------------------|
| 1. Если я как следует постараюсь, то я всегда найду решение даже сложным проблемам. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2. Если мне что-либо мешает, то я все же нахожу пути достижения своей цели. | 1 | 2 | 3 | 4 |

| | | | | |
|--|---|---|---|---|
| 3. Мне довольно просто удается достичь своих целей. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 4. В неожиданных ситуациях я всегда знаю, как я должен (должна) себя вести. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5. При непредвиденно возникающих трудностях я верю, что смогу с ними справиться. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 6. Если я приложу достаточно усилий, то смогу справиться с большинством проблем. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 7. Я готов(а) к любым трудностям, поскольку полагаюсь на собственные способности. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 8. Если передо мной встает какая-либо проблема, то я обычно нахожу несколько вариантов ее решения. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 9. Я могу что-либо придумать даже в безвыходных на первый взгляд ситуациях. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 10. Я обычно способен(на) держать ситуацию под контролем. | 1 | 2 | 3 | 4 |

Обработка и интерпретация результатов:

Ключ: складываются баллы по всем пунктам.

0-13 баллов: **низкий уровень** общей самооффективности.

14-27 баллов: **средний уровень** общей самооффективности.

27-40 баллов: **высокий уровень** общей самооффективности.

Общая самооффективность проявляется в способности находить решения в сложных ситуациях, искать пути для достижения своих целей, творчески подходить к решениям в сложных и неожиданных ситуациях, готовность преодолевать трудности, контролировать эмоции и поведения в неоднозначных ситуациях, находить несколько вариантов решения проблем.

8. Шкала тревожности Кондаша-Прихожан

Инструкция: «На бланке напечатаны 30 ситуаций, с которыми вы встречаетесь в своей жизни. Некоторые из них могут быть неприятными, т.к. они вызывают тревогу, беспокойство, волнение, страх. Прочитайте каждое предложение, представьте себя в этой ситуации, и отметьте, насколько она волнительна для вас:

Если в этой ситуации вы спокойны – обведите кружком цифру «0».

Если в этой ситуации вы испытываете небольшое волнение - цифру «1».

Если эта ситуация достаточно неприятна и вызывает беспокойство –цифру «2».

Если эта ситуация очень неприятна и вызывает сильное беспокойство, тревогу, страх – цифру «3».

Если эта ситуация крайне неприятна, если не можете переносить ее и она вызывает очень сильное беспокойство, очень сильный страх – обведите цифру «4».

Обработка:

Ответ за каждый пункт шкалы оценивается в баллах. Подсчитывается их общая сумма, обведенных в кружок, которая характеризует общую тревожность.

Перечисленные ситуации отражают три типа отношений:

- 1) *ситуации связанные со школой* (пункты шкалы: 1, 4, 6, 9, 10, 13, 16, 20, 25, 30);
- 2) *ситуации актуализирующие представление о себе* (пункты: 3, 5, 12, 14, 19, 22, 23, 27, 28, 29);
- 3) *ситуации межличностного общения* (пункты: 2, 7, 8, 11, 15, 17, 18, 21, 24, 26).

По каждому типу суммируются баллы, это позволяет получить характеристику степени тревожности по каждому типу – школьной, самооценочной и межличностной.

| Уровень | Общая | | Школьная | | Самооценочная | | Межличностная | |
|--------------------|------------|------------|------------|------------|---------------|------------|---------------|------------|
| | Девоч . | Мальч | Девоч . | Мальч | Девоч . | Мальч | Девоч . | Мальч |
| Чрезм. спокойствие | 0 - 32 | 0-25 | 0-11 | 0-10 | 0-11 | 0-9 | 0-9 | 0-8 |
| Норма | 33–54 | 26-45 | 12-20 | 11-18 | 12-18 | 10-15 | 10-14 | 9-13 |
| Неск. повышенная | 55–64 | 46-55 | 21-25 | 19-22 | 19-21 | 16-18 | 15-17 | 14-15 |
| Высокая | 65-70 | 56-60 | 26-27 | 23-24 | 22-23 | 19-20 | 18 | 16 |
| Очень высокая | 70 и более | 61 и более | 28 и более | 25 и более | 24 и более | 21 и более | 19 и более | 17 и более |

9. Социометрия.

Социометрия - метод исследования межличностных отношений (формальных и неформальных, эмоциональных и деловых) в малых группах, коллективах, организациях.

Вы предлагаете ребятам вопросы, отвечая на которые, они могут использовать *не более трёх фамилий членов коллектива*.

1. *При переходе в другой класс кого бы вы взяли с собой?*
2. *При переходе в другой класс кого бы вы не взяли с собой?*

Для обработки результатов строится следующая таблица:

| № | Фамилия | 1 | 2 | 3 | 4 | ... | 25 |
|------|-------------|---|---|---|---|-----|----|
| 1. | Петров В. | | 2 | 1 | | | 1 |
| 2. | Иванов Ф. | 2 | | 2 | 2 | | 2 |
| 3. | Сидоров В. | 1 | 1 | | 1 | | |
| | | | | | | | |
| 25. | Кириллов И. | | | 2 | | | |

В графах напротив своих фамилий отмечают номер тех, кого выбрали, и ставят 1, если выбор пал при ответе на 1 вопрос, 2 - выбор пал при ответе на 2 вопрос. После того, как все результаты перенесены в таблицу, надо определить статус каждого, сложив все числа в каждой колонке по вертикали. С помощью этих результатов определяется **социометрический статус**.

Популярные члены группы имеют значительное число положительных выборов и малое число отвержений.

У **принятых** членов группы меньше положительных выборов, чем у популярных.

Пренебрегаемые – это учащиеся, у которых количество отрицательных выборов преобладает над количеством положительных.

Отверженные ребята получили только отрицательные выборы.

У **изолированных** нет ни одного выбора (ни положительного, ни отрицательного).

Коэффициент удовлетворенности общением:

«+» *взаимные*

| <i>выборы</i> | <i>коэффициент</i> |
|---------------|-----------------------------|
| 0 | 0 – не удовлетворен |
| 1 | 0,3 – частично удовлетворен |
| 2 | 0,6 – частично удовлетворен |
| 3 | 1 – полностью удовлетворен |

Коэффициент групповой сплоченности = *сумма «+» выборов / количество человек * 3*. Хорошей считается групповая сплоченность при коэффициенте равном 0,6 – 0,7.

Результаты индивидуального психодиагностического исследования

Фамилия, имя _____ «__» кл. школа № _____

Дата тестирования _____

| Показатели | Уровень | | | |
|---|-------------------|---------------|-------------------|-------|
| 1. шкала общественных ожиданий успеха | | | | |
| 2. краткая многомерная шкала удовлетворенности жизнью | | | | |
| 3. графическая шкала удовлетворенности жизнью | | | | |
| 4. шкала позитивного и негативного аффекта | Позитивные эмоции | | Негативные эмоции | |
| 5. Изучение межличностных отношений: социометрический статус | | | | |
| 6. самооценка | | | | |
| Уровень притязаний | | | | |
| 7. шкала общей самооффективности | | | | |
| 8. копинг поведение в стрессовы ситуациях | | | | |
| 9. тревожность | школьная | самооценочная | межличностная | Общая |

Фамилия, имя _____ школа _____

№ _____ класс _____ дата _____

Тест №1

Инструкция: *Пожалуйста, укажи, с какими из утверждений ты согласен, а с какими нет (поставь в соответствующей колонке крестик).*

| ДУМАЮ, ЧТО В БУДУЩЕМ Я... | ВЕРНО | НЕВЕРНО |
|--|-------|---------|
| 1. Смогу справиться со своими обязанностями | | |
| 2. Увижу, что в жизни больше хорошего, чем плохого | | |
| 3. Получу достойные награды за мои успехи | | |
| 4. Смогу достичь целей, которые я ставлю | | |
| 5. Увижу, что другие прислушиваются к моему мнению | | |
| 6. Смогу хорошо держаться в любой ситуации | | |
| 7. Достигну успеха в большинстве вещей, которые я делаю | | |
| 8. Смогу создать себе хорошую личную, семейную жизнь | | |
| 9. Буду производить хорошее впечатление на людей, которые видят меня впервые | | |
| 10. Смогу принимать правильные решения | | |
| 11. Буду работать хорошо, и другие это оценят | | |
| 12. Увижу, что люди не понимают то, что я пытаюсь им сказать | | |
| 13. Не смогу стать тем, кем хочу | | |
| 14. Не смогу справиться с неожиданными трудностями | | |
| 15. Не смогу изменить в жизни то, что мне не нравится | | |
| 16. Не смогу получать хорошие оценки в школе | | |
| 17. Не смогу полностью осуществить свои планы | | |
| 18. Увижу, что как бы я ни старался, у меня что-то не получается | | |
| 19. Испытаю много неудач в своей жизни | | |
| 20. Не смогу наладить взаимоотношения с новыми учителями | | |
| 21. Увижу, что моя жизнь не становится лучше | | |
| 22. Не смогу успешно работать вместе с другими | | |
| 23. Не буду получать достаточно уважения от других | | |

Тест №2

Инструкция: *Оцени, насколько удовлетворён ты себя чувствуешь в различных сферах твоей жизни, выбрав слово, которое наилучшим образом описывает твоё впечатление от ситуации в каждой сфере жизни.*

| | | | | | |
|---|---------|----------------------|-----------------------|--------------------|------------|
| 1. Моё впечатление от моей семьи можно назвать: | ужасным | неудовлетворительным | ни хорошим, ни плохим | удовлетворительным | прекрасным |
| 2. Моё впечатление от моих друзей можно назвать: | ужасным | неудовлетворительным | ни хорошим, ни плохим | удовлетворительным | прекрасным |
| 3. Моё впечатление от места, где я живу, можно назвать: | ужасным | неудовлетворительным | ни хорошим, ни плохим | удовлетворительным | прекрасным |
| 4. Моё впечатление от моей школы можно назвать: | ужасным | неудовлетворительным | ни хорошим, ни плохим | удовлетворительным | прекрасным |
| 5. Моё впечатление от меня самого можно назвать: | ужасным | неудовлетворительным | ни хорошим, ни плохим | удовлетворительным | прекрасным |

Тест №3

Инструкция: **Какое лицо лучше всего отражает твоё (Ваше) отношение к жизни?**



Тест №4

Инструкция: **Прочитай каждое прилагательное и отметь рядом с ним, насколько ты чувствовал(а) себя так в последнюю неделю.**

| | Чуть-чуть или совсем нет | немного | умеренно | достаточно | выражено |
|-------------------|--------------------------|---------|----------|------------|----------|
| увлеченный | | | | | |
| раздраженный | | | | | |
| расстроенный | | | | | |
| внимательный | | | | | |
| радостный | | | | | |
| стыдящийся | | | | | |
| грустный | | | | | |
| воодушевлённый | | | | | |
| уверенный | | | | | |
| нервный | | | | | |
| виноватый | | | | | |
| сосредоточенный | | | | | |
| испуганный | | | | | |
| усталый | | | | | |
| враждебный | | | | | |
| тревожный | | | | | |
| полный энтузиазма | | | | | |
| активный | | | | | |
| гордый | | | | | |
| боязливый | | | | | |

Тест №5

Seven vertical lines, each with a short horizontal tick mark at the top and bottom, arranged in a horizontal row. These lines are intended for marking the level of agreement with the adjectives in the previous table.

здоровье

ум,
способности

характер

авторитет у
сверстников

общительность

внешность

уверенность в
себе

