

Государственное областное бюджетное учреждение Мурманской области
«Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи»

Программа принята
на педагогическом совете
Протокол № _____ от _____

Утверждаю
Директор
_____ М.Я. Майкович
« ____ » _____ 2017 г.

**ПРОГРАММА ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ ДЛЯ
ДЕТЕЙ, ИСПЫТЫВАЮЩИХ ТРУДНОСТИ В СОЦИАЛЬНОЙ
АДАПТАЦИИ, «НАШ МНОГОГРАННЫЙ МИР»**

Авторы составители:
педагоги-психологи
ГОВУ МО ЦППМС-помощи
Сергиенко Н.Ю.
Огурцова А.А.

Мурманск,
2017г.

Содержание

1. Пояснительная записка.....	3
2. Учебно-тематический план программы.....	10
3. Литература.....	14
4. Приложения	
• Методика диагностики социально-психологической адаптации авторы К. Роджерс, Р. Даймонд.	
• Опросник школьной тревожности Филлипса.	
• Опросник уровня агрессивности Басса-Дарки	

Пояснительная записка

Понятие «адаптация» происходит от латинского слова *adaptatio* – приспособление. Важнейшая задача адаптационного процесса – это проблема выживания человека, через приспособление организма индивида с процессами природной и социальной среды.

Понятие адаптации рассматривают на различных уровнях: биологическом, физиологическом, социальном и психологическом.

Интегративные процессы в науке позволяют ставить вопрос о комплексном рассмотрении феномена адаптации и о выделении особого вида приспособления – социально-психологической адаптации.

Проблема социальной адаптации имеет широкое освещение в научной литературе – вопросы социальной адаптации рассматривались в трудах отечественных (Д. А. Андреева, А.Г.Асмолов, И.К.Кряжева, С.А.Ларионова, А.В.Мудрик, А.В.Петровский, А.А.Реан, М.В.Ромм и др.) и зарубежных (А.Бандура, Г.Гартман, А.Маслоу, Ж.Пиаже, К.Роджерс, В.Франкл, З.Фрейд, Э.Эриксон) исследователей. Необходимо отметить отсутствие единой концепции социальной адаптации и её теоретической модели. Концепции социальной адаптации выдвигались многими отечественными и зарубежными психологами.

В современных подходах социальная адаптация понимается как:

- особая форма отражения системами организма воздействий внешней и внутренней среды, выражающаяся в тенденции к установлению с ними динамического равновесия или состояния гармонии (Г.А.Балл, В.Квин, И.С.Кон и др.);

- процесс активного взаимодействия со средой и результат этого процесса (К.А. Абульханова-Славская, Д.А.Андреева, А.Г.Георгиевский и др.)

- процесс преодоления проблемных психолого-педагогических ситуаций (А.А. Налчаджян и др.);

- момент становления личности индивида, микроцикл ее развития (Д.Б.Парыгин, А.В. Петровский, С.В.Семенцева);

- формирование наиболее адекватных форм поведения к условиям имеющейся макросоциальной среды (Э.М. Александровская, И. А.Милославова, М.А.Яковлева и др.).

Социальная адаптация является средством и одним из путей наиболее эффективной социализации. В то же время социализация личности является необходимым условием адаптации индивида в конкретной ситуации.

Спецификой человеческой адаптации является то, что этот процесс связан с социализацией человека, с процессом усвоения социальных норм поведения, с «врастанием в социальный мир». По существу социальная адаптация является важнейшим механизмом социализации. Если «социализация» представляет собой постепенный процесс формирования личности в определенных социальных условиях, то понятие «социальная адаптация» подчеркивает, что в относительно короткий промежуток времени личность активно осваивает новую социальную среду.

Социализация представляет собой непрерывный и многогранный процесс, продолжающийся в течение всей жизни человека. Это процесс становления личности, в ходе которого происходит усвоение индивидуумом языка, социальных ценностей и опыта (норм, установок, образцов поведения), культуры, присущих данному обществу, социальной общности, группе, и воспроизводство им социальных связей и социального опыта.

Процесс социально-психологической адаптации младших подростков реализуется через систему социальных институтов, одним из которых является школа, где социальные качества личности корректируются и формируются в соответствии с общественно значимыми ценностями.

Социально-психологическая адаптация младших подростков может заключаться в избавлении от чувства страха, одиночества или сокращении сроков социального научения, когда, опираясь на общественный или

групповой опыт, учащиеся избавляются от необходимости проб и ошибок, сразу выбирая более подходящую программу поведения.

Значение социальной адаптации возрастает в условиях кардинальной смены деятельности и социального окружения человека. В ситуации новизны у пятиклассников возникает эмоциональный дискомфорт и увеличивается риск школьной дезадаптации, когда внутренние психологические проблемы осложняют процесс учения. В этих условиях переход из начальной школы в среднюю является сложным, но при правильной организации он может способствовать психологическому, социальному росту ребенка, в ином случае — может стать болезненным процессом приспособления, привыкания.

Важная роль в успешном прохождении периода адаптации отводится личностным особенностям детей, сформировавшимся на предшествующих этапах развития: умению контактировать с другими людьми, владению необходимыми навыками общения, способности определить для себя оптимальную позицию в отношениях с окружающими. Поэтому смысл адаптационного периода в школе состоит в том, чтобы обеспечить его естественное протекание и благополучные результаты. В этих условиях целью работы педагога-психолога является создание условий для успешного обучения выпускников начальной школы в среднем звене, чтобы обеспечить их дальнейшее поступательное развитие и психологическое благополучие.

Цель программы: Профилактика дезадаптации младших подростков, создание условий для успешного протекания процесса социальной адаптации к обучению в основной школе.

Задачи программы:

1. Формирование у детей позитивной Я – концепции;
2. Развитие коммуникативных навыков и умений;
3. Развитие навыков саморегуляции эмоционального состояния, снижение уровня тревожности.

Целевая группа: обучающиеся образовательных организаций 11-13 лет.

Длительность реализации: 8 занятий с интервалом 1 раз в неделю.

Продолжительность одного занятия: 1ч. 30 мин.

Наполняемость группы: 10-12 человек.

Основные принципы программы:

- Принцип учета возрастнo-психологических и индивидуальных особенностей клиента.

Учет индивидуальных психологических и возрастных особенностей каждого участника программы с целью создания наиболее безопасной среды в группе и повысить эффективность занятий для каждого ребенка.

- Принцип гуманизации воспитания.

Обеспечивает приоритет общечеловеческих ценностей, право личности на свободное всестороннее развитие в условиях равенства и справедливости.

- Принцип комплексности методов психологического воздействия.

Подразумевает использование всего многообразия методов, техник и приемов из арсенала практической психологии.

- Принцип активного привлечения ближайшего социального окружения к участию в коррекционной программе.

Принцип определяется той ролью, которую играет ближайший круг общения в психическом развитии ребенка. Система отношения ребенка с близкими взрослыми, особенности их межличностных отношений и общения, формы совместной деятельности, способы ее осуществления составляют важнейший компонент социальной ситуации развития ребенка. То есть объектом развития является не изолированный ребенок, а целостная система социальных отношений, субъектом которых он является.

Программа состоит из 4-х блоков:

I. Блок «Установочный»:

Установление контакта с участниками группы, создание благоприятной и доверительной атмосферы в группе, определение стратегии и тактики ведения занятий исходя из особенностей участников программы. Проведение первичного тестирования.

II. Блок «Самоанализ»:

Расширение представления участников программы о себе, своем характере, стереотипах поведения, о стиле взаимодействия с окружающими людьми.

III. Блок «Коммуникация»:

Определение причин нарушения коммуникаций у каждого участника программы, знакомство с понятиями конструктивное и деструктивное взаимодействия. Формирование навыков бесконфликтного взаимодействия с социумом. Развитие коммуникативных навыков через взаимодействия участников группы друг с другом.

IV. Блок «Подведение итогов»:

Подведение итогов работы группы по программе, обратная связь участников программы. Повторное тестирование.

Структура занятий:

1. Приветствие, разминка.

Создание доверительной, положительной, эмоциональной среды для благоприятных условий работы во время тренинга.

2. Основная часть

Изучение заявленных тем занятий. Использование упражнений и игр исходя из задач тренинга.

3. Рефлексия занятий.

Обсуждения результатов тренинга. Выявление затруднений, с которыми столкнулись участники в ходе занятий.

Методы и техники, используемые на занятиях:

- Мини-лекции: позволяют эффективно передать теоретическую информацию.
- Дискуссии: предоставляют возможность каждому высказать свое мнение, защищать его, учиться взаимодействовать, слушать и слышать других.

- Разминки: используются для активизации работы и снятия напряжения.

- Арт-терапевтические упражнения: помогают проявиться психологическим переживаниям, о которых трудно говорить.

Требования к уровню освоения программы:

Участники, успешно освоившие тренинговую программу должны знать:

1. Что такое межличностные взаимоотношения и как строить конструктивные отношения с другими.

2. Что такое толерантность и как это качество развить в себе.

3. Что такое характер и личностные ресурсы.

4. Способы взаимодействия в конфликтной ситуации.

Участники, успешно освоившие тренинговую программу должны уметь:

1. Уметь устанавливать межличностные отношения.

2. Уметь преодолевать барьеры в общении.

3. Уметь адекватно оценивать собственные возможности и способности.

4. Уметь разрешать конфликтные ситуации конструктивными способами.

Ожидаемы результаты реализации программы:

- Снижение уровня агрессивности у детей;

- Снижение уровня тревожности;

- Повышение социальной адаптивности и стрессоустойчивости каждого ребенка.

Участники тренинга научатся:

1. Понимать себя, свои мотивы поведения, привычки.

2. Осознавать и замечать все свои чувства и переживания.

3. Быть толерантными по отношению к другим людям, их особенностям и индивидуальности.

4. Замечать и осознавать свои стереотипы поведения во взаимоотношениях с другими.

5. Разрешать конфликтные ситуации конструктивными способами.

Требования к условиям реализации программы:

1. Наличие психологического образования у специалиста, ведущего программу.

2. Навыки работы с подростками.

3. Высокий уровень коммуникативных навыков и толерантности.

4. Материально-техническое и методическое обеспечение:

- Флипчарт 1 шт., бумага, маркеру;
- канцелярские принадлежности: бумага, клей, ножницы, цветные карандаши, фломастеры, ручки;
- зал для проведения групповых занятий;
- стулья;
- бланки методики диагностики социально-психологической адаптации авторы К. Роджерс, Р. Даймонд.;
- Опросник школьной тревожности Филлипса;
- Опросник уровня агрессивности Басса-Дарки;
- Конспекты занятий.

Мониторинг качества освоения программы:

Система оценки достижения планируемых результатов включает в себя входную и итоговую оценку: методика диагностики социально-психологической адаптации авторы К. Роджерс, Р. Даймонд. Опросник школьной тревожности Филлипса. Опросник уровня агрессивности Басса-Дарки

Учебно-тематический план программы

Название блока	№ и Тема занятия	Количество часов			Форма контроля
		Информационная часть	Практическая часть	Всего	
I.Блок Установочный	<i>№1</i> Знакомство	30 мин	1 час	1,5 ч.	Тестирование «Методика диагностики социально-психологической адаптации» К.Роджерс, Р.Даймонд Опросник школьной тревожности Филлипса. Опросник уровня агрессивности Басса-Дарки
II. Блок Самоанализ	<i>№2</i> «Кто Я?».	20 мин	1 ч. 10 м	3 ч.	Рефлексия. Наблюдение.
	<i>№3</i> «Мой характер».	20 мин	1 ч.10 м		Рефлексия. Наблюдение.
III. Блок Коммуникация	<i>№4</i> «Моё общение и взаимодействие с окружающими».	20 мин	1 ч. 10 м	6 ч.	Рефлексия. Наблюдение.
	<i>№5</i> «Как меня видят другие».	20 мин	1.ч 10 м		Рефлексия. Наблюдение.
	<i>№6</i> «Мои трудности в общении».	20 мин	1ч. 10 м		Рефлексия. Наблюдение.
	<i>№7</i> «Мои личностные ресурсы в общении с	20 мин	1ч.10 м		Рефлексия. Наблюдение.

	другими».				
IV. Блок Подведение итога	№8 Итоговое занятие.	20 мин	1 ч. 10 м	1,5 ч.	Тестирование «Методика диагностики социально- психологической адаптации» К.Роджерс, Р.Даймонд Опросник школьной тревожности Филлипса. Опросник уровня агрессивности Басса-Дарки
Всего	12 часов				

Краткое содержание занятий программы «Наш многогранный мир»

Занятие №1 «Знакомство»

Знакомство участников группы. Принятие групповых правил. Создание эмоционально-теплой и доверительной атмосферы в группе. Снятие эмоционального и физического напряжения.

Занятие №2 «Кто Я?»

Развитие коммуникативных навыков, сплочение коллектива, формирование навыка действовать в команде сообща. Активизация представлений о себе, своих привычках, слабостях, хобби, о своих социальных ролях. Формирование позитивного восприятия себя. Развитие толерантности к окружающим.

Занятие №3 «Мой характер»

Определение уровня принятия ребенком самого себя, уровня личностной осознанности. Беседа о том, что такое характер. Какие качества характера каждый знает. Формирование понимания своих положительных и

отрицательных качеств характера. Осознание своей личностной целостности и умение принимать все стороны свое личности.

Занятие №4 «Моё общение и взаимодействие с окружающими»

Активизировать у участников тренинга знаний о том, что такое «общение» и «взаимодействии». Расширение представлений о типах и видах общения и взаимодействия, конструктивности и деструктивности данных процессов. Формирование у детей понимания своего стереотипа взаимодействия с окружающими. Определение, какого общения, каждый ребенок хочет и каковы его личностные ресурсы и возможности для достижения необходимого для него общения. Развитие прогностических возможностей и интуиции, формирование у членов группы установки на взаимопонимание.

Занятие №5 «Как меня видят другие»

Активизация понимания у детей о разности видения, представления и восприятие этого мира людьми, об индивидуальности каждого. Развитие толерантности к мнениям и особенностям людей. Дать возможность каждому ребенку понять, как его видят и воспринимают другие участники группы. Беседа о том, как научиться доносить до людей именно ту смысловую нагрузку своих слов и поступков, которую имеет ввиду именно он, а не встречаться с чужими проекциями.

Занятие №6 «Мои трудности в общении»

Развитие умения у детей рассуждать на тему проблем и трудностей в общении, расширить понимание своих затруднений в общении, сформировать понимания о том, что каждый человек может разрешить те трудности, с которыми сталкивается. Формирование навыка разрешать возникающие трудности в общении и взаимодействии с другими людьми. Повышение самооценки, уровня уверенности в себе.

Занятие №7 «Мои личностные ресурсы в общении с другими»

Беседа с участниками группы о том, что такое личностные ресурсы. Определение личностных ресурсов каждого ребенка индивидуально.

Формирование знания у детей о своих коммуникативных качествах, способствующих хорошему взаимодействию. Развитие представлений о своих качествах характера способствующих конструктивному общению и взаимодействию. Формирование у детей позитивного настроения на успешные взаимоотношения с окружающими, на преодоление трудностей и опору на свои личностные ресурсы.

Занятие №8 «Итоговое занятие»

Поддержание эмоционально-положительной атмосферы в группе, снятия физического и эмоционального напряжения. Определение представления участников о себе, своем месте в обществе. Обратная связь по окончании занятий с целью определения, что было наиболее полезным, значимым и важным на занятиях для каждого ребенка. Чему он научился. Какие навыки и знания приобрел. Итоговая диагностика.

Литература:

1. Абрамова Г.С. Возрастная психология.- М: Юрайт, 2010
2. Андриенко Е.В. Социальная психология: Учеб. пособие для студ. Высш. Пед. Учеб. заведений/ Под. Ред. В.А. Слостенина.- М.: Издательский центр «Академия»,2002
3. Голубева Ю.А., Григорьева М.Р. Тренинги с подростками: программы, конспекты занятий. – Волгоград: Учитель, 2009.
4. Емельянова Е.В. «Психологические проблемы современных подростков и их решение в тренинге». – Москва: Генезис, 2015
5. Иванова Н., «Изменчивый мир молодёжи и адаптация в социуме» (ж-л Библиотечная столица России – 2011. Библиотека.2011 №4. – С. 53-55)
6. Казанская В.Г. «Подросток: социальная адаптация: психологам, педагогам, родителям». – СПб: Питер,2011
7. Коблик Е. Г. Первый раз в пятый класс: Программа адаптации детей к средней школе. — М.: Генезис, 2003. – 122 с.
8. Кошелева Е., «Подводные камни. Трудности адаптации в средней школе». (ж-л Образ жизни. Вместе с психологом. Здоровье детей. 2011 №13 – С. 58-60)
9. Личко А.Е. «Психопатии и акцентуации характера у подростков; патохарактерологический диагностический опросник для подростков». – СПб: Речь,2013
10. Микляева А.В. Я-подросток. Программа уроков психологии. – СПб.: Издательство «Речь», 2006.
11. Профилактика, коррекция, реабилитация детей и подростков с девиантным поведением, теория и методика/Авт.-сост.М.В. Абдрахманова, Ф.Р.Мавлеткулова, А.М. Анохин.- Стерлитамак. Гос. Пед. Акад. Им Зайнаб Биишевой. Савина Н. Н. Школьная дезадаптация: природа, структура, причины//Наука и школа.2010.-№3.-С.118-121.

12. Рябикова З., «Перипетии адаптации». (ж-л Воспитание и дополнительное образование – 2011. №5. –С.91-96)
13. Практическая психодиагностика. Методики и тесты. Учебное пособие./ ред.-сост. Райгородский Д.Я. – Самара: Издательский Дом «БАХРАХ». – 1998. – 672с.
14. Семенака С.И. Социально-психологическая адаптация ребенка в обществе. Коррекционно-развивающие занятия. – 3 е изд., испр.и доп. – М.:АРКТИ, 2006. -72с.
15. Царенко Н.В. «Антистресс для родителей. Ваш ребенок идет в школу». – Ростов-на Дону: Феникс, 2012

Методика диагностики социально-психологической адаптации

Авторы: К. Роджерс, Р. Даймонд

Цель: выявление особенностей адаптационного периода личности через интегральные показатели «адаптация», «самоприятие», «приятие других», «эмоциональная комфортность», «интернальность», «стремление к доминированию».

Специальный интерес представляет анализ того, насколько адекватно школьник переживает и осознает в критические моменты особенности своей личности и своих состояний, ибо от точности такого отражения во многом зависит успешность его совладания с новыми требованиями, адаптации к ним (под адаптацией понимаем процесс превращения объективных общественных форм и условий жизнедеятельности личности в продуктивные индивидуальные качественно своеобразные способы ее организации). Одним из условий успешности профилактики и коррекции дезадаптации школьника является четкое знание психологом характера субъективных искажений в случаях, когда знание ребенка о себе отличается грубой неадекватностью.

В качестве валидного методического инструмента может служить шкала социально-психологической адаптированности (СПА), в оригинале разработанная известным американским психологом К. Роджерсом и Р. Даймонд (1954) и адаптированная Снегиревой Т.В.

В качестве одного из методических инструментов шкала СПА применялась также для измерения школьной адаптации-дезадаптации в связи с изучением эмоционального самочувствия детей в школе, проводившемся в рамках комплексного исследования того влияния, которое обучение по усовершенствованным программам и учебникам оказывает на развитие школьников, общую нагрузку учащихся (Прихожан А.М. Школьная тревожность и самооценка в старшем подростковом возрасте) (Психологические проблемы повышения качества обучения и воспитания. – М., 1984). Использовалась она и в диагностике в изучении структуры эмоционально-поведенческих нарушений у так называемых трудных детей в условиях массовой школы (Мурзенко В.А. Диагностика и структура эмоционально-поведенческих нарушений у так называемых «трудных» детей в условиях массовой школы) (Эмоциональный стресс и пограничные нервно-психологические расстройства. – Д., 1977).

Как измерительный инструмент шкала СПА обнаружила высокую дифференцирующую способность в диагностике не только состояний

школьной адаптации-дезадаптации, но и особенностей представления о себе, его перестройки в возрастные критические периоды развития и в критических ситуациях, побуждающих школьника к переоценке себя и своих возможностей.

Опыт использования методики показывает, что коллективное ее применение в классе вполне возможно для испытуемых, начиная, но крайней мере, с 12-13-летнего возраста (что соответствует VI-VII классам). В более раннем возрасте рекомендуется применять в условиях только индивидуального эксперимента.

Модель отношений человека с социальным окружением и с самим собой, заложенная в основу этого инструмента, исходит из концепции личности как субъекта собственного развития, способного отвечать за свое поведение. Шкала состоит из 100 суждений, из них 37 соответствуют критериям социально-психологической адаптированности личности (в каком-то смысле они совпадают и с критериями личностной зрелости, в их числе – чувство собственного достоинства и умение уважать других, открытость реальной практике деятельности и отношений, понимание своих проблем и стремление овладеть, справиться с ними и пр.), следующие 37 – критериям дезадаптированности (неприятие себе и других, наличие защитных «барьеров» в осмыслении своего актуального опыта, кажущееся «решение» проблем, т.е. решение их на субъективном психологическом уровне, в собственном представлении, а не в действительности, негибкость психических процессов); 26 высказываний нейтральны. В число последних включена также контрольная шкала (шкала лжи).

Шкала предьявляется обследуемым в виде небольшой тетради с высказываниями, под каждым из которых напечатана 7-ступенчатая шкала (для одноразового использования).

Неправильное отношение и негативную установку учителя по отношению к ученику может свидетельствовать об отклонениях сугубо в сфере субъективных переживаний ребенка, в системе причин и условий возникновения которых школьному психологу и предстоит разобраться.

Чтобы расширить возможности качественного анализа полученных с помощью шкалы СПА данных, каждому высказыванию придавался «вес», совпадающий с номером ступени (от I до 7), на которую они попадали при сортировании их испытуемыми.

С той же целью все высказывания были сгруппированы по 6 факторам, отвечающим критериям адаптированности и дезадаптированности. Перечисляя эти факторы, в скобках назовем номера составляющих их суждений:

1) приятие – неприятие себя (соответственно суждения) № 33, 35, 55, 67, 72, 74, 75, 80, 88, 94, 96 и 7, 59, 62, 65, 90, 95, 99, т.е. 11 и 9 высказываний;

2) приятие других – конфликт с другими № 9, 14, 22, 26, 53, 97 и 2, 10, 21, 28, 40, 60, 76, в целом – 6 и 7 высказываний/;

3) эмоциональный комфорт (оптимизм, уравновешенность) – эмоциональный дискомфорт (тревожность, беспокойство или, напротив, апатия) № 23, 29, 41, 44, 47, 78 и 6, 42, 43, 49, 50, 56, 83, 85, т.е. 6 и 8 суждений;

4) ожидание внутреннего контроля (ориентация на то, что достижение жизненных целей зависит от себя самого, акцентируются личная ответственность и компетентность) – ожидание внешнего контроля (расчет на толчок и поддержку извне, пассивность в решении жизненных задач) № 4, 5, 11, 12, 19, 27, 37, 51, 63, 68, 79, 91, 98 и 13, 25, 36, 52, 57, 70, 71, 73, 77, итого 13 и 9 высказываний;

5) доминирование – ведомость (зависимость от других) № 58, 61, 66 и 16, 32, 38, 69, 84, 87 – 3 и 6 суждения;

6) «уход» от проблем № 17, 18, 54, 64, 86-5 высказываний.

Достоверность статистических различий, которые выступают между различными группами учащихся в отношении данных факторов (в средних по группам «весовых» значениях), устанавливается с помощью непараметрических критериев Уилксона для разностей пар и χ^2 -критерия Вилсона, Манна и Уитни. Отбирая суждения, забравшие наибольший или наименьший «вес» по группе, можно выделить признаки, которые являются наиболее и наименее характерными для той или другой группы учащихся. Статистическая значимость различий в этих случаях может быть установлена с помощью $+ -$ критериев Стьюдента.

Выполнение теста длится примерно урок (45 мин.). Проведение измерения, как и интерпретация результатов, может осуществляться только психологом.

Показателями адаптированности ($i_{+/}$) служат высказывания №4, 5, 9, 11, 12, 15, 19, 22, 23, 26, 27, 29, 33, 35, 37, 41, 44, 47, 51, 53, 55, 62, 63, 67, 68, 72, 74, 75, 78, 79, 80, 88, 91, 94, 96, 97, 98;

Показателями дезадаптированности ($i_{-/}$) – высказывания 2, 6, 7, 13, 16, 18, 25, 28, 32, 36, 38, 40, 42, 43, 49, 50, 52, 54, 56, 59, 62, 64, 65, 69, 70, 71, 73, 76, 77, 83, 84, 86, 90, 95, 99, 100.

Девять суждений № 8, 34, 45, 48, 81, 82, 89, 92, 101 составляют «шкалу лжи».

Коэффициент социально-психологической адаптированности вычисляется по сумме позитивных ($i_{+/}$) высказываний, рассортированных

школьниками на 5, 6, 7 позиции шкалы, и негативных ($i_{-/}$) попавших в позиции 1, 2, 3:

$$K_a = 5, 6, 7 / N_{i+1} \ 2 \ 3 / N_i$$

Так как позитивных суждений в шкале 37 и столько же негативных, то гипотетическая оптимальная величина коэффициента – 74, минимальная – 0.

Иногда бывает полезным получить и показатель дзаадаптированности, который рассчитывается как сумма позитивных высказываний ($i_{+/}$), распределенных на 1, 2, 3 позиции, и негативных ($i_{-/}$), занявших 5, 6, 7 позиции шкалы.

В старшем подростковом и раннем юношеском возрасте (VIII-X классы), для которых в наибольшей степени предназначен данный инструмент, средние индексы социально-психологической адаптированности располагаются обычно в пределах 39-44 баллов. Сопоставлению коэффициентов СПА с объективными показателями – успеваемостью, позицией ученика в системе межличностных отношений в классе – крайне желательно, ибо позволяет выявить адекватность полученных с помощью шкалы данных. Одной и той же величины индексы, очень высокие, тяготеющие к 50, могут быть вполне адекватными (как, например, в группе наиболее успевающих и популярных в классе учащихся физико-математической школы) или завышенными, свидетельствующими об особенностях личностного реагирования учащихся на их страдавшую огрехами реальную практику деятельности и отношений с окружающими, о компенсаторных и гиперкомпенсаторных тенденциях в отношении к себе самому и требованиям действительности. За низкими индексами СПА, тяготеющими к 30, также могут стоять совершенно различные причины. Они могут быть адекватной реакцией на неуспех в учении, неблагополучие в отношениях со сверстниками.

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

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

- «0» – это ко мне совершенно не относится;
- «1» – мне это не свойственно в большинстве случаев;
- «2» – сомневаюсь, что это можно отнести ко мне;
- «3» – не решаюсь отнести это к себе;

- «4» – это похоже на меня, но нет уверенности;
- «5» – это на меня похоже;
- «6» – это точно про меня.

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

ОПРОСНИК СПА

Фамилия, _____
Имя _____ Дата _____

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

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

50. Довольно трудно быть самим собой.
51. На первом месте рассудок, а не чувство, прежде чем что-либо сделать, подумает.
52. Происходящее с ним толкует на свой лад, способен на придумывать лишнего... Словом – не от мира сего.
53. Человек терпимый к людям и принимает каждого таким, каков он есть.
54. Старается не думать о своих проблемах.
55. Считает себя интересным человеком – привлекательным как личность, заметным.
56. Человек стеснительный, легко тушуетя.
57. Обязательно нужно напоминать, подталкивать, чтобы довел дело до конца.
58. В душе чувствует превосходство над другими.
59. Нет ничего, в чем бы выразил себя, проявил свою индивидуальность, свое Я.
60. Боится того, что подумают о нем другие.
61. Честолюбив, равнодушен к успеху, похвале: в том, что для него существенно, старается быть среди лучших.
62. Человек, у которого в настоящий момент многое достойно презрения,
63. Человек деятельный, энергичный, полон инициатив.
64. Пасует перед трудностями и ситуациями, которые грозят осложнениями.
65. Себя просто недостаточно ценит.
66. По натуре вождь и умеет влиять на других.
67. Относится к себе в целом хорошо.
68. Человек настойчивый, напористый; ему всегда важно настоять на своем.
69. Не любит, когда с кем-нибудь портятся отношения, особенно – если разногласия грозят стать явными.
70. Подолгу не может принять решение, а потом сомневается в его правильности.
71. Пребывает в растерянности, все спуталось, все смешалось у него.
72. Доволен собой.
73. Невезучий.
74. Человек приятный, располагающий к себе.
75. Лицом, может, и не очень пригож, но может нравиться как человек, как личность.

76. Презирает лиц противоположного пола и не связывается с ними.
77. Когда нужно что-то сделать, охватывает страх: а вдруг – не справлюсь, а вдруг – не получится.
78. Легко, спокойно на душе, нет ничего, что сильно бы тревожило.
79. Умеет упорно работать.
80. Чувствует, что растет, взрослеет: меняется сам и отношение к окружающему миру.
81. Случается, что говорит о том, в чем совсем не разбирается.
82. Всегда говорит только правду.
83. Встрешен, обеспокоен, напряжен.
84. Чтобы заставить хоть что-то сделать, нужно как следует настоять, и тогда он уступит.
85. Чувствует неуверенность в себе.
86. Обстоятельства часто вынуждают защищать себя, оправдываться и обосновывать свои поступки.
87. Человек уступчивый, податливый, мягкий в отношениях с другими.
88. Человек толковый, любит размышлять.
89. Иной раз любит прихвастнуть.
90. Принимает решения и тут же их меняет; презирает себя за безволие, а сделать с собой ничего не может.
91. Старается полагаться на свои силы, не рассчитывает на чью-то помощь.
92. Никогда не опаздывает.
93. Испытывает ощущение скованности, внутренней несвободы.
94. Выделяется среди других.
95. Не очень надежный товарищ, не во всем можно положиться.
96. В себе все ясно, себя хорошо понимает.
97. Общительный, открытый человек; легко сходится с людьми.
98. Силы и способности вполне соответствуют тем задачам, которые приходится решать; со всем может справиться.
99. Себя не ценит: никто его всерьез не воспринимает; в лучшем случае к нему снисходительны, просто терпят.
100. Беспокоится, что лица противоположного пола слишком занимают мысли.
101. Все свои привычки считает хорошими.

Показатели и ключи интерпретации

Интегральные показатели	
«Адаптация»	«Самоприятие»

$A = [a / (a + b)] \times 100\%$	$S = [a / (a + b)] \times 100\%$
«Приятие других» $L = [1,2 a / (1,2 a + b)] \times 100\%$	«Эмоциональная комфортность» $E = [a / (a + b)] \times 100\%$
«Интернальность» $I = [a / (a + 1,4 b)] \times 100\%$	«Стремление к доминированию» $D = 2a / (2a + b)] \times 100\%$

№	Показатели	Номера высказываний	Нормы
1	А Адаптивность	4, 5, 9, 12, 15, 19, 22, 23, 26, 27, 29, 33, 35, 37, 41, 44, 47, 51, 53, 55, 61, 63, 67, 72, 74, 75, 78, 80, 88, 91, 94, 96, 97, 98	(68-170) 68-136
	В Дезадаптивность	2, 6, 7, 13, 16, 18, 25, 28, 32, 36, 38, 40, 42, 43, 49, 50, 54, 56, 59, 60, 62, 64, 69, 71, 73, 76, 77, 83, 84, 86, 90, 95, 99, 100	(68-170) 68-136
2	а Лживость –	34, 45, 48, 81, 89	(18-45)
	б Лживость +	8, 82, 92, 101	18-36
3	А Принятие себя	33, 35, 55, 67, 72, 74, 75, 80, 88, 94, 96	(22-52) 22-42
	В Непринятие себя	7, 59, 62, 65, 90, 95, 99	(14-35) 14-28
4	А Принятие других	9, 14, 22, 26, 53, 97	(12-30) 12-24
	В Непринятие других	2, 10, 21, 28, 40, 60, 76	(14-35) 14-28
5	А Эмоциональный комфорт	23, 29, 30, 41, 44, 47, 78	(14-35) 14-28
	В Эмоциональный дискомфорт	6, 42, 43, 49, 50, 83, 85	(14-35) 14-28
6	А Внутренний контроль	4, 5, 11, 12, 19, 27, 37, 51, 63, 68, 79, 91, 98	(26-65) 26-52
	В Внешний контроль	13, 25, 36, 52, 57, 70, 71, 73, 77	(18-54) 18-36
7	А Доминирование	58, 61, 66	(6-16) 6-12

	В	Ведомость	16, 32, 38, 69, 84, 87	(12-30) 12-24
8		Эскапизм	17, 18, 54, 64, 86	(10-25) 10-20

Обработка и интерпретация результатов теста

Интегральные показатели

- **Адаптация:** $A = a / (a + b) * 100\%$;
- **Самопринятие:** $S = a / (a + b) * 100\%$;
- **Принятие других:** $L = 1.2a / (1.2a + b) * 100\%$;
- **Эмоциональный комфорт:** $E = a / (a + b) * 100\%$;
- **Интернальность:** $I = a / (a + 1.4b) * 100\%$;
- **Стремление к доминированию:** $D = 2a / (2a + b) * 100\%$;

Таблица для расчета баллов по шкале лживости

Ответы	Лживость	
	+	-
Это ко мне совершенно не относится	0	6
Мне это не свойственно в большинстве случаев	1	5
Сомневаюсь, что это можно отнести ко мне	2	4
Не решаюсь отнести это к себе	3	3
Это похоже на меня, но нет уверенности	4	2
Это на меня похоже	5	1
Это точно про меня	6	0

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

Опросник школьной тревожности Филлипса

Опросник школьной тревожности Филлипса относится к стандартизированным психодиагностическим методикам и позволяет оценить не только общий уровень школьной тревожности, но и качественное своеобразие переживания тревожности, связанной с различными областями школьной жизни. Опросник достаточно прост в проведении и обработке, поэтому хорошо зарекомендовал себя при проведении фронтальных психодиагностических обследований.

Цель методики. Опросник позволяет изучить уровень и характер тревожности, связанной со школой, у детей младшего и среднего школьного возраста.

Возрастные ограничения. Опросник предназначен для работы с детьми младшего и среднего школьного возраста. Оптимально его применение в 3-7 классах средней школы.

Процедура диагностики. Диагностика может проводиться как в индивидуальной, так и в групповой форме. Вопросы предъявляются либо письменно, либо на слух. Присутствие учителя или классного руководителя в помещении, где проводится опрос, крайне нежелательно.

Необходимые материалы. Для проведения исследования необходим текст опросника, а также листы бумаги по числу учащихся.

Инструкция.

«Ребята, сейчас Вам будет предложен опросник, который состоит из вопросов о том, как Вы себя чувствуете в школе. Старайтесь отвечать искренне и правдиво, здесь нет верных или неверных, хороших или плохих ответов. Над вопросами долго не задумывайтесь.

На листе для ответов вверху запишите свое имя, фамилию и класс. Отвечая на вопрос, записывайте его номер и ответ «+», если Вы согласны с ним, или «-» если не согласны».

Вопросы.

1. Трудно ли тебе держаться на одном уровне со всем классом?
2. Волнуешься ли ты, когда учитель говорит, что собирается проверить, насколько хорошо ты знаешь материал?
3. Трудно ли тебе работать в классе так, как этого хочет учитель?
4. Снилось ли тебе, что учитель в ярости от того, что ты не знаешь урок?
5. Случалось ли, что кто-нибудь из твоего класса бил или ударял тебя?

6. Часто ли тебе хочется, чтобы учитель не торопился при объяснении нового материала, пока ты не поймешь, что он говорит?
7. Сильно ли ты волнуешься при ответе или выполнении задания?
8. Случается ли с тобой, что ты боишься высказываться на уроке, потому что боишься сделать глупую ошибку?
9. Дрожат ли у тебя колени, когда тебя вызывают отвечать?
10. Часто ли твои одноклассники смеются над тобой, когда вы играете в разные игры?
11. Случается ли, что тебе ставят более низкую оценку, чем ты ожидал?
12. Волнует ли тебя вопрос, не останешься ли ты на второй год?
13. Стараешься ли ты избегать игр, в которых делается выбор, потому что тебя, как правило, не выбирают?
14. Бывает ли временами, что ты весь дрожишь, когда тебя вызывают отвечать?
15. Часто ли у тебя возникает ощущение, что никто из твоих одноклассников не хочет делать то, чего хочешь ты?
16. Сильно ли ты волнуешься перед тем, как начать выполнять задание?
17. Трудно ли тебе получать такие отметки, которые ждут от тебя родители?
18. Боишься ли ты временами, что тебе станет плохо в классе?
19. Будут ли твои одноклассники смеяться над тобой, если ты совершишь ошибку?
20. Похож ли ты на своих одноклассников?
21. Выполнив задание, беспокоишься ли ты о том, хорошо ли ты с ним справился?
22. Когда ты работаешь в классе, уверен ли ты в том, что все хорошо запомнил?
23. Снится ли тебе иногда, что ты в школе и не можешь ответить на вопрос учителя?
24. Верно ли, что большинство ребят относятся к тебе по-дружески?
25. Работаешь ли ты более усердно, если знаешь, что результаты твоей работы будут сравниваться в классе с результатами твоих одноклассников?
26. Часто ли ты мечтаешь о том, чтобы поменьше волноваться, когда тебя спрашивают?
27. Боишься ли ты временами вступать в спор?

- 28.** Чувствуешь ли ты, что твое сердце начинает сильно биться, когда учитель говорит, что собирается проверить твою готовность к уроку?
- 29.** Когда ты получаешь хорошие отметки, думает ли кто из твоих друзей, что ты хочешь выслужиться?
- 30.** Хорошо ли чувствуешь себя с теми из твоих одноклассников, к которым ребята относятся с особым вниманием?
- 31.** Бывает ли, что твои одноклассники говорят обидные для тебя вещи?
- 32.** Как ты думаешь, теряют ли расположение те из учеников, кто не справляется с учебой?
- 33.** Похоже ли на то, что большинство твоих одноклассников не обращают на тебя внимание?
- 34.** Час ли ты боишься выглядеть смешно?
- 35.** Доволен ли ты тем, как к тебе относятся учителя?
- 36.** Помогает ли твоя мама в организации вечеров, как другие мамы твоих одноклассников?
- 37.** Волновало ли тебя когда-нибудь, что думают о тебе окружающие?
- 38.** Надеешься ли ты в будущем учиться лучше, чем сейчас?
- 39.** Считаешь ли ты, что одеваешься в школу так же хорошо, как и твои одноклассники?
- 40.** Часто ли ты, отвечая на уроке, задумываешься о том, как выглядишь со стороны?
- 41.** Обладают ли способные ученики какими-то особенными правами, которых нет у других ребят в классе?
- 42.** Злятся ли некоторые из твоих одноклассников, когда тебе удается быть лучше их?
- 43.** Доволен ли ты тем, как к тебе относятся твои одноклассники?
- 44.** Хорошо ли ты себя чувствуешь, когда остаешься один на один с учителем?
- 45.** Высмеивают ли временами одноклассники твою внешность и твое поведение?
- 46.** Думаешь ли ты, что беспокоишься о своих школьных делах больше, чем другие ребята?
- 47.** Если ты можешь ответить на вопрос учителя, чувствуешь ли ты, что вот-вот расплачешься?
- 48.** Бывает ли так, что ты долго не можешь заснуть, думая о том, что будет завтра в школе?

49. Работая над трудным заданием, чувствуешь ли ты порой, что забыл вещи, которые раньше хорошо знал?

50. Дрожит ли слегка твоя рука, когда ты пишешь самостоятельную работу?

51. Чувствуешь ли ты, что начинаешь нервничать, когда учитель говорить, что собирается дать классу задание?

52. Пугает ли тебя проверка твоих знаний в школе?

53. Когда учитель дает самостоятельную работу, чувствуешь ли ты страх, что не справишься с ней?

54. Снилось ли тебе временами, что у тебя не получается такое задание, которое могут сделать все твои одноклассники?

55. Когда учитель объясняет материал, кажется ли тебе, что твои одноклассники понимают его лучше, чем ты?

56. Беспokoишься ли ты по дороге в школу, что учитель может спросить тебя или дать проверочную работу?

57. Когда ты выполняешь задание, бывает ли так, что ты чувствуешь, что получишь за него «2»?

58. Дрожит ли слегка твоя рука, когда ты выполняешь задание на доске перед всем классом?

Обработка результатов:

При обработке результатов выделяют вопросы, ответы а которые не совпадают с ключом теста. Например, на 58-й вопрос ребенок ответил «Да», в то время как в ключе этому вопросу соответствует «-», то есть ответ «нет». Ответы, не совпадающие с ключом - это проявления тревожности. При обработке подсчитывается:

1. Общее число несовпадений по всему тексту. Если оно больше 50%, можно говорить о повышенной тревожности ребенка, если больше 75% от общего числа вопросов теста - о высокой тревожности.

2. Число совпадений по каждому из 8 факторов тревожности, выделяемых в тексте. Уровень тревожности выделяется также, как и в первом случае. Анализируется общее внутреннее эмоциональное состояние школьника, во многом определяющееся наличием тех или иных тревожных синдромов (факторов) и их количеством.

Факторы	№ вопросов
1. Общая тревожность в школе	2, 3, 7, 12, 16, 21, 23, 26, 28, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53. 54. 55, 56, 57, 58; сумма = 22

2. Переживание социального стресса	5,10, 15, 20, 24,30, 33, 36, 39, 42, 44; <i>сумма = 11</i>
3. Фрустрация потребности в достижение успеха	1,3, 6. 11. 17. 19, 25, 29, 32, 35, 38, 41,43; <i>сумма = 13</i>
4. Страх самовыражения	27, 31, 34, 37, 40, 45; <i>сумма = 6</i>
5. Страх ситуации проверки знаний	2, 7, 12, 16, 21, 26; <i>сумма = 6</i>
6. Страх не соответствовать ожиданиям окружающих	3,8,13,17,22; <i>сумма = 5</i>
7. Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу	9,14.18.23,28; <i>сумма = 5</i>
8. Проблемы и страхи в отношениях с учителями	2,6,11,32.35.41.44.47; <i>сумма = 8</i>

РЕЗУЛЬТАТЫ

1) Число несовпадений знаков («+» - Да, «-» - Нет) по каждому фактору (- абсолютное число несовпадений в процентах: < 50%; ≥ 50%; ≥ 75%).

Для каждого респондента.

2) Представление этих данных в виде индивидуальных диаграмм.

3) Число несовпадений по каждому измерению для всего класса: - абсолютное значение - < 50%; ≥ 50%; ≥ 75%.

4) Представление этих данных в виде диаграммы.

Количество учащихся, имеющих несовпадений по деленному фактору ≥ 50% и ≥ 75% (для всех факторов),

б) Представление сравнительных результатов при повторных замерах.

7) Полная информация о каждом учащемся (по результатам теста).

Опросник уровня агрессивности Басса – Дарки

Цель: Выявление уровня агрессивности у подростка.

Методика включает 8 шкал:

1. *Физическая агрессия* – использование физической силы против другого лица.
2. *Косвенная* – агрессия, окольным путем направленная на другое лицо или ни на кого не направленная.
3. *Раздражение* – готовность к проявлению негативных чувств при малейшем возбуждении (вспыльчивость, грубость).
4. *Негативизм* – оппозиционная манера в поведении от пассивного сопротивления до активной борьбы против установившихся обычаев и законов.
5. *Обида* – зависть и ненависть к окружающим за действительные и вымышленные действия.
6. *Подозрительность* – в диапазоне от недоверия и осторожности по отношению к людям до убеждения в том, что другие люди планируют и приносят вред.
7. *Вербальная агрессия* – выражение негативных чувств как через форму (крик, визг), так и через содержание словесных ответов (проклятия, угрозы).
8. *Чувство вины* – выражает возможное убеждение субъекта в том, что он является плохим человеком, что поступает зло, а также ощущаемые им угрызения совести.

При составлении опросника использовались следующие принципы:

- вопрос может относиться только к одной форме агрессии.
- вопросы формулируются таким образом, чтобы в наибольшей степени ослабить влияние общественного одобрения ответа на вопрос.

Обработка результатов

Ответы оцениваются по восьми шкалам следующим образом:

1. Физическая агрессия:

- «да» = 1, «нет» = 0: 1, 25, 33, 48, 55, 62, 68;
- «нет» = 1, «да» = 0: 9, 17, 41.

2. Косвенная агрессия:

- «да» = 1, «нет» = 0: 2, 18, 34, 42, 56, 63;
- «нет» = 1, «да» = 0: 10, 26, 49.

3. Раздражение:

- «да» = 1, «нет» = 0: 3, 19, 27, 43, 50, 57, 64, 72;

- «нет» = 1, «да» = 0: 11, 35, 69.

4. Негативизм:

- «да» = 1,
- «нет» = 0: 4, 12, 20, 23, 36;

5. Обида:

- «да» = 1, «нет» = 0: 5, 13, 21, 29, 37, 51, 58.
- «нет» = 1, «да» = 0: 44.

6. Подозрительность:

- «да» = 1, «нет» = 0: 6, 14, 22, 30, 38, 45, 52, 59;
- «нет» = 1, «да» = 0: 65, 70.

7. Вербальная агрессия:

- «да» = 1, «нет» = 0: 7, 15, 28, 31, 46, 53, 60, 71, 73;
- «нет» = 1, «да» = 0: 39, 66, 74, 75.

8. Чувство вины:

- «да» = 1, «нет» = 0: 8, 16, 24, 32, 40, 47, 54, 61, 67

Индекс враждебности включает в себя 5 и 6 шкалу, а индекс агрессивности (как прямой, так и мотивационной) включает в себя шкалы 1, 3, 7.

• **Враждебность** = Обида + Подозрительность;

• **Агрессивность** = Физическая агрессия + Раздражение + Вербальная агрессия.

Интерпретация результатов

Нормой агрессивности является величина ее индекса, равная 21 ± 4 , а враждебности – $6,5-7 \pm 3$. При этом обращается внимание на возможность достижения определенной величины, показывающей степень проявления агрессивности.

Пользуясь данной методикой, необходимо помнить, что агрессивность, как свойство личности, и агрессия, как акт поведения, могут быть поняты в контексте психологического анализа мотивационно-потребностной сферы личности. Поэтому опросником Басса-Дарки следует пользоваться в совокупности с другими методиками: личностными тестами психических состояний ([Кеттел](#), [Спилбергер](#)), проективными методиками ([Люшер](#)) и т.д.

Текст опросника

1. Временами я не могу справиться с желанием причинить вред другим.
2. Иногда сплетничаю о людях, которых не люблю.
3. Я легко раздражаюсь, но быстро успокаиваюсь.
4. Если меня не попросят по-хорошему, я не выполню.
5. Я не всегда получаю то, что мне положено.

6. Я не знаю, что люди говорят обо мне за моей спиной.
7. Если я не одобряю поведение друзей, я даю им это почувствовать.
8. Когда мне случалось обмануть кого-нибудь, я испытывал мучительные угрызения совести.
9. Мне кажется, что я не способен ударить человека.
10. Я никогда не раздражаюсь настолько, чтобы кидаться предметами.
11. Я всегда снисходителен к чужим недостаткам.
12. Если мне не нравится установленное правило, мне хочется нарушить его.
13. Другие умеют почти всегда пользоваться благоприятными обстоятельствами.
14. Я держусь настороженно с людьми, которые относятся ко мне несколько более дружелюбно, чем я ожидал.
15. Я часто бываю не согласен с людьми.
16. Иногда мне на ум приходят мысли, которых я стыжусь.
17. Если кто-нибудь первым ударит меня, я не отвечу ему.
18. Когда я раздражаюсь, я хлопаю дверями.
19. Я гораздо более раздражителен, чем кажется.
20. Если кто-то воображает себя начальником, я всегда поступаю ему наперекор.
21. Меня немного огорчает моя судьба.
22. Я думаю, что многие люди не любят меня.
23. Я не могу удержаться от спора, если люди не согласны со мной.
24. Люди, уваливающие от работы, должны испытывать чувство вины.
25. Тот, кто оскорбляет меня и мою семью, напрашивается на драку .
26. Я не способен на грубые шутки.
27. Меня охватывает ярость, когда надо мной насмеются.
28. Когда люди строят из себя начальников, я делаю все, чтобы они не зазнавались.
29. Почти каждую неделю я вижу кого-нибудь, кто мне не нравится.
30. Довольно многие люди завидуют мне.
31. Я требую, чтобы люди уважали меня.
32. Меня угнетает то, что я мало делаю для своих родителей.
33. Люди, которые постоянно изводят вас, стоят того, чтобы их "щелкнули по носу".
34. Я никогда не бываю мрачен от злости.

35. Если ко мне относятся хуже, чем я того заслуживаю, я не расстраиваюсь.
36. Если кто-то выводит меня из себя, я не обращаю внимания.
37. Хотя я и не показываю этого, меня иногда гложет зависть.
38. Иногда мне кажется, что надо мной смеются.
39. Даже если я злюсь, я не прибегаю к "сильным" выражениям.
40. Мне хочется, чтобы мои грехи были прощены.
41. Я редко даю сдачи, даже если кто-нибудь ударит меня.
42. Когда получается не по-моему, я иногда обижаюсь.
43. Иногда люди раздражают меня одним своим присутствием.
44. Нет людей, которых бы я по-настоящему ненавидел.
45. Мой принцип: "Никогда не доверять "чужакам".
46. Если кто-нибудь раздражает меня, я готов сказать, что я о нем думаю.
47. Я делаю много такого, о чем впоследствии жалею.
48. Если я разозлюсь, я могу ударить кого-нибудь.
49. С детства я никогда не проявлял вспышек гнева.
50. Я часто чувствую себя как пороховая бочка, готовая взорваться.
51. Если бы все знали, что я чувствую, меня бы считали человеком, с которым нелегко работать.
52. Я всегда думаю о том, какие тайные причины заставляют людей делать что-нибудь приятное для меня.
53. Когда на меня кричат, я начинаю кричать в ответ.
54. Неудачи огорчают меня.
55. Я дерусь не реже и не чаще чем другие.
56. Я могу вспомнить случаи, когда я был настолько зол, что хватал попавшуюся мне под руку вещь и ломал ее.
57. Иногда я чувствую, что готов первым начать драку.
58. Иногда я чувствую, что жизнь поступает со мной несправедливо.
59. Раньше я думал, что большинство людей говорит правду, но теперь я в это не верю.
60. Я ругаюсь только со злости.
61. Когда я поступаю неправильно, меня мучает совесть.
62. Если для защиты своих прав мне нужно применить физическую силу, я применяю ее.
63. Иногда я выражаю свой гнев тем, что стучу кулаком по столу.
64. Я бываю грубоват по отношению к людям, которые мне не нравятся.
65. У меня нет врагов, которые бы хотели мне навредить.

66. Я не умею поставить человека на место, даже если он того заслуживает.
67. Я часто думаю, что жил неправильно.
68. Я знаю людей, которые способны довести меня до драки.
69. Я не огорчаюсь из-за мелочей.
70. Мне редко приходит в голову, что люди пытаются разозлить или оскорбить меня.
71. Я часто только угрожаю людям, хотя и не собираюсь приводить угрозы в исполнение.
72. В последнее время я стал занудой.
73. В споре я часто повышаю голос.
74. Я стараюсь обычно скрывать свое плохое отношение к людям.
75. Я лучше соглашусь с чем-либо, чем стану спорить.

Бланк ответов

Ф.И.О.: _____

Возраст: _____

Инструкция: Внимательно прочитайте утверждения. Если вы согласны с утверждением, то ставьте знак “+”, если нет, ставьте знак “-”.

1		11		21		31		41		51		61		71	
2		12		22		32		42		52		62		72	
3		13		23		33		43		53		63		73	
4		14		24		34		44		54		64		74	
5		15		25		35		45		55		65		75	
6		16		26		36		46		56		66			
7		17		27		37		47		57		67			
8		18		28		38		48		58		68			
9		19		29		39		49		59		69			
10		20		30		40		50		60		70			