

государственное автономное профессиональное образовательное учреждение
Чувашской Республики «Межрегиональный центр компетенций – Чебоксар-
ский электромеханический колледж» Министерства образования и молодежной
политики Чувашской Республики

РАССМОТРЕНО

Психолог корпуса МЦК – ЧЭМК
_____/./

РАССМОТРЕНО

Зам.директора по воспитательной рабо-
те
_____ Фомин А.Н.

Программа социальной адаптации первокурсников МЦК-ЧЭМК

Цель: Создание условий для успешной социально-психологической адаптации, гармоничного развития личности обучающегося.

Задачи:

1. Формирование представлений о структуре учебного процесса
2. Развитие групповой сплоченности, навыков работы в команде, принятие решений, создание благоприятного психологического климата в коллективе.
3. Развитие навыков эффективного межличностного взаимодействия, повышения уверенности в себе.
5. Развитие позитивной самооценки, способности к рефлексии.
6. Предупреждение и снятие у первокурсников психологического и физического дискомфорта, связанного с новой образовательной средой, развитие стрессоустойчивости личности.
7. Развитие психологической готовности к профессиональному обучению

Ожидаемые результаты:

1. Создание единой адаптационной среды.
2. Включение всех первокурсников в целенаправленный управляемый процесс социально-психологической адаптации.
3. Осознание первокурсниками трудностей, связанных с первыми месяцами обучения, умение справляться со стрессовыми ситуациями
4. Сохранность контингента.
5. Снижение количества обучающихся «группы риска».

План мероприятий

№ п/п	Мероприятие	Сроки проведения	Ответственный
<i>Диагностическая работа</i>			
1.	Входное анкетирование вновь поступивших обучающихся «Адаптация первокурсников» (Приложение 1)	Сентябрь	Педагог-психолог, кураторы
2.	Анкетирование родителей вновь поступивших обучающихся «Анкета знакомства» (Приложение 2)	Согласно графику проведения родительских собраний	Педагог-психолог, кураторы
3.	Выступление на родительских собраниях «Знакомство с характеристикой подросткового возраста», «Ознакомление с правилами поведения в конфликтной ситуации»	По заявке кураторов	Педагог-психолог, кураторы
4.	Диагностика типов темперамента по Айзенку	Сентябрь-октябрь	Педагог-психолог
5.	Методика «Интеллектуальная лабильность»	Сентябрь-октябрь	Педагог-психолог
6.	Первичная диагностика и выявление детей «группы риска» (Приложение 8)	Октябрь-ноябрь	Педагог-психолог, кураторы
7.	Социометрическое исследование учебных групп с целью выявления лидеров и аутсайдеров (по запросу кураторов) (Приложение 3)	Ноябрь-декабрь	Педагог-психолог, кураторы
8.	Диагностика самооценки по шкале Занга (Приложение 7)	Ноябрь	Педагог – психолог, кураторы
9.	Анкетирование студентов по выявлению	Октябрь	Педагог-психолог,

	нию уровня комфортности проживания в общежитии (Приложение 4)		воспитатели общежития
10.	Анкетирование первокурсников на удовлетворенность учебным процессом	Согласно плану психологической службы	Педагог-психолог, кураторы
11.	Выходное анкетирование «Адаптация первокурсников»	Май	Педагог-психолог, кураторы
<i>Просветительско-профилактическая работа</i>			
1.	Знакомство с содержанием путеводителей и вручение их первокурсникам	Сентябрь	Педагог-психолог, кураторы
2	Классные часы в группах нового набора на знакомство, сплоченность группы, на правила поведения в конфликтных и стрессовых ситуациях	В течение года	Педагог-психолог
3	Индивидуальные консультации обучающихся, педагогов, родителей	В течение года	Педагог-психолог
4	Занятия с педагогами колледжа в ШМП и ШПМ	Согласно графику	Педагог-психолог, руководители ШПМ и ШМК
5	Ознакомление кураторов с результатами диагностик, анкетирований с последующими рекомендациями	В течение года	Педагог-психолог
6	Обучающие занятия на Совете старост на сплоченность, в целях проведения упражнений внутри своей группы	В течение года по заявке зав. отделением	Педагог-психолог, зав. отделением
7.	Раздаточный материал для обучающихся «Музыкальная аптечка», «Правила поведения в конфликтных ситуациях»; для новых сотрудников, являющихся кураторами «В помощь куратору» (Приложение 6)	На классных часах	Педагог-психолог
<i>Коррекционно-развивающая работа</i>			
1	Обучение способам саморегуляции	1 семестр	Педагог-психолог
2	Индивидуальная работа с дезадаптированными обучающимися, взаимодействие с социальным педагогом в работе с учащимися и студентами “группы риска”	В течение года	Педагог-психолог, социальный педагог, кураторы
3	Разбор путей выхода из конфликтных ситуаций	Ноябрь-декабрь	Педагог-психолог, кураторы

Анкета «Адаптация первокурсников»

Уважаемые студенты!

Ответьте, пожалуйста, на вопросы анкеты. Ваша группа _____

1. Какие трудности Вы сейчас испытываете:

в учебе _____

общении с группой _____

в общении с преподавателями _____

особое мнение? _____

2. Что Вам нравится в учебе? _____

3. Достаточно ли Ваша школьная подготовка для освоения учебной программы? Да Нет

4. В чем, по-вашему, отличие учебы в школе и в колледже?

5. Какая помощь и с чьей стороны Вам нужна для того, чтобы справиться с трудностями (куратора, деканата и т.д.)?

6. Совпало ли Ваше представление о студенческой жизни и об учебе с реальностью? Почему? _____

7. Какие черты характера, по-вашему, нужны студенту для успешного обучения в колледже? _____

8. Для чего Вам нужно образование? _____

9. Изменился ли Ваш образ жизни с началом учебы в колледже? Если да, то как?

10. Ваши предложения и пожелания _____

Уважаемые родители! Ответьте, пожалуйста, на вопросы анкеты и обведите номер подходящего ответа в кружок.

1. **Укажите степень Вашего родства**
 1. родители
 2. родственники
 3. опекуны
2. **Как часто Ваш ребенок попадает в стрессовую или конфликтную ситуацию?**
 1. обычно не попадает
 2. 2-3 раза в год
 3. 1-2 раза в месяц
 4. приблизительно раз в неделю
 5. несколько раз в неделю
3. **Характер взаимоотношений в семье**
 1. доброжелательные
 2. в основном, ровные
 3. напряженные
4. **Какие проблемы Вашего ребенка Вы считаете наиболее важными? (не более 3 ответов)**
 1. несамостоятельность
 2. вредные привычки
 3. «дурная» компания
 4. чрезмерное увлечение компьютерными играми
 5. нет проблем
 6. другое (что именно, указать) _____
5. **Как предпочитает проводить свое свободное время Ваш ребенок? (не более 3 ответов)**
 1. помогает по делам
 2. с друзьями
 3. занимается в кружке, секции
 4. есть любимое занятие
 5. не знаю
 6. другое (что именно, указать) _____
6. **Почему Вы выбрали для обучения именно ЧЭМК?**
 1. известность учебного заведения
 2. рекомендации друзей, знакомых
 3. получение нужной профессии
 4. приемлемые условия обучения
 5. другое (что именно, указать)
 6. _____
7. **Что является наиболее важным для успешного обучения Вашего ребенка? (не более 3 ответов)**
 1. его взаимоотношения в группе
 2. его взаимоотношения с преподавателями
 3. содержание обучения и материала
 4. хорошие условия для обучения
 5. дополнительные занятия в кружках
 6. организация и качество питания

Ф.И.О. _____

I. Кого из группы ты бы ВЫБРАЛ для работы в одной команде?

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____

II. Кого из группы ты бы НЕ ВЫБРАЛ для работы в одной команде?

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____

АНКЕТА для обучающихся, проживающих в общежитии ЧЭМК

Уважаемый обучающийся! Психологическая служба колледжа проводит ознакомительный опрос. Пожалуйста, ответьте на следующие вопросы:

1. В каком корпусе ЧЭМК Вы обучаетесь? _____
2. С какого периода Вы проживаете в общежитии ЧЭМК? _____
3. Комфортно ли Вы себя чувствуете в общежитии _____
4. Чем бы Вы хотели заниматься в свободное от учебы время в соответствии с Вашими интересами? _____
5. Какие мероприятия Вы хотели бы, чтобы проводились в общежитии? _____

6. Что Вам нравится в организации жизни общежития? _____
7. Что Вам не нравится в организации жизни общежития? _____
8. Что бы Вы хотели изменить в распорядке работы общежития? _____
9. Устраивает ли Вас работа воспитателей? Если нет, то что именно не устраивает?

10. Как Вы проводите свободное от учебы время? _____
11. Были ли случаи вымогательства денег или ценных вещей? _____
Если да, то со стороны обучающихся ЧЭМК или посторонних лиц? _____
12. Что бы Вы могли предложить для улучшения организации жизни в общежитии?

Благодарим за ответы.

Анкета удовлетворенности обучающихся ЧЭМК учебным процессом

1	Какие трудности вы сейчас испытываете?
2	Что вам нравится в учебе?
3	Достаточная ли Ваша школьная подготовка для освоения учебной программы?
4	В чем, по-вашему, отличие учебы в школе и в колледже?
5	Какая помощь и с чьей стороны вам нужна для того, чтобы справиться с трудностями?
6	Совпало ли ваше представление о студенческой жизни и об учебе с реальностью? Почему?
7	Какие черты характера, по вашему, нужны студенту для успешного обучения в колледже?
8	Для чего вам нужно образование?
9	Изменился ли ваш образ жизни с началом учебы в колледже? Если да, то как?

Домашняя "музыкальная аптечка" должна включать в себя следующий набор музыкальных произведений:

- ❖ от алкоголизма и курения помогают «Аве Мария» Шуберта, «Лунная соната» Бетховена, «Лебедь» Сен-Санса, «Метель» Свиридова;
- ❖ от невроза и раздражительности – бодрящая музыка Чайковского, Пахмутовой, Таривердиева;
- ❖ от язвы желудка – «Вальс цветов»;
- ❖ от синдрома хронической усталости – «Утро» Грига, «Рассвет над Москвой-рекой» (фрагмент из оперы «Хованщина») Мусоргского, романс «Вечерний звон», мотив песни «Русское поле», «Времена года» Чайковского;
- ❖ от депрессии – «Вальс» Шостаковича, оркестр Пурселя, произведение «Мужчина и женщина» Лея, романс из музыкальных иллюстраций к повести Пушкина «Метелица» Свиридова;
- ❖ от болезней сердца и кровяного давления – «Свадебный марш» Мендельсона;
- ❖ от бессонницы – сюита «Пер Гюнт» Грига;
- ❖ от гастрита – «Соната № 7» Бетховена;
- ❖ от эпилепсии – произведения Моцарта (они снижают риск наступления припадков от 21 до 62 %).

Ароматерапия

1. При переутомлении – апельсин, бергамот, герань, ель, лаванда, лимон, ладан, мята, роза.
2. При депрессивных состояниях – корица, лаванда, пихта, роза, шалфей, сосна
3. При раздражительности – анис, ель, кипарис, мандарин, можжевельник, Melissa.

Цветотерапия

1. Красный цвет оказывает разогревающее действие, он укрепляет сердце и систему кровообращения.
2. Оранжевый цвет дает ощущение радости жизни и веселья. Он помогает при депрессиях, апатии и потере аппетита.
3. Желтый цвет улучшает настроение и положительно влияет на нервную систему и внутренние органы.
4. Зеленый цвет оказывает сильный антистрессовый эффект, успокаивает нервы, устраняет состояние усталости.
5. Синий цвет помогает при нарушениях сна, при головных болях.

ПАМЯТКА КУРАТОРА (раздаточный материал)

Рекомендации по работе с АГРЕССИВНЫМИ обучающимися

- Быть внимательными к нуждам и потребностям подростка;
- демонстрировать обучающимся модель неагрессивного поведения;
- быть последовательными в наказаниях (наказывать за конкретные поступки);
- наказание не должно унижать подростка;
- обучать подростка способам выражения гнева;
- давать обучающемуся возможность проявлять гнев сразу после фрустрирующих событий;
- обучать распознаванию собственных эмоциональных состояний и состояний окружающих людей;
- развивать способность к эмпатии (сопереживанию);
- расширять поведенческий репертуар;
- отрабатывать навыки реагирования в конфликтных ситуациях;
- учить подростка брать ответственность на себя;
- его «воинственность» можно успокоить своим спокойствием;
- находить повод хвалить, особенно это хорошо спустя некоторое время после наказания;
- никогда не позволять себе оскорблять обучающихся, в диалоге не использовать жаргонные или бранные слова – это не даст им права оскорблять Вас и не демонстрировать в поведении все, на что они способны;
- общение на равных, но не впадать в зависимость от них;
- в открытую не бороться, т.к. это усугубит отношения;
- останавливать спокойно, с невозмутимым лицом, действовать при минимуме слов;
- нельзя угрожать и шантажировать, т.к. в какой-то момент это перестает действовать, и Вы будете неубедительны и бессильны;
- никогда не разряжать на нем свое плохое настроение.

Рекомендации по работе с ТРЕВОЖНЫМИ обучающимися

- обращаясь с подростком, не подрывайте авторитет значимых для него людей;
- будьте последовательны в своих действиях, не запрещайте ему без всяких причин то, что вы разрешали раньше;
- учитывайте его возможности, не требуйте от него того, что он не может выполнить. Если подростку с трудом дается какой-либо предмет, лучше лишний раз помогите ему и окажите поддержку, а при достижении даже малейших успехов не забудьте похвалить;
- доверяйте, будьте с ним честными и принимайте таким, какой он есть;
- чаще используйте ласковый телесный контакт;
- демонстрируйте образцы уверенного поведения, будьте ему во всем примером;
- способствуйте повышению самооценки, чаще хвалите его, но так, чтобы он знал, за что;
- будьте последовательны в воспитании;
- не предъявляете завышенных требований;
- старайтесь делать как можно меньше замечаний;
- используйте наказание лишь в крайних случаях, не унижайте, наказывая.
-

Рекомендации по работе с обучающимися, склонными к ИСТЕРИЧЕСКИМ РЕАКЦИЯМ

- Игнорировать истерические реакции;
- предупредить группу не обращать внимания в момент истерики;
- хвалить позитивные поступки для закрепления нового стиля поведения;

- не стремиться угодить;
- не обращать постоянно внимание на его плохое поведение – это ему и надо (подсознательно);
- чаще давайте понять, что он вправе сам решать и нести ответственность за свои решения и поступки;
- занять таким видом деятельности, чтобы он мог и умел своим трудом выделиться среди сверстников, т.к. жажда признания неутолима;
- определить круг доступных притязаний;
- не предоставлять требуемые им льготы больше, чем другим;
- лживы, способны входить в доверие. Не попадать под влияние и не позволять манипулировать собой;
- не критиковать личность в целом, а его поступки. Замечания не делать постоянно. За несколько проступков – одно замечание или наказание;
- пусть эмоции будут проявляться бурно, но не грубо, в рамках дозволенного;
- усилить систему поощрений и наказаний (выполнение монотонной работы – это он запомнит надолго);
- если подросток осознал свой проступок, то с ним беседуют. Беседа должна быть запоминающейся;
- влияние всепрощающих взрослых устраняется. Единство требований педагогов, воспитателей и родителей;
- ожесточить режим. Пресекать бесцельное времяпровождение;
- не позволять выполнять другое дело, пока не доделал до конца первое;
- повышать самооценку, уверенность в себе.

Рекомендации по работе с ЗАСТЕНЧИВЫМИ обучающимися

Этим обучающимся свойственны страхи, тревожные опасения, боязнь нового, низкая адаптивность. Переживания за свое здоровье и своих близких. Проявляют навязчивость и мнительность, застенчивость. Для них важно, как выглядят в глазах других: в неудобных, стыдливых ситуациях испытывают тяжелейший стресс, который долго переживают. Склонны к суициду, внушаемы.

- не ставить в ситуацию неопределенности, неизвестности;
- не включаться в игру его болезней. Наблюдать за его реальным состоянием и давать посильную работу;
- включать в общественные дела (периодические поручения);
- хвалить самостоятельность;
- стимулировать личную ответственность;
- не создавать напряжение во взаимоотношениях, не угрожать;
- отношения ровные, открытые. Подросток должен понимать Ваши эмоции и чувства к нему. Негативизм относить к своему поступку, но не к личности в целом. Он должен уходить после разговора с вами успокоенным;
- быть осторожным с передачей стрессовой информации. Не допускать, чтобы подросток на пике эмоций выбежал из аудитории – это опасно. Сразу же последовать за ним. Даже когда он расстроен, не выводить его из аудитории, чтобы не закрепилась привычка уходить при негативных переживаниях. Можно на время освободить от работы – дать время успокоиться;
- иногда позволить отвечать с места или письменно, а не у доски;
- научить застенчивых подростков спокойно относиться к ошибкам, иметь желание их исправить, находя при этом различные варианты решения проблемы.

РЕКОМЕНДАЦИИ, КОТОРЫЕ МОЖНО ПРИМЕНИТЬ В КОНФЛИКТНОЙ СИТУАЦИИ

1. **Дайте партнеру «выпустить пар».** Если он раздражен и агрессивен, то нужно помочь ему снизить внутреннее напряжение. Пока это не случится, договориться с ним трудно и невозможно. Во время его «взрыва» следует вести себя спокойно, уверенно, но не высокомерно. Он – страдающий человек независимо от того, кто он. Если человек агрессивен, значит он переполнен отрицательными эмоциями. В хорошем настроении люди не кидаются друг на друга. Наилучший прием в эти минуты – представить, что вокруг тебя есть оболочка (аура), через которую не проходят стрелы агрессии. Немного воображения и этот прием срабатывает.
2. **Потребуйте от него конкретно обосновать претензии.** Скажите, что будете учитывать только факты и объективные доказательства. Людям свойственно путать факты и эмоции. Поэтому эмоции отмечайте вопросами: «То, что вы говорите, относится к фактам или мнению, догадке?».
3. **Сбивайте агрессию неожиданными приемами.** Например, попросите доверительно у конфликтующего человека совета. Задайте неожиданный вопрос, совсем о другом, но значимом для него. Напомните о том, что вас связывало в прошлом и было очень приятным. Сделайте комплимент («В гневе вы еще красивее... Ваш гнев гораздо меньше, чем я ожидал, вы так хладнокровны в острой ситуации...»). Главное, чтобы ваши просьбы, воспоминания, комплименты переключали сознание разъяренного партнера с отрицательных эмоций на положительные.
4. **Не давайте ему отрицательных оценок, а говорите о своих чувствах.** Не говорите: «Вы меня обманываете», лучше звучит «Я чувствую себя обманутым»; не говорите: «Вы грубый человек», лучше скажите «Я очень огорчен тем, как вы со мной разговариваете».
5. **Дайте партнеру «сохранить свое лицо».** Не позволяйте себе распускаться и отвечать агрессией на агрессию. Не задевайте его достоинства. Он этого не простит, даже если и уступит нажиму. Не затрагивайте его личности. Давайте оценку только его действиям и поступкам. Можно сказать: «Вы уже дважды не выполнили свое обещание», но нельзя говорить «Вы – необязательный человек».
6. **Держитесь как на острие ножа в позиции «на равных».** Большинство людей, когда на них кричат или их обвиняют, тоже кричат в ответ или стараются уступить, промолчать, чтобы погасить гнев другого. Обе эти позиции (сверху – «родительская» или снизу – «детская») неэффективны. Держитесь твердо в позиции спокойной уверенности (позиция на равных – «взрослая»). Она удерживает и партнера от агрессии, помогает обоим не «потерять свое лицо»
7. **Не бойтесь извиниться, если чувствуете свою вину.** Во-первых, это обезоруживает клиента, во-вторых, вызывает у него уважение. Ведь способны к извинению уверенные и зрелые личности.
8. **Ничего не надо доказывать.** В любых конфликтных ситуациях никто никогда и никому ничего не может доказать. Даже силой. Отрицательные эмоции блокируют способность понимать, учитывать и соглашаться с «врагом». Работа мысли останавливается. Если человек не думает, рациональная часть мозга выключается, незачем и пытаться что-то доказывать. Это – бесполезное, пустое занятие.
9. **Замолчите первым.** Если так уж получилось, что вы потеряли контроль над собой и не заметили, как вас втянули в конфликт, попытайтесь сделать единственное – замолчите. Не от «противника» требуйте: «Замолчи! Прекрати!», а от себя. Добиться этого легче всего. Ваше молчание позволяет выйти из ссоры и прекратить ее.
10. **Уходя, не хлопайте дверью.** Ссору можно прекратить, если спокойно и без всяких слов выйти из комнаты. Но если при этом хлопнуть дверью или перед уходом сказать что-то обидное, можно вызвать эффект страшной, разрушительной силы.

Тест на психологическое состояние Занга

Ф.И. _____ Группа _____ Дата _____

Все что нужно для прохождения теста – максимально честно отвечать на вопросы.

Прочитайте каждое утверждение и проставьте ответы, которые наиболее всего соответствуют вашему состоянию за последние семь дней:

	Редко	Иногда	Часто	Постоянно
1. Я чувствую печаль и подавленность	1	2	3	4
2. Лучше всего я чувствую себя по утрам	4	3	2	1
3. Я часто плачу или чувствую что заплачу	1	2	3	4
4. Мне трудно уснуть	1	2	3	4
5. Мой рацион питания не изменился	4	3	2	1
6. Мне нравится секс, как и раньше	4	3	2	1
7. Мой вес снижается	1	2	3	4
8. У меня проблемы с пищеварением, в том числе частые запоры	1	2	3	4
9. Ритм моего сердца стал более учащенным	1	2	3	4
10. Я чувствую беспричинную усталость	1	2	3	4
11. Я мыслю ясно и четко, как раньше	4	3	2	1
12. Я легко справляюсь с обычной работой	4	3	2	1
13. Я чувствую беспокойство и тревожность	1	2	3	4
14. У меня есть планы на будущее	4	3	2	1
15. Я стал (а) раздражительным (ой)	1	2	3	4
16. Я быстро и принимаю решения	4	3	2	1
17. Я чувствую себя нужным (ой)	4	3	2	1
18. Я живу насыщенной и интересной жизнью	4	3	2	1
19. Мне кажется, что другим будет лучше, если я умру	1	2	3	4
20. Мне по-прежнему нравятся занятия и увлечения, что и раньше	4	3	2	1

Оценка результатов теста на депрессию:

20-49 – норма

50-59 – легкое депрессивное расстройство

60-69 – депрессивное расстройство средней степени тяжести

70-80 – депрессивное расстройство тяжелой степени

Методика первичной диагностики и выявления детей «группы риска» (М.И. Рожков, М.А. Ковальчук)

Инструкция

«Вам предлагается ряд вопросов, касающихся различных сторон Вашей жизни и особенностей Вашего поведения. Если Вы честно и обдуманно ответите на каждый вопрос, у Вас будет возможность лучше узнать самого себя

Здесь нет правильных и неправильных ответов, отвечайте на каждый вопрос следующим образом: если согласны, отвечайте «да», если не согласны – «нет».

Работайте как можно быстрее, долго не раздумывайте».

1. Считаешь ли ты, что людям можно доверять?
2. Думаешь ли ты, что единственный способ достичь чего-то в жизни – это заботиться прежде всего о себе?
3. Легко ли ты заводишь друзей?
4. Трудно ли тебе говорить людям «нет»?
5. Часто ли кто-нибудь из родителей несправедливо критикует тебя?
6. Бывает ли так, что твои родители возражают против друзей, с которыми ты встречаешься?
7. Часто ли ты нервничаешь?
8. Бывают ли у тебя беспричинные колебания настроения?
9. Являешься ли ты обычно центром внимания в компании сверстников?
10. Можешь ли ты быть приветливым даже с теми, кого явно не любишь?
11. Ты не любишь, когда тебя критикуют?
12. Можешь ли ты быть откровенным с близкими друзьями?
13. Раздражаешься ли ты иногда настолько, что начинаешь кидаться предметами?
14. Способен ли ты на грубые шутки?
15. Часто ли у тебя возникает чувство, что тебя не понимают?
16. Бывает ли у тебя чувство, что за твоей спиной люди говорят о тебе плохо?
17. Много ли у тебя близких друзей?
18. Стесняешься ли ты обращаться к людям за помощью?
19. Нравится ли тебе нарушать установленные правила?
20. Бывает ли у тебя иногда желание причинять вред другим людям?
21. Раздражают ли тебя родители?
22. Всегда ли дома ты обеспечен всем жизненно необходимым?
23. Ты всегда уверен в себе?
24. Ты обычно вздрагиваешь при необычном звуке?
25. Кажется ли тебе, что твои родители тебя не понимают?
26. Свои неудачи ты переживаешь сам?
27. Бывает ли, что когда ты остаешься один, твоё настроение улучшается?
28. Кажется ли тебе, что у твоих друзей более счастливая семья, чем у тебя?
29. Чувствуешь ли ты себя несчастным из-за недостатка денег в семье?
30. Бывает, что ты злишься на всех?
31. Часто ли ты чувствуешь себя незащищённым?
32. Легко ли ты осваиваешься в новом коллективе?
33. Трудно ли тебе отвечать в школе перед всем классом?
34. Есть ли у тебя знакомые, которых ты вообще не можешь переносить?
35. Можешь ли ты ударить человека?
36. Ты иногда угрожаешь людям?

37. Часто ли родители наказывали тебя?
38. Появилось ли у тебя когда-нибудь сильное желание убежать из дома?
39. Думаешь ли ты, что твои родители часто обходятся с тобой как с ребенком?
40. Часто ли ты чувствуешь себя несчастным?
41. Легко ли ты можешь рассердиться?
42. Рискнул бы ты схватить за уздечку бегущую лошадь?
43. Считаешь ли ты, что есть много глупых моральных норм поведения?
44. Страдаешь ли ты от робости и застенчивости?
45. Испытывал ли ты чувство, что тебя недостаточно любят в семье?
46. Твои родители живут отдельно от тебя?
47. Часто ли ты теряешь уверенность в себе из-за внешнего вида?
48. Часто ли у тебя бывает веселое и беззаботное настроение?
49. Ты подвижный человек?
50. Любят ли тебя твои знакомые, друзья?
51. Бывает ли, что твои родители тебя не понимают и кажутся тебе чужими?
52. При неудачах бывает ли у тебя желание убежать куда-нибудь подальше и не возвращаться?
53. Бывало ли, что кто-то из родителей вызывал у тебя чувство страха?
54. Критикуют ли родители твой внешний вид?
55. Завидуешь ли ты иногда счастью других?
56. Часто ли ты чувствуешь себя одиноким, даже находясь среди людей?
57. Есть ли люди, которых ты ненавидишь по-настоящему?
58. Часто ли ты дерешься?
59. Легко ли ты просишь помощи у другого человека?
60. Легко ли тебе усидеть на месте?
61. Ты охотно отвечаешь у доски в школе?
62. Бывает ли, что ты так расстроен, что долго не можешь уснуть?
63. Часто ли ты обнаруживал, что твой приятель тебя обманул?
64. Часто ли ты ругаешься?
65. Мог бы ты без тренировки управлять парусной лодкой?
66. Часто ли в вашей семье бывают ссоры?
67. Является ли один из твоих родителей очень нервным?
68. Часто ли ты чувствуешь себя ничтожным?
69. Беспокоит ли тебя ощущение, что люди могут угадать твои мысли?
70. Ты всегда делаешь все по-своему?
71. Бывают ли твои родители чересчур строги к тебе?
72. Стесняешься ли ты в обществе малознакомых людей?
73. Часто ли тебе кажется, что ты чем-то хуже других?
74. Легко ли тебе удается поднять настроение друзей?

Ключ

Показатель	№ вопроса
1. Отношения в семье	5+; 6+; 21+; 22-; 25+; 28+; 29+; 37+; 38+;39+; 45+; 46+; 53+; 54+; 66+; 67+; 71+.
2. Агрессивность	13+; 14+; 19+;20+; 35+; 36+; 42+; 57+; 58+; 64+; 65+
3. Недоверие к людям	1-; 2+; 3 -;4 +;15+; 16+; 17-;18+; 34+; 43 +;44 +;59-; 63+; 72+
4. Неуверенность в себе	7+; 8+; 23-; 24+; 30+; 31+; 32+; 33+; 40+; 41+; 47+; 55+; 56+; 68 +;69 +;73+
5. Акцентуации: гипертимная истероидная	48+; 49+; 60-; 74+ 9+; 10+; 50+; 61+

шизоидная	26+; 27+; 51+; 70+
эмоционально-лабильная	11+; 12+; 52+; 62+

Оценка результатов

Показатель	Высокие баллы (группа риска)
1. Отношения в семье	8 и более баллов
2. Агрессивность	6 и более баллов
3. Недоверие к людям	7 и более баллов
4. Неуверенность в себе	8 и более баллов
5. Акцентуация характера	3-4 балла по каждому типу акцентуации

Обработка и интерпретация результатов

Ответы учащихся сверяются с ключом. Подсчитывается количество совпадений ответов с ключом по каждому показателю (шкале), при этом если в ключе после номера вопроса стоит знак «+», это соответствует ответу «да», знак «-» соответствует ответу «нет».

Суммарный балл по каждой из пяти шкал отражает степень ее выраженности. Чем больше суммарный балл, тем сильнее выражен данный психологический показатель и тем выше вероятность отнесения ребенка к группе риска.

1. Отношения в семье

Высокие баллы по данной шкале опросника свидетельствует о нарушении внутрисемейных отношений, которое может быть обусловлено:

- напряженной ситуацией в семье;
- неприязню;
- ограничениями и требованиями дисциплины без чувства родительской любви;
- страхом перед родителями и т.д.

Когда напряжение, вызванное неудовлетворенностью отношениями в семье, продолжается слишком долго, оно начинает оказывать сильное разрушающее воздействие на здоровье детей и подростков.

2. Агрессивность

Высокие баллы по этой шкале свидетельствуют о повышенной враждебности, задиристости, грубости. Агрессия может выражаться и в скрытых формах – недоброжелательности и озлобленности.

Повышенная агрессивность часто сопровождается повышенной склонностью к риску и является неотъемлемой чертой характера детей и подростков группы риска.

3. Недоверие к людям.

Высокие баллы по этой шкале говорят о сильно выраженном недоверии к окружающим людям, подозрительности, враждебности. Такие дети и подростки часто бывают пассивными и застенчивыми в общении со сверстниками из-за боязни быть отвергнутыми. Обычно это сопровождается коммуникативной некомпетентностью, неумением устанавливать дружеские взаимоотношения с другими людьми.

4. Неуверенность в себе.

Высокие баллы по этой шкале свидетельствуют о высокой тревожности, неуверенности личности в себе, возможно, о наличии комплекса неполноценности, низкой самооценки. Эти качества личности также являются благодатной почвой для различных расстройств в поведении, а дети и подростки, имеющие высокие оценки по этой шкале, могут быть отнесены к группе риска.

5. Акцентуации характера.

К группе риска относят следующие типы акцентуации характера.

Гипертимный тип. Отличается почти всегда хорошим настроением, имеет высокий тонус, энергичен, активен, проявляет стремление быть лидером, неустойчив в интересах, недостаточно разборчив в знакомствах, не любит однообразия, дисциплины, монотонной работы, оптимистичен, переоценивает свои возможности, бурно реагирует на события, раздражителен.

Истероидный тип. Проявляет повышенную любовь к самому себе, жажду внимания со стороны, потребность в восхищении, сочувствии со стороны окружающих людей, старается показать себя в лучшем свете, демонстративен в поведении, претендует на исключительное положение среди сверстников, непостоянен и ненадежен в человеческих отношениях.

Шизоидный тип. Характеризуется замкнутостью и неумением понимать состояние других людей, испытывает трудности в установлении нормальных отношений с людьми, часто уходит в себя, в свой недоступный другим людям внутренний мир, в мир фантазий и грез.

Эмоционально-лабильный тип. Характеризуется крайней непредсказуемостью настроения. Сон, аппетит, работоспособность и общительность зависят от настроения. Высокочувствителен к отношениям людей.