

Бюджетное учреждение Омской области
"Комплексный центр социального обслуживания населения
"Рябинушка" Центрального административного округа"

Студия "Режиссёр своей судьбы"

Выполнил: психолог
отделения профилактики
безнадзорности и семейного
неблагополучия
Т.И. Каспирович

Омск – 2020

Содержание

Пояснительная записка.....	3
Тематический план.....	7
Содержание занятий.....	9
Список литературы.....	14
Приложение 1.....	15
Приложение 2.....	18
Приложение 3.....	21
Приложение 4.....	25
Приложение 5.....	31

Пояснительная записка.

Напряжённая, неустойчивая социальная, экономическая, экологическая, идеологическая обстановка, сложившаяся в настоящее время в нашем обществе, обуславливает рост различных отклонений в личностном развитии и поведении людей. Среди них особую тревогу вызывают не только прогрессирующая отчуждённость, повышенная тревожность, духовная опустошённость детей, но и их цинизм, жестокость, агрессивность. Наиболее остро этот процесс проявляется на рубеже перехода ребёнка из детства во взрослое состояние – в подростковом возрасте.

С одной стороны, подростковый возраст отличается массой положительных факторов – возрастает самостоятельность ребёнка, значительно более многообразными и содержательными становятся его отношения с другими детьми и взрослыми, значительно расширяется и качественно изменяется сфера его деятельности, развивается ответственное отношение к себе, родителям и другим людям.

С другой же стороны, для этого сложного этапа показательны негативные проявления подростка, дисгармоничность в строении личности, свёртывание прежде установившейся системы интересов, протекающий характер поведения по отношению к взрослым.

Всё это происходит на фоне изменения эмоционально-волевой сферы. У подростка проявляется эмоционально выраженное стремление познания окружающей действительности, стремление к общению со сверстниками, потребность в дружбе на основе общих интересов и увлечений, а также формируются умения самообладания, самоуправления своими мыслями и поступками, развиваются настойчивость, упорство, выдержка, терпение, выносливость и другие волевые качества. Но при этом не стоит забывать, что подросток – это личность, находящаяся на особой стадии формирования её важнейших черт и качеств. Личность ещё недостаточно развита, чтобы

считаться взрослой, и в то же время настолько развита, что в состоянии сознательно вступить в отношения с окружающими и следовать в своих поступках и действиях требованиям общественных норм и правил.

При этом нельзя не учитывать, что подростковый возраст – это, прежде всего, стремление к успеху. Поэтому, непонимание окружающих, непризнание воспринимаются как личная неудача, которая приводит к проявлению форм отклоняющегося поведения.

Решением данной проблемы стало привлечение девиантных подростков в создание социальных видеороликов и фотопроектов в роли сценаристов, режиссеров, актеров, художников и т.п. на темы актуальные для всего подросткового возраста: конфликты с родителями и сверстниками, любовь и дружба, агрессивность, употребление ПАВ, толерантность, принадлежность к молодежным движениям и т.д. Участники студии, вовлекаясь в работу по созданию социальных проектов, активизируют свое личностное развитие и корректируют поведенческие реакции. Подросток может стать и автором, и сценаристом, и актером, и мультипликатором, примеряя к себе ту роль, к которой он готов. К тому же этот проект даёт возможность применения новых форм работы с подростками, имеющими проблемы в социальной адаптации.

Цель программы: создание условий для развития у несовершеннолетних навыков успешной социальной адаптации и реализации творческого потенциала через организацию работы с мультимедийным оборудованием.

Программа предусматривает решение следующих **задач**:

1. формирования социально адаптивной личности несовершеннолетних;
2. коррекция социальных отклонений и поведения подростков;
3. профилактика негативных явлений в молодежной среде;

4. системное вовлечение молодежи в общественную жизнь и развитие навыков самостоятельной жизни;

Исходя из целей и задач, сформулированных в программе, для её реализации используются следующие **методы работы**:

1. беседа;
2. мозговой штурм;
3. написание сценариев, создание макетов, плакатов;
4. занятия с элементами тренинга;
5. создание фотографий, видеороликов;
6. работа с видеопрограммами;
7. психологическое тестирование, опросы;
8. обсуждение готового продукта.

Целевая группа проекта.

Проект направлен на подростков с девиантным, агрессивным поведением из семей, находящихся в социально опасном положении и трудной жизненной ситуации, стоящих на учёте в отделении профилактики безнадзорности и семейного неблагополучия. Участниками также являются несовершеннолетние правонарушители, состоящие на профилактическом учёте в ОДН ОП №10 и №11 УМВД России по г.Омску. Минимальный возраст участников проекта – 10 лет, максимальный – 16 лет.

Периодичность работы студии: два раза в месяц. Группа открытая. Продолжительность каждой встречи 1,5 - 2 часа.

Активные формы работы с подростками:

1. Обсуждение с подростками и поиск актуальных ситуаций для создания сценариев роликов и фото:

- мозговой штурм по определению ситуаций;
 - беседа с подростками, как избежать подобных конфликтных ситуаций;
 - просмотр мультфильмов, фильмов на социальные темы.
2. Моделирование ситуаций бесконфликтного общения:
- вовлечение подростков в деловые и ролевые игры, тренинговые занятия.
3. Создание видеороликов и фотопроектов:
- проигрывание ролевых ситуаций и рефлексия опыта.

Этапы проведения работы студии:

1. Подготовительный этап

На данном этапе осуществляется первичная диагностика участников, направленная на исследование личностных особенностей подростков.

2. Коррекционно-развивающий этап

Этот этап содержит встречи участников студии в соответствии с планом работы.

3. Аналитический этап

Проводится итоговая диагностика участников, целью которой является определение эффективности данной формы работы. Исходя из результатов диагностики, координируется дальнейшая работа по улучшению деятельности студии.

Тематический план

№ п/п	Тема занятия	Кол-во встреч	Ко-во часов
СЕНТЯБРЬ			
1.	Первичная диагностика	1	1,5
2.	«Вводное занятие. Знакомство»	1	2
ОКТЯБРЬ			
3.	Фотопроект	2	4
НОЯБРЬ			
4.	Тематическое занятие «Друг научит, а недруг проучит»	1	1,5
5.	Тренинговое занятие «Умей владеть собой»	1	2
ДЕКАБРЬ			
6.	Пластилиновый мультфильм	2	4
ЯНВАРЬ			
7.	Просмотр социальных видеороликов	2	4
ФЕВРАЛЬ			
8.	Тренинговое занятие «Агрессия в жизни подростка»	1	2
9.	Тематическое занятие «Ты не один»	1	1,5
МАРТ			
10.	Промежуточная диагностика	2	4
АПРЕЛЬ			
11.	Тренинговое занятие «Шаги к своему Я»	1	2
12.	Тренинговое занятие «Уникальность и ценность моей жизни»	1	2
МАЙ			
13.	Фотопроект	2	4
ИЮНЬ			
14.	Деловая игра «Бомбоубежище»	1	2

15.	Занятие с элементами тренинга «Скажи телефону доверия ДА!»	1	2
ИЮЛЬ			
16.	Видеоролик	2	4
АВГУСТ			
17.	Коллаж «Наш год в студии «Режиссёр своей судьбы»	1	1,5
18.	Итоговая диагностика	1	1,5

Содержание программы.

1. Первичная диагностика.

Методы организации: анкетирование, опрос, тестирование.

Цель: диагностика личностных особенностей подростков: самооценка (Приложение 1), агрессивность (Приложение 2), тревожность (Приложение 3), акцентуации характера (Приложение 4).

Формирование группы.

2. «Вводное занятие. Знакомство»

Методы организации: беседа, занятие с элементами тренинга.

Цель: знакомство участников, создание положительного настроения на дальнейшее взаимодействие в группе. Рассмотрение структуры и особенностей проведения занятий в студии.

3. Фотопроект

Методы организации: беседа, мозговой штурм, создание и обработка фотографий.

Выбор актуальной для участников темы фотопроекта. Обсуждение и реализация идеи с использованием мультимедийного оборудования.

4. Тематическое занятие «Друг научит, а недруг проучит»

Методы организации: беседа, занятие с элементами тренинга.

Цель: раскрытие понятия позитивных и негативных групп, обсуждение опыта пребывания в тех или иных группах, беседа о понятии “дружба”, “друзья”. Демонстрация важности соблюдения общепринятых норм и правил межличностного общения, а также возможных последствий их нарушения.

5. Тренинговое занятие «Умей владеть собой»

Методы организации: просмотр видео, индивидуальная работа, групповое обсуждение.

Цель: формирование у подростков способности анализировать и адекватно оценивать свое состояние, осознавать вред агрессивного поведения, управлять своим эмоциональным состоянием.

6. Пластилиновый мультфильм

Методы организации: обсуждение, разработка сценария, создание мультфильма из пластилина.

Выбор актуальной и интересной для участников темы. Обсуждение идеи, разработка сценария и создание мультфильма с использованием мультимедийного оборудования и компьютерной программы.

7. Просмотр социальных видеороликов

Методы организации: просмотр видео, дискуссия.

Показ видеороликов на остросоциальные темы, актуальные в подростковом возрасте. Обсуждение сюжета, поиск различных путей решения проблемных ситуаций, увиденных на экране. Обмен опытом между участниками.

8. Тренинговое занятие «Агрессия в жизни подростка»

Методы организации: индивидуальная работа, ролевая игра, обсуждение.

Цель: снижение агрессивности подростков через развитие коммуникативных навыков, социальной компетентности, рефлексии и позитивных способов действия в различных конфликтных ситуациях.

9. Тематическое занятие «Ты не один»

Методы организации: мозговой штурм в мини-группах, групповое обсуждение, просмотр короткометражных мультфильмов.

Цель: снижение психологического дискомфорта, уровня агрессии подростков, включая аутоагрессию и суицид. Сообщение элементарных сведений о службе телефона доверия и о ситуациях, когда можно туда обращаться за помощью.

10. Промежуточная диагностика

Методы организации: анкетирование, опрос, тестирование.

Цель: повторная диагностика личностных особенностей подростков. Отслеживание динамики изменений.

11. Тренинговое занятие «Шаги к своему Я»

Методы организации: индивидуальная работа, групповое обсуждение.

Цель: формирование у подростков адаптивного потенциала через овладение элементарными приемами психологической саморегуляции и познание самого себя, человеческих отношений.

12. Тренинговое занятие «Уникальность и ценность моей жизни»

Методы организации: групповое обсуждение, индивидуальная работа.

Цель: побуждение к размышлениям о ценности человеческой жизни и неповторимости своей собственной. Формирование способности к самопознанию, саморазвитию и самореализации, развитие мотивации к достижению позитивных жизненных целей.

13. Фотопроект

Методы организации: беседа, мозговой штурм, создание и обработка фотографий.

Выбор актуальной для участников темы фотопроекта. Обсуждение и реализация идеи с использованием мультимедийного оборудования.

14. Деловая игра «Бомбоубежище» (Приложение 5)

Методы организации: ролевая игра, обсуждение.

Цель: отработка умения отстаивать свои интересы, прибегая к различным способам влияния, а также навыков группового взаимодействия. Кроме того, игра побуждает участников задуматься над своими ценностными ориентациями.

15. Занятие с элементами тренинга «Скажи телефону доверия ДА!»

Методы организации: мини-лекция, беседа, просмотр видео.

Цель: информирование подростков о службе «Телефон доверия», мотивирование его использования в трудных жизненных ситуациях. Просмотр тематических видеороликов, обсуждение увиденного.

16. Видеоролик

Методы организации: групповое обсуждение, использование фото- и видеооборудования.

Выбор социально значимой для несовершеннолетних, актуальной темы, написание сценария, выбор ролей, съёмка видеоролика. Рефлексия проделанной работы.

17. Коллаж «Наш год в студии «Режиссёр своей судьбы»

Методы организации: групповая творческая работа с использованием техник арт-терапии.

Подведение итогов работы в студии. Оформление коллажа. Обмен мнениями и впечатлениями. Обратная связь от участников.

18. Итоговая диагностика

Методы организации: анкетирование, опрос, тестирование.

Цель: оценка эффективности проведенной коррекционной работы, доработка программы с учётом полученного опыта.

Список литературы:

1. Андрианова Р. Х. Девиантное поведение подростков: сущность, причины и социально-педагогическая профилактика // Социал. педагогика в России. – 2015. - № 1. – С. 34-40.
2. Бакланова Н. К. Девиантное поведение подростков: основы профилактики / Н.К. Бакланова, Д. А. Потапов, К.В. Бакланов // Наука и шк. - 2018. - № 4. – С. 82-86.;
3. Бидова Б.Б. Субъекты и институты социализации и профилактики девиантного поведения среди молодого поколения // Наука без границ. – 2017. - № 9. – С. 60-63;
4. Воробьева К. А. О новых проявлениях девиантного поведения подростков в информационном пространстве // Воспитание школьников. – 2018. – № 8. – С. 41-47.
5. Ермакова А. Д. Девиации в подростковой среде: группы повышенного риска // Дни науки: сб. материалов науч.-практ. конф. студентов, аспирантов и молодых ученых: в 3 ч. Ч.1. – Владивосток, 2018. – С. 167-169.
6. Золотов И. Е. Патохарактерологические предпосылки делинквентного поведения у старших подростков / И. Е. Золотов, И.П. Бучкина // Научные исследования выпускников факультета психологии СПбГУ. – 2019. – Т. 6. – С. 45-52;
7. Иванцов О. В. Разработка новых форм ранней диагностики и профилактики различных видов зависимостей у детей и подростков из групп риска / О. В. Иванцов, К.В. Машилов // Системная психология и социология. – 2014. – № 3. – С. 41-49;
8. Киселева В. М. Профилактика интернет-зависимости как формы девиаций современных подростков группы риска / В.М. Киселева, П.П. Сухов, Е.С. Хрустова, С.П. Акутина // Профилактическая и коррекционная работа с детьми «группы риска»: опыт, проблемы и перспективы: материалы Всерос. заоч. науч.-практ. конф. с междунар. участием. – Арзамас, 2016. – С. 291-295;
9. Леус Э.В. Возрастные психологические аспекты аддиктивного поведения подростков / Э.В. Леус, А. Г. Соловьев, И. А. Новикова // Наркология. – 2016. – Т. 15, № 3. – С. 12-17.
10. Назарова И. А. Социально-психологические факторы риска формирования делинквентных и аддиктивных форм поведения у юношей и девушек / И. А. Назарова, А.Ф. Аболонин, И. Я. Стоянова // Сибирский вестн. психиатрии и наркологии. – 2016. – № 4. – С. 69-75;
11. Родермель Т.А. Девиантное поведение подростков: философский и клинико-психологический аспекты: учеб. пособие / Т.А. Родермель. – Новосибирск, 2015. – 99 с.

Методика диагностики самооценки Дембо-Рубинштейн. Модификация А.М. Прихожан.

Методика диагностика самооценки Дембо-Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан основана на непосредственном оценивании (шкалировании) подростками 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 инструкции и задание.

Ход выполнения задания

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. На следующей странице изображены семь таких линий. Они обозначают:

- 1) здоровье;
- 2) ум, способности;
- 3) характер;
- 4) авторитет у сверстников;
- 5) умение многое делать своими руками, умелые руки;
- 6) внешность;
- 7) уверенность в себе.

Под каждой линией написано, что она означает. 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 вы были бы удовлетворены собой или почувствовали гордость за себя.

Задание

Изображено семь линий, длина каждой - 100 мм, с указанием верхней, нижней точек и серединой шкалы. При этом верхняя и нижняя точки отличаются 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 результатов

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

1. По каждой из шести шкал определить:

- а) уровень притязаний - расстояние в мм от нижней точки шкалы ("0") до знака "х";
- б) высоту самооценки - от "0" до знака "х";
- в) значение расхождения между уровнем притязаний и самооценкой - расстояние от знака "х" до знака "-", если уровень притязаний ниже самооценки, он выражается отрицательным числом.

2. Рассчитать среднюю величину каждого показателя по всем шести шкалам.

Оценка и интерпретация отдельных параметров

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

Уровень притязаний

Норму, реалистический уровень притязаний характеризует результат от 60 до 89 баллов. Наиболее 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 показывать 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 т.п. позволяет не прилагать никаких усилий.

Тест агрессивности (Опросник Л.Г. Почебут)

Назначение теста: Диагностика агрессивного поведения.

Описание теста

В этнопсихологических исследованиях особое место занимает проблема изучения агрессивного поведения. Определение уровня агрессивности может помочь в профилактике межэтнических конфликтов и стабилизации социальной и экономической ситуации в стране. Агрессивное поведение – это специфическая форма действий человека, характеризующаяся демонстрацией превосходства в силе или применением силы по отношению к другому либо группе лиц, которым субъект стремится причинить ущерб.

Агрессивное поведение целесообразно рассматривать как противоположное поведению адаптивному.

Адаптивное поведение предполагает взаимодействие человека с другими людьми, согласование интересов, требований и ожиданий его участников.

Инструкция к тесту

«Предполагаемый опросник выявляет ваш обычный стиль поведения в стрессовых ситуациях и особенности приспособления в социальной среде. Вам необходимо однозначно («да» или «нет») оценить 40 приведенных ниже утверждений».

Тест

1. Во время спора я часто повышаю голос.
2. Если меня кто-то раздражает, я могу сказать ему все, что о нем думаю.
3. Если мне необходимо будет прибегнуть к физической силе для защиты своих прав, я, не раздумывая, сделаю это.
4. Когда я встречаю неприятного мне человека, я могу позволить себе незаметно ущипнуть или толкнуть его.
5. Увлечшись спором с другим человеком, я могу стукнуть кулаком по столу, чтобы привлечь к себе внимание или доказать свою правоту.
6. Я постоянно чувствую, что другие не уважают мои права.
7. Вспоминая прошлое, порой мне бывает обидно за себя.
8. Хотя я и не подаю вида, иногда меня гложет зависть.

9. Если я не одобряю поведение своих знакомых, то я прямо говорю им об этом.
10. В сильном гневе я употребляю крепкие выражения, сквернословлю.
11. Если кто-нибудь поднимет на меня руку, я постараюсь ударить его первым.
12. Я бываю настолько взбешен, что швыряю разные предметы.
13. У меня часто возникает потребность переставить в квартире мебель или полностью сменить ее.
14. В общении с людьми я часто чувствую себя «пороховой бочкой», которая постоянно готова взорваться.
15. Порой у меня появляется желание зло пошутить над другим человеком.
16. Когда я сердит, то обычно мрачню.
17. В разговоре с человеком я стараюсь его внимательно выслушать, не перебивая.
18. В молодости у меня часто «чесались кулаки» и я всегда был готов пустить их в ход.
19. Если я знаю, что человек намеренно меня толкнул, то дело может дойти до драки.
20. Творческий беспорядок на моем рабочем столе позволяет мне эффективно работать.
21. Я помню, что бывал настолько сердитым, что хватал все, что попадало под руку, и ломал.
22. Иногда люди раздражают меня только одним своим присутствием.
23. Я часто удивляюсь, какие скрытые причины заставляют другого человека делать мне что-нибудь хорошее.
24. Если мне нанесут обиду, у меня пропадет желание разговаривать с кем бы то ни было.
25. Иногда я намеренно говорю гадости о человеке, которого не люблю.
26. Когда я взбешен, я кричу самое злобное ругательство.
27. В детстве я избегал драться.
28. Я знаю, по какой причине и когда можно кого-нибудь ударить.
29. Когда я взбешен, то могу хлопнуть дверью.
30. Мне кажется, что окружающие люди меня не любят.
31. Я постоянно делюсь с другими своими чувствами и переживаниями.
32. Очень часто своими словами и действиями я сам себе приношу вред.
33. Когда люди орут на меня, я отвечаю тем же.
34. Если кто-нибудь ударит меня первым, я в ответ ударю его.
35. Меня раздражает, когда предметы лежат не на своем месте.

- 36.Если мне не удастся починить сломавшийся или порвавшийся предмет, то я в гневе ломаю или рву его окончательно.
- 37.Другие люди мне всегда кажутся преуспевающими.
- 38.Когда я думаю об очень неприятном мне человеке, я могу прийти в возбуждение от желания причинить ему зло.
- 39.Иногда мне кажется, что судьба сыграла со мной злую шутку.
- 40.Если кто-нибудь обращается со мной не так, как следует, я очень расстраиваюсь по этому поводу.

Обработка и интерпретация результатов теста

Агрессивное поведение по форме проявления подразделяется на 5 шкал.

- Вербальная агрессия (ВА) – человек вербально выражает свое агрессивное отношение к другому человеку, использует словесные оскорбления.
- Физическая агрессия (ФА) – человек выражает свою агрессию по отношению к другому человеку с применением физической силы.
- Предметная агрессия (ПА) – человек срывает свою агрессию на окружающих его предметах.
- Эмоциональная агрессия (ЭА) – у человека возникает эмоциональное отчуждение при общении с другим человеком, сопровождаемое подозрительностью, враждебностью, неприязнью или недоброжелательностью по отношению к нему.
- Самоагрессия (СА) – человек не находится в мире и согласии с собой; у него отсутствуют или ослаблены механизмы психологической защиты; он оказывается беззащитным в агрессивной среде.

Ключ для обработки теста:

Тип агрессии	номер утверждения	
	Да	Нет
ВА	1, 2, 9, 10, 25, 26, 33	17
ФА	3, 4, 11, 18, 19, 28, 34	27
ПА	5, 12, 13, 21, 29, 35, 36	20
ЭА	6, 14, 15, 22, 30, 37, 38	23
СА	7, 8, 16, 24, 32, 39, 40	31

Методика «Шкала тревожности» Кондаша

Назначение: методика диагностики тревожности по шкале тревожности.

Возраст: подростки.

Бланк методики содержит инструкцию и задания, что позволят при необходимости проводить ее в группе. На первой странице бланка указывается фамилия, имя подростка, возраст и дата проведения исследования.

Методика включает ситуации трех типов:

- 1) ситуации, связанные со школой, общением с учителями;
- 2) ситуации, актуализирующие представление о себе;
- 3) ситуации общения.

Соответственно виды тревожности, выявляемые с помощью данной шкалы, обозначены: школьная, самооценочная, межличностная. Данные о распределении пунктов шкалы представлены в табл. 1.

Таблица 1 Виды тревожности

Вид тревожности	Номер пункта шкалы
Школьная	1,4,6,9,10,13,16,20,25,30
Самооценочная	3,5,12,14,19,22,23,27,28,29
Межличностная	2,7,8,11,15,17,18,21,24,26

Подсчитывается общая сумма баллов отдельно по каждому разделу шкалы и по шкале в целом. Полученные данные интерпретируются в качестве показателей уровней соответствующих видов тревожности, показатель по всей шкале - как общий уровень тревожности.

В табл. 2 представлены стандартные данные, позволяющие сравнить показатели уровня тревожности в различных половозрастных группах. Стандартизация проводилась в городских школах, поэтому представленные характеристики неприменимы для сельских школьников.

Таблица 2 Уровень тревожности

Уровень тревожности	Группа учащихся		Уровень различных видов тревожности, баллы			
	класс	пол	общая	школьная	самооценочная	межличностная
1. Нормальная	9	ж	30-62	7-19	11-21	7-20
		м	17-54	4-17	4-18	5-17
	10	ж	17-54	2-14	6-19	4-19
		м	10-48	1-13	1-17	3-17
	11	ж	35-62	5-17	12-23	5-20
		м	23-47	5-14	8-17	5-14
2. Несколько повышенная	9	ж	63-78	20-25	22-26	21-27
		м	55-73	18-23	19-25	18-24
	10	ж	55-73	15-20	20-26	20-26
		м	49-67	14-19	18-26	18-25
	11	ж	63-76	18-23	24-29	21-28
		м	48-60	15-19	18-22	15-19
3. Высокий	9	ж	79-94	26-31	27-31	28-33
		м	74-91	24-30	26-32	25-30
	10	ж	73-90	21-26	27-32	27-33
		м	68-86	20-25	27-34	26-32
	11	ж	77-90	24-30	30-34	29-36
		м	61-72	20-24	23-27	20-23
4. Очень высокий	9	ж	Более 94	Более 31	Более 31	Более 33
		м	Более 91	Более 30	Более 32	Более 30
	10	ж	Более 90	Более 26	Более 32	Более 33
		м	Более 86	Более 25	Более 34	Более 32
	11	ж	Более 90	Более 30	Более 34	Более 36
		м	Более 72	Более 24	Более 27	Более 23

5. «Чрезмерное спокойствие»	9	ж	Менее 30	Менее 7	Менее 11	Менее 7
		м	Менее 17	Менее 4	Менее 4	Менее 5
	10	ж	Менее 17	Менее 2	Менее 6	Менее 4
		м	Менее 10	-	-	Менее 3
	11	ж	Менее 39	Менее 5	Менее 12	Менее 5
		м	Менее 23	Менее 5	Менее 8	Менее 5

Ф.И.О. _____

Возраст _____ Дата проведения _____

Инструкция: «На следующих страницах перечислены ситуации, с которыми Вы часто встречаетесь в жизни. Некоторые из них могут быть для Вас неприятными, вызвать волнение, беспокойство, тревогу, страх. Внимательно прочитайте каждое предложение и обведите кружком одну из цифр справа: 0, 1, 2, 3, 4.

Если ситуация совершенно не кажется Вам неприятной, обведите цифру 0.

Если она немного волнует, беспокоит вас, обведите цифру 1.

Если ситуация достаточно неприятна и вызывает такое беспокойство, что вы предпочли бы избежать её, обведите цифру 2.

Если она для Вас очень неприятна и вызывает сильное беспокойство, тревогу, страх, обведите цифру 3.

Если ситуация для Вас крайне неприятна, если вы не можете перенести её, и она вызывает у вас очень сильное беспокойство, очень сильный страх, обведите цифру 4.

Ваша задача – представить себе как можно яснее каждую ситуацию и обвести кружком ту цифру, в какой степени эта ситуация может вызвать у вас опасение, беспокойство, тревогу или страх».

- Пример: перейти в новую школу 0 1 2 3 4
1. Отвечать у доски 0 1 2 3 4
2. Пойти в дом к незнакомым людям 0 1 2 3 4
3. Участвовать в соревнованиях, конкурсах, в олимпиадах 0 1 2 3 4
4. Разговаривать с директором школы 0 1 2 3 4
5. Думать о своем будущем 0 1 2 3 4
6. Учитель смотрит по журналу, кого бы спросить 0 1 2 3 4

7. Тебя критикуют, в чем- то обвиняют	0 1 2 3 4
8. На тебя смотрят, когда ты что-нибудь делаешь (наблюдают за тобой во время работы, решения задачи)	0 1 2 3 4
9. Пишешь контрольную работу	0 1 2 3 4
10. После контрольной учитель называет отметки	0 1 2 3 4
11. На тебя не обращают внимания	0 1 2 3 4
12. У тебя что- то не получается	0 1 2 3 4
13. Ждешь родителей с родительского собрания	0 1 2 3 4
14. Тебе грозит неуспех, провал	0 1 2 3 4
15. слышишь за своей спиной смех	0 1 2 3 4
16. Сдаешь экзамены в школе	0 1 2 3 4
17. На тебя сердятся (непонятно почему)	0 1 2 3 4
18. Выступать перед большой аудиторией	0 1 2 3 4
19. Предстоит важное, решающее дело	0 1 2 3 4
20. Не понимаешь объяснений учителя	0 1 2 3 4
21. С тобой не согласны, противоречат тебе	0 1 2 3 4
22. Сравниваешь себя с другими	0 1 2 3 4
23. Проверяют твои способности	0 1 2 3 4
24. На тебя смотрят как на маленького	0 1 2 3 4
25. На уроке учитель неожиданно задает тебе вопрос	0 1 2 3 4
26. Замолчали, когда ты подошел	0 1 2 3 4
27. Оценивается твоя работа	0 1 2 3 4
28. Думаешь о своих делах	0 1 2 3 4
29. Тебе надо принять для себя решение	0 1 2 3 4
30. Не можешь справиться с домашним заданием	0 1 2 3 4

Методика диагностики акцентуаций характера (Опросник К. Леонгарда – Г. Шмишека)

Цель: выявить типы акцентуаций характера.

Материал: для проведения исследования необходимо приготовить бланки протокола, ручку или карандаш для заполнения тестового бланка и текст опросника. Для обработки результатов используются «ключи».

Правила проведения: прочитать инструкцию и проверить, правильно ли она воспринята. Проследить за правильностью заполнения бланка протокола. Методику можно применять, начиная с 10-12 лет, как при групповом, так и при индивидуальном обследовании.

Опросник составлен из 88 вопросов, ответы на которые проставляются на регистрационном бланке, соответственно «+», если ответ утвердительный (да) и «минус», если ответ отрицательный (нет). Для обработки результатов необходимо изготовить ключи по типу трафаретов, которые накладываются на регистрационный лист, заполненный испытуемым, осуществляется подсчет ответов соответствующий ключам.

Опросник Леонгарда – Шмишека. (вариант для детей и подростков)

1. Ты обычно спокоен, весел?
2. Легко ли ты обижаешься, огорчаешься?
3. Легко ли ты плачешь?
4. Много ли раз ты проверяешь, нет ли ошибок в твоей работе?
5. Такой ли ты умный (сильный), как твои одноклассники?
6. Легко ли ты переходишь от радости к грусти и наоборот?
7. Любишь ли ты быть главным в игре?
8. Бывают ли дни, когда ты без всякой причины на всех сердиться?
9. Серьезный ли ты человек?
10. Бывает ли, что что-то тебе ужасно нравится?
11. Умеешь ли ты выдумывать новую игру?
12. Скоро ли ты забываешь, если ты кого-то обидел?
13. Считаешь ли ты себя добрым, умеешь ли сочувствовать?

14. Бросив письмо в почтовый ящик, проверяешь ли ты рукой, не застряло ли оно?
15. Стараешься ли ты быть лучшим в школе, в кружке, спортивной секции?
16. Когда ты был маленьким, боялся ли ты грозы, собак?
17. Считают ли тебя ребята чересчур аккуратным и старательным?
18. Зависит ли твое настроение от школьных и домашних дел?
19. Любят ли тебя все твои знакомые?
20. Бывает ли у тебя беспокойно на душе?
21. Тебе обычно немножко грустно?
22. Переживал ли ты горе, случалось ли тебе рыдать?
23. Тебе трудно оставаться на одном месте?
24. Борешься ли ты против несправедливости по отношению к тебе?
25. Стрелял ли ты когда-нибудь из рогатки в собак и кошек?
26. Раздражает ли тебя, если занавес или скатерть висят неровно? Стараешься ли ты её поправить?
27. Когда ты был маленький, ты боялся оставаться дома один?
28. Бывает ли так, что тебе весело или грустно без причины?
29. Ты один из лучших учеников в классе?
30. Легко ли ты сердишься?
31. Часто ли ты веселишься, дурачишься?
32. Чувствуешь ли ты себя иногда очень счастливым?
33. Умеешь ли ты развеселить ребят?
34. Можешь ли ты прямо сказать кому-нибудь то, что ты о нем думаешь?
35. Боишься ли ты крови?
36. Охотно ли ты выполняешь школьные поручения?
37. Заступаешься ли ты за тех, с кем поступили несправедливо?
38. Тебе неприятно войти в темную комнату?
39. Ты больше любишь медленную и точную работу, чем быструю и не такую точную?
40. Легко ли ты знакомишься с людьми?
41. Охотно ли ты выступаешь на утренниках или вечерах в школе?
42. Ты когда-нибудь убегал из дома?
43. Кажется ли тебе жизнь тяжелой?

44. Ты когда-нибудь расстраивался из-за ссоры с учителями или ребятами настолько, что не мог пойти в школу?
45. Можешь ли ты даже при неудаче посмеяться над собой?
46. Стараешься ли ты помириться, если кого-то обидел?
47. Любишь ли ты животных?
48. Бывало ли с тобой, что ты, уходя из дома, возвращался проверить, не случилось ли чего-нибудь?
49. Кажется ли тебе иногда, что с тобой или твоими родителями должно что-то случиться?
50. Твое настроение иногда зависит от погоды, как ты думаешь?
51. Трудно ли тебе отвечать в классе?
52. Можешь ли ты, если сердишься на кого-то, начать драться?
53. Нравится ли тебе быть среди ребят?
54. Если что-то тебе не удастся, можешь ли ты отчаяться?
55. Можешь ли ты организовать игру, работу?
56. Упрямо (упорно) ли ты добиваешься цели, даже если встречаешь трудности?
57. Плакал ли ты когда-нибудь из-за грустного фильма или книги?
58. Бывает ли тебе трудно уснуть из-за каких-нибудь забот?
59. Подсказываешь ли ты, и даешь ли списывать?
60. Боишься ли ты пройти вечером один по темной улице?
61. Следишь ли ты за тем, чтобы каждая вещь на своем месте?
62. Бывает ли с тобой так, что ты ложишься спать с хорошим настроением, а просыпаешься с плохим?
63. Свободно ли ты чувствуешь себя с незнакомыми ребятами (в новом классе, лагере)?
64. Бывает ли у тебя головная боль?
65. Часто ли ты смеешься?
66. Если ты не уважаешь человека, можешь ли ты вести себя так, чтобы он этого не замечал?
67. Можешь ли ты сделать много разных дел за один день?
68. Бывают ли с тобой несправедливы?
69. Любишь ли ты природу?
70. Уходя из дома или ложась спать, проверяешь ли ты, заперта ли дверь, выключен ли свет?
71. Боязлив ли ты? Как ты считаешь?
72. Меняется ли твое настроение за праздничным столом?

73. Участвуешь ли ты в драматическом кружке (любишь ли ты читать со сцены стихи)?
74. Мечтаешь ли ты?
75. Бывает ли, что ты думаешь о будущем с грустью?
76. Бывает ли у тебя неожиданные переходы от радости к тоске?
77. Умеешь ли ты развлечь гостей?
78. Подолгу ли ты сердишься, обижаешься?
79. Сильно ли ты переживаешь, если горе у твоих близких друзей?
80. Можешь ли ты из-за ошибки, помарки переписать страницу в тетради?
81. Считаешь ли ты себя недоверчивым?
82. Часто ли тебе снятся страшные сны?
83. Не бывало ли у тебя желания прыгнуть в окно или броситься под машину?
84. Становится ли тебе весело, если все вокруг веселые?
85. Если у тебя неприятности, можешь ли ты на время забыть о них, не думать о них постоянно?
86. Совершаешь ли ты неожиданные для себя поступки?
87. Чаще ты говоришь мало, чем много? Молчалив ли ты?
88. Мог бы ты, участвуя в драматическом кружке, настолько войти в роль, что при этом забыть, что ты не такой, как на сцене?

Интерпретация.

После заполнения бланка подсчитывается число баллов отдельно по каждому из 10 типов акцентуаций в следующей последовательности:

1. гипертимный тип

А. Суммируется число ответов «да» на вопросы № 1, 11, 23, 33, 45, 55, 67, 77.

Б. Полученная сумма умножается на 3.

2. застревающий тип (ригидный)

А. Суммируется число ответов «да» на вопросы № 2, 15, 24, 34, 37, 56, 68, 78, 81 и число ответов «нет» на вопросы № 12, 46, 59.

Б. Полученная сумма умножается на 2.

3. эмотивный тип.

А. Суммируется число ответов «да» на вопросы № 3, 13, 35, 47, 57, 69, 79 и ответ «нет» на вопрос № 25.

Б. Полученная сумма умножается на 3.

4. педантичный тип

А. Суммируется число ответов «да» на вопросы № 4, 14, 17, 26, 39, 48, 58, 61, 70, 80, 83 и ответ «нет» на вопрос № 36.

Б. Полученная сумма умножается на 2.

5. тревожный тип

А. Суммируется число ответов «да» на вопросы № 16, 27, 38, 49, 60, 71, 82 и ответ «нет» на вопрос № 5.

Б. Полученная сумма умножается на 3.

6. циклотимный тип

А. Суммируется число ответов «да» на вопросы № 6, 18, 28, 40, 50, 62, 72, 84.

Б. Полученная сумма умножается на 3.

7. демонстративный тип

А. Суммируется число ответов «да» на вопросы № 7, 19, 22, 29, 41, 44, 63, 66, 73, 85, 88 и ответ «нет» на вопрос № 51.

Б. Полученная сумма умножается на 2.

8. возбудимый тип (неуправляемый)

А. Суммируется число ответов «да» на вопросы № 8, 20, 30, 42, 52, 64, 74, 86.

Б. Полученная сумма умножается на 3.

9. дистимный тип

А. Суммируется число ответов «да» на вопросы № 9, 21, 43, 75, 87 и число ответов «нет» на вопросы № 31, 53, 65.

Б. Полученная сумма умножается на 3.

10. экзальтированный тип

А. Суммируется число ответов «да» на вопросы № 10, 32, 54, 76.

Б. Полученная сумма умножается на 6.

После обработки анкеты записывается число баллов, полученное для каждого типа акцентуации. Максимально возможное число баллов равно 24.

18-24 балла – выраженная акцентуация по данному типу.

12-17 баллов – скрытая акцентуация.

Менее 12 баллов – отсутствие акцентуации по данному типу.

Ролевая игра «Бункер»

Описание игры. Участникам дается инструкция: «На Земле разразилась ядерная война. Однако вам повезло, и в момент бомбардировки вы оказались в специальном бомбоубежище – герметичном бункере. Взрыв произошел совсем недалеко от вас, сверху все разрушено, в живых там никого не осталось, и уровень радиации таков, что человек гибнет в течение нескольких минут. Однако ваш бункер уцелел, и в нем есть запасы воздуха, пищи, воды и топлива, достаточные для того, чтобы прожить целый год. Есть надежда, что за это время уровень радиации на поверхности уменьшится настолько, что можно будет покинуть бункер и начать жить, как и раньше. Однако что происходит в других частях Земли, вы не знаете. Вполне возможно, что погибло все человечество, а значит, именно вам, выйдя через год из бункера, предстоит основать новую цивилизацию».

После этого участникам дают перечень ролей тех, кто оказался в бункере, и предлагают распределить их (лучше, если участники сделают это самостоятельно, однако если в течение 2–3 минут это не удастся, придется прибегнуть к жеребьевке).

Возможный перечень ролей:

◆ Девочка-подросток, 14 лет, восьмиклассница. Хорошо учится, спортивная, красивая. Но обладает неустойчивой нервной системой, и история с атомной бомбардировкой привела ее в такой шок, что она только плачет и ничего толком не может сказать. Влюблена в оказавшегося в бункере мальчика (см. роль № 2).

◆ Мальчик-подросток, 16 лет, десятиклассник. В школе имел репутацию двоечника и балбеса, однако физически здоровый, сильный и ловкий, занимался легкой атлетикой. Влюблен в девочку, тоже оказавшуюся в бункере (см. роль № 1).

◆ Девушка, 19 лет, студентка театрального института. Обаятельная и привлекательная, но кроме игры на сцене делать ничего не умеет. Ждет ребенка, находится на пятом месяце беременности.

◆ Девушка, 21 год, студентка выпускного курса медицинского института. Однако училась она так себе, и не вполне понятно, готова ли она к тому, чтобы самостоятельно лечить людей. Увлекается шитьем.

◆ Мужчина, 22 года, студент Института физической культуры. Совершенно здоров, физически очень крепкий. Имеет опыт службы в МЧС. Однако склонен к конфликтному поведению, из МЧС был уволен за драку на рабочем месте.

◆ Женщина, 24 года, психолог. Занималась исследованиями, готовилась защитить диссертацию. Имеет опыт работы школьным учителем. Свободно владеет английским языком.

◆ Мужчина, 30 лет, боевой офицер. Служил в стратегических ракетных войсках, знает, как вести себя, чтобы выжить после атомной бомбардировки. Злоупотребляет спиртным.

◆ Женщина, 34 года, учительница истории. Неплохо знает историю и культуру человечества, умеет воспитывать и учить детей.

Однако своих детей у нее нет, и она вряд ли сможет их иметь из-за состояния здоровья.

◆ Мужчина, 51 год, профессор, физик-ядерщик. Помимо своей специальности компетентен в ряде других связанных с техникой областей (электроника, строительство, системы связи). В последнее время часто жаловался на сильные боли в области сердца.

◆ Женщина, 60 лет, агроном. Знает, как наладить производство сельскохозяйственной продукции даже в неблагоприятных условиях. Увлекается кулинарией.

Если ведущий желает видоизменить или расширить данный перечень, то следует помнить, что здесь не должно быть слабых, очевидно «проигрышных» ролей. Для каждой роли следует предусмотреть какое-то качество, ценное для ситуации, обозначенной в игре. Таким «козырем» могут быть молодость и здоровье, ожидание ребенка, наличие важных для выживания знаний и умений, высокая степень владения культурным и техническим наследием человечества и т. п. В то же время чем ценнее это качество, тем важнее предусмотреть и какое-нибудь «слабое звено», уравновешивающее достоинство первого (проблемы со здоровьем, склонность к алкоголизму, неуживчивый характер и т. п.).

Когда роли распределены, дается вторая часть инструкции: «Но вдруг обнаружилось, что дела в вашем бункере не так уж хороши – вы почувствовали резкую нехватку кислорода, стало тяжело дышать. Оказывается, система обеспечения воздухом в бомбоубежище рассчитана на меньшее число людей, чем в нем оказались! Значит, кем-то придется пожертвовать, иначе задохнутся и мучительно погибнут все... Выберите тех, кому придется выйти из бункера на поверхность, на верную смерть. Помните: в бункере должны в конечном итоге остаться именно те, кто важнее всего для построения новой цивилизации. Однако каждый из вас, естественно, хочет выжить сам и добровольно предлагать свою кандидатуру на выход из бункера не станет, а, наоборот, попытается доказать, что именно он важен для будущей цивилизации и достоин выжить! Однако, если убедить в этом группу не удастся, – он будет вынужден покинуть бункер и погибнуть. У вас в запасе 5 минут для принятия решения, потом запасы кислорода окажутся исчерпанными и вы начнете задыхаться».

При определении того, сколько мест будет в бункере и, соответственно, сколько человек должны быть исключены, рекомендуется руководствоваться следующей таблицей.

Число участников игры/Количество мест в «бункере»

6/4

7-8/5

9-10/6

11-12/7

Когда в игре участвует больше 12–13 подростков, то лучше не добавлять новые роли, а разбить группу на две подгруппы и провести в них игру параллельно, предложив им одинаковый перечень ролей. На стадии обсуждения будет интересно сравнить, кого выбрали представители разных подгрупп и чем они при этом руководствовались.

Участникам дается 5 минут на обсуждение и принятие решения. В это время ведущий может дополнительно «нагнетать обстановку» – например, выключить свет («В убежище возникли проблемы с электроснабжением»), неожиданно громко стукнуть кулаком по столу («На поверхности что-то взорвалось») и т. п. Если через 5 минут группа так и не определилась, кому следует покинуть бункер, ведущий напоминает, что дышать становится все труднее, потому что воздух в убежище заканчивается, и дает еще 2–3 минуты на обсуждение. Если и после этого группа не пришла к консенсусу, то дискуссия останавливается и участники, которые должны покинуть бункер, определяются путем открытого голосования.

Психологический смысл игры. Отработка умения отстаивать свои интересы, прибегая к различным способам влияния, а также навыков группового взаимодействия. Кроме того, игра побуждает участников задуматься над своими ценностными ориентациями.

Обсуждение. Какие обитатели бункера остались в живых, а какие «отправлены на тот свет»? Каждый из выборов нужно аргументировать. Какие техники влияния были использованы участниками при отстаивании своих позиций? Была ли это манипуляция или использовались такие способы, как аргументация и просьба?