

Государственное бюджетное учреждение
центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи
Кировского района Санкт-Петербурга
(ГБУ ЦППС Кировского района Санкт-Петербурга)

198207, Санкт-Петербург, ул. Зины Портновой, д. 3, литера А,
тел.: (812) 246-29-52; тел./факс: (812) 246-29-53
E-mail: ppmskirov@mail.ru; www.kirov.spb.ru/sc/ppms

ПРИНЯТО:

Педагогический совет ГБУ ЦППС
Кировского района Санкт-Петербурга

Протокол № 1 от «29» 08 2025 г.

УТВЕРЖДЕНО:

Врио директора ГБУ ЦППС
Кировского района Санкт-Петербург
Т.В. Шелонина
«29» 08 2025 г.



Шелонина
Татьяна
Валериевна

Подписано
цифровой подписью:
Шелонина Татьяна
Валериевна
Дата: 2025.09.02
15:07:46 +03'00'

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«Светлая сторона»

Возраст обучающихся: 13 -18 лет
Срок реализации: 1 год
12 часов

Авторы - составители:
Погодина Э.В.
Смирнова И.В.

Санкт-Петербург
2025 год

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В связи с распространенностью употребления психоактивных веществ (ПАВ) среди несовершеннолетних и молодежи в настоящее время перед обществом стоит задача, направленная на организацию активного противодействия социальным опасностям, связанным с употреблением веществ, разрушающих организм человека и приводящих к зависимости.

Профилактическая работа, направленная на ограничение употребления психоактивных веществ в молодежной среде, является одним из приоритетных направлений в комплексе мероприятий федеральных органов исполнительной власти и органов исполнительной власти субъектов Российской Федерации по противодействию незаконному обороту наркотических средств, психотропных веществ и их прекурсоров (Указ Президента Российской Федерации от 23.02.2018 г. № 85 «О внесении изменений в Стратегию государственной антинаркотической политики Российской Федерации»).

В соответствии с требованиями Федерального закона от 8 января 1998 г. № 3-ФЗ «О наркотических средствах и психотропных веществах» профилактическая деятельность должна ориентироваться на реализацию задач первичной профилактики, основанной главным образом на развитии культуры здорового образа жизни и других социально значимых ценностях – созидании, творчестве, духовном и нравственном совершенствовании человека.

Система российского образования выступает активным участником реализации задач первичной профилактики ПАВ. Существенный вклад в формирование культуры здорового и безопасного образа жизни у подрастающего поколения можно осуществить за счет комплексной системной профилактической работы с несовершеннолетними и молодежью, используя профессиональный, организационный ресурсы системы образования.

Основополагающим документом по организации профилактической работы в школе по предупреждению употребления ПАВ несовершеннолетними и молодежью выступает «Концепция профилактики употребления психоактивных веществ в образовательной среде», утвержденная Министерством образования и науки Российской Федерации от 5 сентября 2011 г. и рекомендованная Государственным антинаркотическим комитетом (протокол № 13 от 28 сентября 2011 г.).

Министерство просвещения Российской Федерации в качестве мер, направленных на раннее выявление немедицинского потребления наркотических средств и психотропных веществ, определило проведение социально-психологического тестирования обучающихся, включая порядок его проведения (Приказ Минобрнауки России от 16.06.2014 № 658) на ежегодной основе 8 (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 14 февраля 2018 г. № 104).

Социально-психологическое тестирование является диагностическим компонентом воспитательной деятельности образовательной организации. Полученные результаты определяют направленность и содержание профилактической работы с обучающимися, позволяют оказывать обучающимся своевременную адресную психолого-педагогическую помощь. На основании результатов методики для обучающихся с показателями повышенной вероятности вовлечения в зависимое поведение рекомендуется разрабатывать индивидуальные или групповые профилактические программы.

Стратегия реализации государственной политики профилактики вовлечения в незаконное наркопотребление обучающихся образовательных организаций определяет направления антинаркотической деятельности. Среди них: включение в основные и дополнительные образовательные программы общеобразовательных организаций, профессиональных образовательных организаций, образовательных организаций высшего образования и организаций дополнительного профессионального образования разделов по профилактике употребления психоактивных веществ.

Таким образом, профилактика употребления психоактивных веществ в образовательной среде введена в требования Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС, стандарт) общего образования (Приказ Минобрнауки России от 17 декабря 2010 г. № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»). Стандарт ориентирован на становление личностных характеристик выпускника основной школы осознанно выполняющего и пропагандирующего правила здорового и экологически целесообразного образа жизни, безопасного для человека и окружающей его среды.

Проблема первичной психолого-педагогической профилактики аддиктивного поведения широко обсуждается как в России (С. В. Березин, К. С. Лисецкий, В. М. Ялтонский, Н. А. Сирота, М. И. Рожков, М. А. Ковальчук, Л. П. Николаева, Д. В. Колесов, Р. Р. Гарифуллин, Т. А. Калуженина, С. В. Лидак, Л. М. Шипицына, Е. И. Казакова, О. Л. Романова, М. В. Самойлова, Н. Ю. Максимова и др.), так и в зарубежных исследованиях (W. Miller, G. Brown, G. D. Walters и др.). Большинство исследователей рассматривают первичную психолого-педагогическую профилактику зависимого поведения подростков как совместную деятельность специалистов образовательных учреждений (при возможности участия в ней специалистов других сфер), направленную на предупреждение формирования аддикций.

Анализ литературы показал, что первичная профилактика аддиктивного поведения осуществляется в двух основных направлениях: снижение факторов риска и повышение факторов протекции в его отношении. Исследователи акцентируют внимание на том, что эффективная профилактика должна носить характер превенции, которая подразумевает не только уход от болезни, нарушений и расстройств, но и развитие протективных факторов, способствующих здоровью.

Программа разработана с учетом требований к содержанию дополнительных общеобразовательных коррекционно-развивающих программ.

Актуальность программы определена ее ориентацией на реализацию социально-психологического сопровождения несовершеннолетнего в индивидуальной и групповой форме. Программа направлена на первичную профилактику аддиктивного поведения несовершеннолетних, состоящих в группе латентного риска употребления ПАВ, по итогам социально-психологического тестирования. В основу программы положен принцип вариативности, который используется при организации индивидуальных занятий с несовершеннолетним в зависимости от имеющихся причин по результатам социально-психологического тестирования.

Индивидуальные занятия подкрепляются групповыми занятиями с классным коллективом, в котором обучается несовершеннолетний.

Особое внимание уделяется значимости ценностных ориентаций, жизненных целей и саморегуляции подростка в своем поведении.

Основная идея программы - реализации комплекса мероприятий профилактического характера и предупреждение аддиктивного поведения несовершеннолетнего.

Принципы организации педагогического процесса в рамках программы:

- принцип целостного подхода к развитию личности ребенка;
- принцип учета индивидуальных и возрастных особенностей;
- принцип демократизации, означающий воспитание у несовершеннолетнего способности эффективно работать и жить в условиях демократической системы отношений, основанной на бесконфликтном взаимодействии и сотрудничестве;
- принцип вариативности, включающий многообразие форм работы с несовершеннолетними;
- принцип актуализации вопросов здоровьесбережения несовершеннолетних;
- принцип самоценности личности;
- принцип единства обучения, оздоровления, воспитания и развития.

Программа рассчитана на реализацию на базе образовательных учреждений.

Программа составлена на основании Закона об образовании в Российской Федерации № 273-ФЗ от 21.12.2012 г., с учётом целей и задач Концепции развития дополнительного образования детей, утвержденной распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 г. № 1726-р, Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ 06 октября 2009г. № 373, и Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ 17 декабря 2010г. № 1897, а так же на основании Письма Минобрнауки России «О совершенствовании деятельности центров психолого-педагогической, педагогической, медицинской и социальной помощи» от 10.02.2015 г. № ВК-268/07.

Программа рассчитана на 12 часов и включает:

- 10 часов – индивидуальная работа с несовершеннолетним;
- 2 часа - групповая работа: классные часы (работа с одноклассниками несовершеннолетнего, состоящего в группе «латентного риска», по итогам социально-психологического тестирования).

Цель программы: создание условий для формирования ценностно-смысловых установок у несовершеннолетних посредством первичной профилактики аддиктивного поведения.

Задачи программы:

образовательные:

- расширить представления о ценностно-смысловых основах жизнедеятельности человека, а также о эмоционально-волевой сфере личности подросткового возраста.

развивающие:

- развивать способность личностного самопознания и саморегуляции.

воспитательные:

- способствовать развитию позитивных жизненных установок у несовершеннолетнего.

Потенциальная польза или практическая значимость программы заключается в реализации индивидуально-ориентированного подхода к несовершеннолетним, относящихся к группе «латентного риска», по итогам социально-психологического тестирования, позволяющего решать задачи развития личностного самопознания, формирования ценностно-смысловых установок и позитивной жизненной позиции.

Адресность программы:

Программа предназначена для индивидуальной и групповой работы на базе ОУ с несовершеннолетними от 13 до 18 лет, состоящими в группе «латентного риска», по итогам социально-психологического тестирования, а также с одноклассниками.

Условия реализации программы:

Условия набора воспитанников: несовершеннолетние, состоящие в группе «латентного риска» по итогам социально-психологического тестирования, зачисляются на программу (до 15 лет с согласия законного представителя несовершеннолетнего – матери, отца, опекуна, попечителя и т. д.) по запросу ОУ, на базе которого проводятся все мероприятия по реализации программы.

Сроки реализации программы и режим обучения:

1 год обучения.

Количество занятий – 12.

Режим обучения:

Занятия проводятся 1-2 раз в неделю.

Продолжительность занятия - 1 академический час (45 минут).

Программа реализуется во время учебного года.

Формы организации деятельности и методы работы:

- индивидуальные занятия,
- групповые занятия.

Особенности организации образовательного процесса:

- вводный этап
- основной этап
- заключительный этап.

Наполняемость группы:

При индивидуальном сопровождении - 1 человек.

Оптимальное количество участников в группе при проведении классного часа 25 человек.

Кадровое обеспечение:

Реализация программы осуществляется силами специалиста:

- педагог-психолог.

Материально-техническое обеспечение

Диагностический материал	1. Методика «Ценностные ориентации» (М. Рокич) 2. Личностный опросник Г.Шмишека (H. Schmieschek) (16 – 18 лет) 3. Прогрессивные матрицы Равена
Учебно-методический материал	Конспекты занятий к программе
Дидактический материал	Подборка занятий по разной тематике. Игры, задания и упражнения.
Мебель и оборудование	Помещение с комплектом ученической мебели и возможностью перестановки столов и стульев. Мультимедийный проектор, аудиторная доска с магнитами, интерактивная доска, компьютер с возможностью звукового воспроизведения. Цветные карандаши, бумага формата А4, рабочая тетрадь.

Ожидаемые результаты (умения и навыки, приобретенные на занятиях)

В результате успешного овладения программным материалом несовершеннолетние, состоящие в группе «латентного риска» по итогам социально-психологического тестирования, смогут достичь следующих результатов:

предметных:

- овладеют знаниями о ценностно-смысловых основах жизнедеятельности и закрепят умения целеполагания;

метапредметных:

- овладеют способами саморегуляции в различных жизненных ситуациях;

личностных:

- сформируется способность самопознания и самооценки (осознание своего личностного потенциала; адекватное суждение о причинах рискованного поведения; распознавание своего эмоционального состояния);

- повысится личностная мотивация (любопытность, интерес к приобретению новых знаний и умений, стремление к здоровому образу жизни).

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Название разделов/этапов	Теория (час)	Практика (час)	Всего (час)	Формы контроля
1.	Диагностический этап	0	1	1	Диагностика. Результаты диагностики
2.	Основной этап (индивидуальные занятия)	1	7	8	Наблюдение, рефлексия
3.	Основной этап (групповые занятия, классные часы)	1	1	2	Наблюдение, рефлексия
4.	Заключительный этап	0	1	1	Анализ результатов диагностики. Наблюдение.
ИТОГО:		2	10	12	

Учебно-тематический план программы

№ п/п	Название этапов/ темы занятий	Количество часов
1. Диагностический этап		
1.1	Встреча с самим собой. Психологическое обследование обучающегося (входящая диагностика)	1
2. Основной этап (индивидуальные занятия)		
2.1	Я и мое здоровье	1
2.2	Умение сказать «НЕТ»	1
2.3	«Самооценка. Самопознание»	1
2.4	«Саморегуляция. Самовоспитание»	1
2.5	Эмоциональный потенциал.	1
2.6	Прояснение Я.	1
2.7	Цели и ценность жизни	1
2.8	Здоровый образ жизни	1
3. Основной этап (групповые занятия, классные часы)		

3.1	Ценность жизни	1
3.2	Жизнь бесценна	1
4. Заключительный этап		
4.1	Ты не один. Психологическое обследование обучающегося (исходящая диагностика)	1

3. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
				12	1-2 раза в неделю
				12	1-2 раза в неделю
				12	1-2 раза в неделю

4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Задачи программы:

образовательные:

- расширить представления о ценностно-смысловых основах жизнедеятельности человека, а также о эмоционально-волевой сфере личности, подросткового возраста.

развивающие:

- развивать способность личностного самопознания и саморегуляции.

воспитательные:

- способствовать развитию позитивных жизненных установок у несовершеннолетнего.

В результате успешного овладения программным материалом несовершеннолетние, состоящие в группе «латентного риска», по итогам социально-психологического тестирования, смогут достичь **следующих результатов:**

предметных:

- овладеют знаниями о ценностно-смысловых основах жизнедеятельности и закрепят умения целеполагания;

метапредметных:

- овладеют способами саморегуляции в различных жизненных ситуациях;

личностных:

- сформируется способность самопознания и самооценки (осознание своего личностного потенциала; адекватное суждение о причинах рискованного поведения; распознавание своего эмоционального состояния);

- повысится личностная мотивация (любопытность, интерес к приобретению новых знаний и умений, стремление к здоровому образу жизни).

Учебно-тематическое планирование и содержание обучения

№ п/п	Темы занятий	Содержание занятий	
		Теория	Практика
1. Диагностический этап			
1.1	Встреча с самим собой. Психологическое	Вводный инструктаж. Знакомство с правилами работы	Входящая диагностика: 1. Методика «Ценностные ориентации» (М.Рокич)

	обследование обучающегося (входящая диагностика)		2. Личностный опросник Г.Шмишека (H. Schmieschek). 3. Прогрессивные матрицы Равена
Основной этап 2. (индивидуальные занятия)			
2.1	Я и мое здоровье	Беседа о ценности здоровья.	1.Создание АРТ – рисунка «Здоровый и больной человек» 2.Упражнение «Колесо Здоровья» 3.Рефлексия
2.2	Умение сказать «НЕТ»	Беседа о том, как другие люди могут оказывать влияние на наше поведение?	1.Составление «Алгоритма вежливого отказа» 2.Работа в таблице «за» и «против». 3.Рефлексия
2.3	Самооценка. Самопознание	Понятие «Самооценка»	1. Упражнение «Кто я?», «Какой я?» 2.Упражнение «Качества личности» 3.Психологическая карта Я 4.Портрет в лучах солнца 5.Закончи предложения 6.Выражения (половицы)
2.4	Саморегуляция. Самовоспитание	Понятие «Управление эмоциями или чувствами» Чувства, мысли, поведение	1.Упражнение «Прогноз погоды» 2.Закончи предложения 3.Нарисуй приятное чувство 4.Упражнение «Выкинь» 5.Способы управления эмоциями или чувствами 6.Фразы о мыслях, чувствах, поведении
2.5	Эмоциональный потенциал	Понятие «Эмоционального интеллекта», «эмоции, чувства, состояния». Определение эмоционального состояния по экспрессии. Условность деления эмоций на положительные и отрицательные, адекватность эмоционального проявления ситуации.	1. Я – музыкальное произведение 2.Дискуссия «Эмоции. Что это?» 3.Упражнение «Эксперт». 4.Упражнение «Наши состояния, эмоции, чувства». 5.Упражнение «Театр эмоций». 6.Упражнение «Ситуационные задачи». 7.Вопросы для рефлексии
2.6	Прояснение образа Я	Понятие «Самопознание» Уточнение образа Я Понятие психологический портрет Понятие референтные	1.«Я – движение». 2.Упражнение «Я? Я? Я?». 3.Упражнение «Партнёр». 4.Упражнение «Благодарность»

		люди (группа)	5.Упражнение «Сходство и различие» 6.На кого бы тебе хотелось быть похожим
2.7	Цели и ценность жизни	Разобрать понятия «цель», «ценность жизни»	1.Упражнение «Мои ценности» 2. «Ближайшие цели». 3. Рефлексия.
2.8	Здоровый образ жизни	Разобрать понятие «здоровый образ жизни», мотивация к здоровому образу жизни	1. Показ слайдов о ЗОЖ. 2.Упражнение «Продолжи фразу» 3.Анкета: «Что влияет на твой выбор?» 4. дискуссия на тему, почему люди делают именно этот выбор. 5.Рефлексия.
Основной этап 3. (групповые занятия, классные часы)			
3.1	Ценность жизни	Раскрытие понятия «Ценность жизни»	1.Приветствие участников занятия, представление ведущих. 2.Демонстрация и обсуждение видеоролика «В чём смысл жизни?». 3.Работа в малых группах. Игра «Мои ценности». Обсуждение результатов игры. 4.Направленная дискуссия «В чем искать смыслы?». 5.Рефлексия.
3.2	Жизнь бесценна	Раскрытие понятия «Ценность жизни»	1.Приветствие участников занятия. 2.Просмотр и обсуждение видеоролика «Для чего мы живём». 3.Работа в малых группах. Упражнение «Определение ценностей». 4.Работа в малых группах. Игра «Необитаемый остров». 5.Заполнение анкеты «Жизнь – это...». 6.Рефлексия.
4. Заключительный этап			
4.1	Ты не один. Психологическое обследование обучающегося (исходящая диагностика)	Беседа «Виды помощи». Итоговая диагностика. Подведение итогов программы.	1.Упражнение «Социальная сеть» 2.Упражнение «Акция – консультация специалиста» 3.Проведение выходной диагностики

			4.Рефлексия Выходная диагностика: 1. Методика «Ценностные ориентации» (М.Рокич) 2. Личностный опросник Г. Шмишека (H. Schmieschek). 3. Прогрессивные матрицы Равена
--	--	--	---

5. ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Педагогические методики и технологии, используемые на занятиях с воспитанниками:

Личностно-ориентированная технология. Личностно-ориентированное индивидуальное обучение, раскрытие и развитие личности несовершеннолетнего. Приспособление к возможностям и динамике развития личности несовершеннолетнего.

Здоровьесберегающая технология. Технология направлена на обеспечение условий для психического, социального, духовного комфорта, способствующих сохранению и укреплению здоровья несовершеннолетних. Создание благоприятного эмоционального настроя, формирование устойчивого интереса к здоровому образу жизни.

Технология обучения в сотрудничестве. В организации работы по формированию у учащихся навыков работы в паре, малой группе, учащиеся активно взаимодействуют друг с другом, совместно решая поставленные задачи в работе. Участники диалога могут иметь разный уровень сформированности речевых умений и навыков. Умение слышать и понимать других участников беседы, регулировать собственную технику и используемые средства художественной выразительности при организации общения.

Технология арт-терапии. Повысит адаптационные способности несовершеннолетнего, снизит утомление и негативные эмоциональные состояния, которые опираются на здоровый потенциал личности, внутренние механизмы саморегуляции и исцеления. Арт-терапию можно правомерно представить как здоровьесберегающую инновационную технологию.

Формы и методы оценки результативности освоения программы.

На начальном и заключительном этапе реализации программы проводятся диагностические мероприятия, позволяющие определить уровень начальной готовности несовершеннолетнего, состоящего в группе «латентного риска» по итогам социально-психологического тестирования и уровень освоения программы по результатам ее прохождения.

Для этого используются стандартизированные методики и анализ различного рода заданий:

Вид контроля	Диагностика
Начальный/ Диагностический этап	Входная
Итоговый/ Заключительный этап	Выходная

Контроль результативности освоения программы обучения:

Результативность и контроль усвоения материала программы обучения осуществляется по результатам проведения диагностики, направленной на оценку достижения следующих результатов обучающегося, состоящего в группе «латентного риска» по итогам социально-психологического тестирования:

предметных:

- овладеют знаниями о ценностно-смысловых основах жизнедеятельности и закрепят умения целеполагания;

метапредметных:

- овладеют способами саморегуляции в различных жизненных ситуациях;

личностных:

- сформируется способность самопознания и самооценки (осознание своего личностного потенциала; адекватное суждение о причинах рискованного поведения; распознавание своего эмоционального состояния);

- повысится личностная мотивация (любопытность, интерес к приобретению новых знаний и умений, стремление к здоровому образу жизни).

Для возрастной категории 13-18 лет в программе используются психологические методики:

№	Результаты / критерии	Методика для оценки результатов	Уровень оценки результативности в баллах	Уровень оценки результативности в баллах
1	Изучение ценностно-смысловой сферы личности.	Методика «Ценностные ориентации» (М.Рокич)	Низкий уровень, соответствующий 1 баллу, ставится в случае, когда учащийся отказывается выполнять задание. Средний уровень, соответствующий 2 баллам, ставится, когда учащийся частично выполняет задание. Высокий уровень, соответствующий 3 баллам, ставится в том случае, если учащийся активно выполняет задание.	Наличие положительной динамики. Наличие среднего и высокого уровней.
22	Личностный опросник направлен на диагностику типа акцентуаций личности.	Личностный опросник Г. Шмишека (H. Schmieschek).	Низкий уровень, соответствующий 1 баллу, ставится в случае, когда учащийся отказывается выполнять задание или имеет 0-6 баллов -это недостоверные данные (ложь) Средний уровень, соответствующий 2 баллам, ставится, когда учащийся имеет показатели больше 12	Наличие положительной динамики. Наличие среднего и высокого уровней.

			баллов. Высокий уровень, соответствующий 3 баллам , ставится в том случае, если учащийся имеет показатели от 7-11 баллов.	
33	Изучение интеллектуального развития и оценивание способности подростка к систематизированной, планомерной, методичной интеллектуальной деятельности (логичность мышления).	Тест «Шкала прогрессивных матриц» (Равен)	Низкий уровень, соответствующий 1 баллу , ставится в случае, когда учащийся набрал правильных ответов от 20 до 90 Q. Средний уровень, соответствующий 2 баллам , ставится, когда учащийся набрал от 90-110Q. Высокий уровень, соответствующий 3 баллам , ставится в том случае, если учащийся набрал от 110-140 Q.	

Оценочные диагностические материалы: (см. приложение 1)

Для возрастной категории 13-18 лет в программе используются психологические методики:

1. Методика «Ценностные ориентации» (автор М Рокич)

Данный тест позволяет мгновенно определить форму или тип личности, дать подробную характеристику личных качеств и особенностей поведения любого человека на быденном, понятном каждому языке, составить сценарий поведения для каждой формы личности в типичных ситуациях.

2. Личностный опросник Г. Шмишека (H. Schmieschek).

Личностный опросник направлен на диагностику типа акцентуаций личности.

3. Тест «Шкала прогрессивных матриц» (Равен) предназначен для диагностики уровня интеллектуального развития и оценивает способность к систематизированной, планомерной, методичной интеллектуальной деятельности (логичность мышления).

Приложение 1.

Методика «Ценностные ориентации» (М. Рокич)

Система ценностных ориентации определяет содержательную сторону направленности личности и составляет основу ее отношений к окружающему миру, к другим людям, к себе самой, основу мировоззрения и ядро мотивации жизненной активности, основу жизненной концепции и "философии жизни".

Наиболее распространенной в настоящее время является методика изучения ценностных ориентации М. Рокича, основанная на прямом ранжировании списка ценностей.

М. Рокич различает два класса ценностей:

- терминальные – убеждения в том, что конечная цель индивидуального существования стоит того, чтобы к ней стремиться;

- инструментальные – убеждения в том, что какой-то образ действий или свойство личности является предпочтительным в любой ситуации.

Это деление соответствует традиционному делению на ценности-цели и ценности-средства.

Вначале предъявляется набор терминальных, а затем набор инструментальных ценностей.

Инструкция для работы с таблицами:

"Внимательно изучите таблицу и, выбрав ту ценность, которая для Вас наиболее значима, поместите ее на первое место. Затем выберите вторую по значимости ценность и поместите ее вслед за первой. Затем проделайте то же со всеми оставшимися ценностями. Наименее важная останется последней и займет 18 место. Работайте не спеша, вдумчиво. Конечный результат должен отражать Вашу истинную позицию".

Бланк для ответа

Терминальные ценности	ранг	Инструментальные ценности	ранг
Активная деятельная жизнь (полнота и эмоциональная насыщенность жизни)		Аккуратность (чистоплотность, умение содержать в порядке вещи, четкость в ведении дел)	
Жизненная мудрость (зрелость суждений и здравый смысл, достигаемые благодаря жизненному опыту)		Воспитанность (хорошие манеры, умение вести себя в соответствии с нормами культуры поведения)	
Здоровье (физическое и психическое)		Высокие запросы (высокие требования к жизни и высокие притязания)	
Интересная работа		Жизнерадостность (оптимизм, чувство юмора)	
Красота природы и искусства (переживание прекрасного в природе и в искусстве)		Исполнительность (дисциплинированность)	
Любовь (духовная и физическая близость с любимым человеком)		Независимость (способность действовать самостоятельно, решительно)	
Материально обеспеченная жизнь (отсутствие материальных проблем)		Непримиримость к недостаткам в себе и других	
Наличие хороших и верных друзей		Образованность (широта знаний, высокий культурный уровень)	
Общественное признание (уважение окружающих, коллектива, коллег)		Ответственность (чувство долга, умение держать свое слово)	
Познание (возможность расширения своего образования, кругозора, общей культуры, интеллектуальное развитие)		Рационализм (умение здраво и логично мыслить, принимать обдуманные, рациональные решения)	
Продуктивная жизнь (максимально полное использование своих возможностей, сил и способностей)		Самоконтроль (сдержанность, самодисциплина)	

Развитие (работа над собой, постоянное физическое и духовное совершенствование)		Смелость в отстаивании своего мнения	
Свобода (самостоятельность, независимость в суждениях и поступках)		Чуткость (заботливость)	
Счастливая семейная жизнь		Терпимость (к взглядам и мнениям других, умение прощать другим их ошибки и заблуждения)	
Счастье других (благополучие, развитие и совершенствование других людей, всего народа, человечества в целом)		Широта взглядов (умение понять чужую точку зрения, уважать иные вкусы, обычаи, привычки)	
Творчество (возможность заниматься творчеством)		Твердая воля (умение настоять на своем, не отступать перед трудностями)	
Уверенность в себе (внутренняя гармония, свобода от внутренних противоречий, сомнений)		Честность (правдивость, искренность)	
Удовольствия (приятное, необременительное времяпрепровождение, отсутствие обязанностей, развлечения)		Эффективность в делах (трудолюбие, продуктивность в работе)	

Обработка результатов

Выставленные испытуемыми ранги ценностей отражают важность каждой из них. Важно помнить, что в опроснике Рокича шкалы имеют обратный характер:

- чем меньше ранг, тем выше значимость ценности для респондента;
- чем выше ранг, тем ниже значимость ценности.

Шкалы теста Рокича

В результате проведения методики М. Рокича выявляется выраженность 36 показателей – ценностных ориентаций двух типов:

<u>Терминальные ценности:</u> АКТИВНАЯ ДЕЯТЕЛЬНАЯ ЖИЗНЬ ЖИЗНЕННАЯ МУДРОСТЬ ЗДОРОВЬЕ ИНТЕРЕСНАЯ РАБОТА КРАСОТА ПРИРОДЫ И ИСКУССТВА ЛЮБОВЬ МАТЕРИАЛЬНО ОБЕСПЕЧЕННАЯ ЖИЗНЬ НАЛИЧИЕ ХОРОШИХ И ВЕРНЫХ ДРУЗЕЙ ОБЩЕСТВЕННОЕ ПРИЗНАНИЕ ПОЗНАНИЕ ПРОДУКТИВНАЯ ЖИЗНЬ	<u>Инструментальные ценности:</u> АККУРАТНОСТЬ ВОСПИТАННОСТЬ ВЫСОКИЕ ЗАПРОСЫ ЖИЗНЕРАДОСТНОСТЬ ИСПОЛНИТЕЛЬНОСТЬ НЕЗАВИСИМОСТЬ НЕТЕРПИМОСТЬ К НЕДОСТАТКАМ ОБРАЗОВАННОСТЬ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ РАЦИОНАЛИЗМ САМОКОНТРОЛЬ СМЕЛОСТЬ ТВЕРДАЯ ВОЛЯ
--	---

РАЗВИТИЕ РАЗВЛЕЧЕНИЯ СВОБОДА СЧАСТЛИВАЯ СЕМЕЙНАЯ ЖИЗНЬ СЧАСТЬЕ ДРУГИХ ТВОРЧЕСТВО УВЕРЕННОСТЬ В СЕБЕ	ТЕРПИМОСТЬ ЧЕСТНОСТЬ ЧУТКОСТЬ ШИРОТА ВЗГЛЯДОВ ЭФФЕКТИВНОСТЬ В ДЕЛАХ
---	---

Интерпретация результатов

Полученная в результате исследования индивидуальная иерархия ценностей может быть разделена на три равные группы:

- предпочитаемые ценности, значимые (ранги с 1 по 6);
- индифферентные, безразличные (7-12);
- отвергаемые, незначимые (13-18 ранг иерархии).

Полученные для каждой из 36-ти ценностей их ранги, отражающие значимость ценности для испытуемого, можно использовать в эмпирических исследованиях для выявления различий в группах или для анализа взаимосвязей ценностных ориентаций с другими психологическими феноменами.

Личностный опросник Г. Шмишека (15-18 лет).

Опросник Шмишека - личностный опросник, который предназначен для диагностики типа акцентуации личности, является реализацией типологического подхода к ее изучению. Опубликован Г. Шмишеком (H. Schmieschek) в 1970 г.

Теоретической основой опросника является концепция «акцентуированных личностей» К. Леонгарда. В соответствии с этой концепцией все черты личности могут быть разделены на основные и дополнительные. Основные черты - стержень личности, они определяют ее развитие, процессы адаптации, психическое здоровье. При значительной выраженности основные черты характеризуют личность в целом. В случае воздействия неблагоприятных факторов они могут приобретать патологический характер, разрушая структуру личности. Личности, у которых основные черты ярко выражены, названы К. Леонгардом акцентуированными. Акцентуированные личности не следует рассматривать в качестве патологических. Это случай «заострения» определенных, присущих каждому человеку, особенностей. По К. Леонгарду, в акцентуированных личностях потенциально заложены как возможности социально положительных достижений, так и социально отрицательный заряд.

К. Леонгардом выделены 10 типов акцентуированных личностей, которые достаточно произвольно разделены на две группы: акцентуации характера (демонстративный, педантичный, застревающий, возбудимый) и акцентуации темперамента (гипертимический, дистимический, тревожно-боязливый, циклотимический, аффективно-экзальтированный, эмотивный).

Методика состоит из 88 вопросов, на которые требуется ответить «да» или «нет». Разработан также сокращенный вариант опросника. С помощью данной методики определяются следующие 10 типов акцентуации личности (по классификации К.Леонгарда):

1. **Демонстративный тип.** Характеризуется повышенной способностью к вытеснению.
2. **Педантичный тип.** Лица этого типа отличаются повышенной ригидностью, инертностью психических процессов, неспособностью к вытеснению травмирующих переживаний.
3. **Застревающий тип.** Характерна чрезмерная стойкость аффекта.

4. **Возбудимый тип.** Повышенная импульсивность, ослабление контроля над влечениями и побуждениями.
5. **Гипертимический тип.** Повышенный фон настроения в сочетании с оптимизмом и высокой активностью.
6. **Дистимический тип.** Сниженный фон настроения, пессимизм, фиксация теневых сторон жизни, заторможенность.
7. **Тревножно-боязливый.** Склонность к страхам, робость и пугливость.
8. **Циклотимический тип.** Смена гипертимических и дистимических фаз.
9. **Аффективно-экзальтированный.** Легкость перехода от состояния восторга к состоянию печали. Восторг и печаль — основные сопутствующие этому типу состояния.
10. **Эмотивный тип.** Родственен аффективно-экзальтированному, но проявления не столь бурны. Лица этого типа отличаются особой впечатлительностью и чувствительностью.

Максимальный показатель по каждому типу акцентуации - 24 балла. Признаком акцентуации считается показатель выше 12 баллов. Полученные данные могут быть представлены в виде «профиля личностной акцентуации».

Существует два варианта данной методики:

- Взрослый вариант опросника Шмишека
- Детский вариант опросника Шмишека

Оба варианта состоят из одинакового количества вопросов, имеют одинаковые типы акцентуаций личности и одинаковые методы обработки результатов. Различия состоят только в формулировке вопросов, описание опросника и определение доминирующих акцентуаций характера одинаково как для взрослых, так и для детей.

В нашей стране применяются варианты для взрослых (адаптация Блейхера В.М., 1973) и для детей и подростков (модификация Крук И.В., 1975).

Опросник Шмишека, детский вариант.

1. Ты обычно спокоен, весел?
2. Легко ли ты обижаешься, огорчаешься?
3. Легко ли ты можешь расплакаться?
4. Много ли раз ты проверяешь, нет ли ошибок в твоей работе?
5. Такой ли ты 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 всяких причин на всех сердишься?
9. Серьезный ли ты человек?
10. Всегда ли ты стараешься добросовестно выполнять задания учителей?
11. Умеешь ли ты выдумывать новые игры?
12. Скоро ли ты забываешь, если кого-нибудь обидел?
13. Считаешь ли ты себя добрым, умеешь ли сочувствовать?
14. Бросив письмо в почтовый ящик, проверяешь ли ты рукой не застряло ли оно в прорези?
15. Стараешься ли ты быть лучшим в школе, в спортивной секции, в кружке?
16. Когда ты был маленьким, ты боялся грозы, собак?
17. Считают ли тебя ребята чересчур старательным и аккуратным?
18. Зависит ли твое настроение от домашних и школьных дел?
19. Можно ли сказать, что большинство твоих знакомых любят тебя?
20. Бывает ли у тебя беспокойно на душе?
21. Тебе обычно немного грустно?
22. Переживая горе, случалось ли тебе рыдать?
23. Тебе трудно оставаться на одном месте?
24. Борешься ли ты за свои права, когда с тобой поступают несправедливо?

25. Приходилось ли тебе когда-нибудь стрелять из рогатки в кошек?
26. Раздражает ли тебя, когда занавес или скатерть висят неровно?
27. Когда ты был маленьким, ты боялся оставаться один дома?
28. Бывает ли так, что тебе весело или грустно без причины?
29. Ты — один из лучших учеников в классе?
30. Часто ли ты веселишься, дурачишься?
31. Легко ли ты можешь рассердиться?
32. Чувствуешь ли ты себя иногда очень счастливым?
33. Умеешь ли ты веселить ребят?
34. Можешь ли ты прямо сказать кому-то все, что ты о нем думаешь?
35. Боишься ли ты крови?
36. Охотно ли ты выполняешь школьные поручения?
37. Заступишься ли ты за тех, с кем поступили несправедливо?
38. Тебе неприятно войти в темную пустую комнату?
39. Тебе больше по душе медленная и точная работа, чем быстрая и не такая точная?
40. Легко ли ты знакомишься с людьми?
41. Охотно ли ты выступаешь на утренниках, вечерах?
42. Ты когда-нибудь убегал из дома?
43. Ты когда-нибудь расстраивался из-за ссоры с ребятами, учителями настолько, что не мог пойти в школу?
44. Кажется ли тебе жизнь тяжелой?
45. Можешь ли ты при неудаче посмеяться над собой?
46. Стараешься ли ты помириться, если ссора произошла не по твоей вине?
47. Любишь ли ты животных?
48. Уходя из дому, приходилось ли тебе возвращаться, чтобы проверить, не случилось ли чего-нибудь?
49. Кажется ли тебе иногда, что с тобой или твоими родными должно что-то случиться?
50. Твое настроение зависит от погоды?
51. Трудно ли тебе отвечать в классе, даже если ты знаешь ответ на вопрос?
52. Можешь ли ты, если сердиться на кого-то, начать драться?
53. Нравится ли тебе быть среди ребят?
54. Если тебе что-то не удастся, можешь ли ты прийти в отчаяние?
55. Можешь ли ты организовать игру, работу?
56. Упорно ли ты стремишься к цели, даже если на пути встречаются трудности?
57. Плакал ли ты когда-нибудь во время просмотра кинофильма, чтения грустной книги?
58. Бывает ли тебе трудно уснуть из-за каких-нибудь забот?
59. Подсказываешь ли ты или даешь списывать?
60. Боишься ли ты пройти один по темной улице вечером?
61. Следишь ли ты за тем, чтобы каждая вещь лежала 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 с ним так, чтобы он этого не замечал (не показывать своего неуважения)?
67. Можешь ли ты сделать много разных дел за один день?

68. Часто ли с тобой бывают несправедливы?
69. Любишь ли ты природу?
70. Уходя из дому, 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 стихи со сцены?
74. Бывает ли у тебя без особой причины угрюмое настроение, при котором тебе ни с кем не хочется говорить?
75. Бывает ли, что ты думаешь о будущем с грустью?
76. Бывают ли у тебя неожиданные переходы от радости к тоске?
77. Умеешь ли ты развлекать гостей?
78. Подолгу ли ты сердишься, обижаешься?
79. Сильно ли ты переживаешь, если горе случилось у твоих друзей?
80. Станешь ли ты из-за ошибки, помарки переписывать лист в тетради?
81. Считаешь ли ты себя недоверчивым?
82. Часто ли тебе снятся страшные сны?
83. Возникло ли у тебя желание прыгнуть в окно или броситься под машину?
84. Становится ли тебе веселее, если все вокруг веселятся?
85. Если у тебя неприятности, можешь ли ты на время забыть о них, не думать о них постоянно?
86. Совершаешь ли ты поступки, неожиданные для самого себя?
87. Обычно ты немногословен, молчалив?
88. Мог бы ты, участвуя в драматическом представлении, настолько войти в роль, что при этом забыть, что ты не такой как на сцене?

Бланк ответов

Ф.И.О.: _____

Возраст: _____

Инструкция: Вам предлагается ответить на 88 вопросов, касающихся различных сторон вашей личности. Рядом с номером вопроса поставьте знак «+» (да), если согласны, или «-» (нет), если не согласны. Отвечайте быстро, долго не задумывайтесь.

№	Ответы	№	Ответы	№	Ответы
1		31		61	
2		32		62	
3		33		63	
4		34		64	
5		35		65	
6		36		66	
7		37		67	
8		38		68	
9		39		69	
10		40		70	
11		41		71	
12		42		72	
13		43		73	

14		44		74	
15		45		75	
16		46		76	
17		47		77	
18		48		78	
19		49		79	
20		50		80	
21		51		81	
22		52		82	
23		53		83	
24		54		84	
25		55		85	
26		56		86	
27		57		87	
28		58		88	
29		59			
30		60			

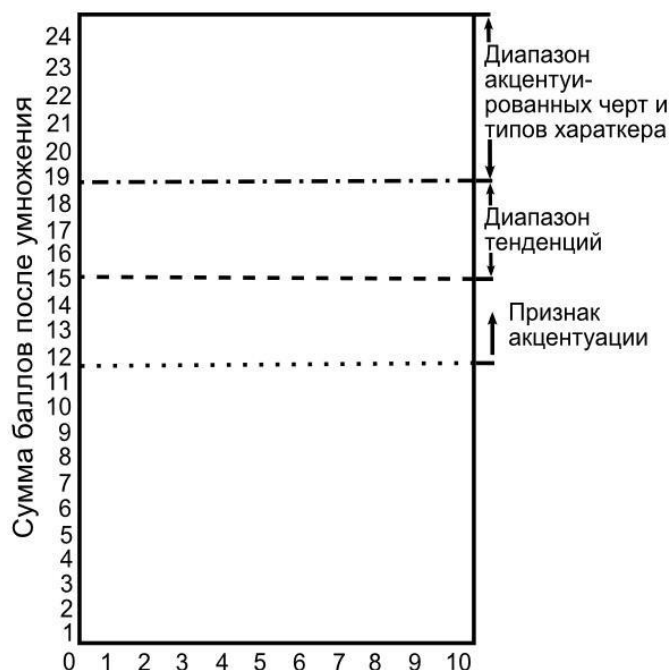
Обработка результатов

Производится подсчет ответов, совпадающих с Ключом по каждой шкале, характеризующей акцентуированную черту, и отдельно – по показателю искренности.

Ключ

Шкала опросника	Ответы «да»	Ответы «нет»	Коэффициент
Гипертимность (Г)	1, 11, 23, 33, 45, 55, 67, 77		3
Дистимность (В)	9, 21, 43, 74, 87	31, 53, 65	3
Циклотимность (Ц)	6, 18, 28, 40, 50, 62, 72, 84		3
Возбудимость (В)	, 20, 30, 42, 52, 64, 75, 86		3
Застывание (З)	2, 15, 24, 34, 37, 56, 68, 78, 81	12, 46, 59	2
Эмотивность (Эм)	3, 13, 35, 47, 57, 69, 79	25	3
Экзальтированность (Эк)	10, 32, 54, 76		6
Тревожность (Т)	6, 27, 38, 49, 60, 71, 82	5	3
Педантичность (П)	4, 14, 17, 26, 36, 48, 58, 61, 70, 80, 83	39	2
Демонстративность (Де)	7, 19, 22, 29, 41, 44, 63, 66, 73, 85, 88	51	2

График



Анализ результатов следует начинать, исходя из общей формы графика, обращая внимание на то, как расположились полученные показатели относительно нижнего и верхнего предела нормы (7...18 баллов).

Среди многочисленных вариантов расположения показателей наибольший интерес представляют следующие.

1. Все или практически все точки на графике оказались в зоне низких значений (0...6 баллов). В этом случае есть два направления интерпретации данных.

Во-первых, полученные показатели могут характеризовать личность, которая всеми силами хочется показаться социально нормативной, «хорошей», как ей это кажется. Обычно такие люди демонстрируют сниженную самокритичность, ведут себя претенциозно, неискренни, иногда оказываются демонстративными особами. Наблюдая их дополнительно, можно прийти именно к такому выводу. В этом случае данные о чертах характера обследуемого недостоверны, хотя они дали определенную информацию.

Во-вторых, подобные результаты может дать пассивный человек, который старается быть неприметным и не стремится к высоким достижениям. Такой человек вряд ли станет хозяином своей судьбы, лидером в коллективе, предпринимателем или борцом за идеи. Скорее, он окунется в мистику, веру в Бога, чем станет решительно менять свою судьбу. Исследования позволяют утверждать, что подобные люди не могут противостоять трудным жизненным обстоятельствам.

2. Большинство значений акцентуированных черт характера оказались на уровне или выше 19-ти баллов. По всей вероятности, перед нами сложный в общении человек, со многими «острыми» углами, но, безусловно – это яркая личность. Если отдельные черты достигли отметки 22 и выше баллов, то налицо явные акцентуации, что, как правило, является признаком коммуникативных проблем.

3. Графическая кривая имеет отчетливый «зубчатый» профиль – высокие и низкие показатели чередуются. Такой график встречается чаще всего и требует особого внимания при интерпретации, ибо за отдельными показателями может скрываться как вполне адекватный, «живой» человек, со своими характерологическими достоинствами и недостатками, так и человек, весьма проблемный в коммуникативном и воспитательном плане.

4. На общем «ровном» фоне средних и низких показателей выделяется одно ярко выраженное значение, либо значение, попадающее в зону выше среднего. В этом случае можно вести речь о выраженном типе акцентуации, либо о склонности вести себя в соответствии с основными характеристиками этого типа. Подробное описание каждого типа дано в разделе 4 данного пособия.

5. На общем «ровном» фоне средних и низких показателей выделяется несколько (2 или 3) ярко выраженных значений, либо значений, попадающих в зону выше среднего. В этом случае необходимо обратиться к описанию сочетаний черт.

Специфические группы показателей

При анализе отдельных сочетаний черт, в первую очередь, следует обратить внимание на две группы показателей.

1. Акцентуации, в основе которых лежат энергодинамические проявления – гипертимность, циклотимность, демонстративность.

Если все показатели по соответствующим шкалам ниже 7-ми баллов, то это – свидетельство недостатка энергетических ресурсов, необходимых для активной деятельности. Если эти показатели превышают пределы 18-ти баллов, мы имеем дело с личностью, обладающей мощными жизненными силами.

2. Акцентуации, в основе которых лежат эмоции и чувства, – застревание, возбужденность, эмотивность, тревожность, экзальтированность.

Если все или почти все показатели этих акцентуаций ниже 7-ми баллов, это свидетельствует об отсутствии выразительных реакций на происходящее, что, как правило, приводит к низкой контактности с окружающими.

Если многие из обозначенных характеристик оказались выше 18-ти баллов, то мы имеем дело с прямо противоположной личностью, у которой эмоционально-чувственная жизнь настолько разнообразна, что становится неподвластной разуму. Естественно, у нее возникают коммуникативные проблемы, поскольку эмоции и чувства могут проявляться слишком ярко и неадекватно ситуациям.

Краткая характеристика типов акцентуаций

Застревающий тип

честолюбие, обидчивость, целеустремленность

Общее описание

Характеризуется склонностью долго переживать сильные чувства: обиду, гнев, страх, особенно, когда они не были выражены в реальной жизни из-за каких-либо внешних обстоятельств. Эти чувства могут не затухать или вспыхивать с новой силой спустя недели, месяцы, даже годы. Свои успехи человек с данным типом акцентуации может переживать тоже довольно долго и ярко. Самыми распространенными поводами для застревания являются: ревность, зависть, несправедливость, непризнанные инициативы или изобретения.

Настойчивый, упорный человек, противится изменениям, трудно переключается на другую ситуацию в процессе деятельности. Остро реагирует на несправедливость (действительную и мнимую), часто проявляет недоверчивость.

Этому типу свойственно честолюбие, которое может проявляться, как положительная черта (успехи достигаются усердием), и как отрицательная черта (если честолюбие удовлетворяется принижением других людей или использованием их в своих интересах).

Отличается выдающимися достижениями в различных областях, так как искренне и с увлечением ищет удовлетворения от осуществления своих личных планов. Стремится превзойти других, при этом ему нужно реальное уважение и признание окружающих, которых он пытается добиться любым путем.

Демонстративный тип

артистичность, склонность к манипулированию

Общее описание

Общительный и обходительный человек. Проявляет артистичность, неординарность в мышлении и поступках, стремится ко всему яркому, нестандартному. Отличается способностью к самовнушению, и как следствие, – умением оказывать влияние на окружающих, в том числе вызывать расположение и доверие к себе.

Легко устанавливает контакт, стремится к лидерству. Умеет видеть и получать собственные преимущества в самых неблагоприятных условиях. Отличается склонностью к интригам при внешней мягкости общения.

Для демонстративного человека характерны такие чувства как зависть и ревность. Чужой успех он часто расценивает как собственную неудачу. При этом может обвинять окружающих в том, что его недооценили. Может раздражать окружающих своей самоуверенностью, высоким уровнем притязаний. Систематически провоцирует конфликты, при этом активно защищается.

Демонстративной личности необходимо внимание всех окружающих, которое она стремится получить любой ценой. Один из наиболее распространенных способов добиться внимания состоит в блестящей презентации себя и своих способностей (независимо от реального уровня их развития). Даже если в учебном заведении успехи такого человека скромны, обладая хорошей памятью, он может подготовиться к экзаменам и произвести нужное впечатление на экзаменатора.

Педантичный тип

аккуратность, избегание высокой ответственности

Общее описание

Отличается преувеличенной приверженностью к определенному порядку. Обычно жестко следует плану, а при его нарушении испытывает раздражение. Противится изменениям, так как ему трудно переключаться на что-либо новое. Придает большое значение внешней стороне дела и мелочам, требует того же от других. Такие особенности педантичных людей определяются их стремлением постоянно контролировать ситуацию, попыткам подчинить своей воле независимые от них обстоятельства.

Если поведение педантичной личности не выходит за разумные пределы, то это является преимуществом в деловых вопросах. Основательность, четкость, законченность, добросовестность – вот черты, помогающие в работе педантичному человеку. Педантическая скрупулезность часто выражается не только в высоких деловых качествах, но в усиленной заботе о своем здоровье. При умеренном проявлении это положительное качество. Педантичный человек осторожен, не употребляет или мало употребляет алкоголь, не курит.

Педантичность может проявляться не во всех сферах (например, мужчина может заботу о порядке в доме «отдавать на откуп жене», как более компетентной).

Возбудимый тип

низкий самоконтроль, импульсивность, конфликтность

Общее описание

Возбудимость связана, прежде всего, с повышенной реактивностью нервной системы, импульсивностью, склонностью к необдуманным поступкам.

Слова и действия окружающих, воздействия внешних обстоятельств вызывают у возбудимого человека столь сильные впечатления, что мышление не успевает их всесторонне оценить и найти оптимальный вариант реагирования. У возбудимой личности затруднено восприятие чужих мыслей, поэтому часто приходится прибегать к долгим и детальным объяснениям, для того чтобы добиться понимания с ее стороны.

Возбудимая личность часто выражает недовольство, проявляет раздражительность, резкость и грубость в ответ на критику, на ущемление личных интересов и потребностей. В состоянии крайнего аффекта возбудимый человек может проявлять не только словесную, но и физическую агрессию, о чем потом нередко сожалеет. Многие из таких людей прямо утверждают, что в состоянии запальчивости не способны сдерживаться, другие говорят об этом не так откровенно, но самих фактов не отрицают.

Нередко слишком возбудимые люди неразборчивы в еде и питье, часто становятся «героическими» алкоголиками, рано начинают половую жизнь.

Такие люди часто угрюмы на вид. На вопросы отвечают крайне скупой. Неумение управлять собой приводит к многочисленным конфликтам.

Гипертимный тип

активность, оптимизм, склонность к риску

Общее описание

Название этого типа происходит от слова «тимус» – настроение, фон которого постоянно повышен: активный, энергичный, оптимистический, с высоким жизненным тонусом.

Добр, отзывчив, беззаботен. Отличается разговорчивостью, «умственной подвижностью», склонностью к остроумным выходкам. Из-за неустойчивости внимания и недостаточного упорства его интересы поверхностны.

Не терпит стеснения свободы. Плохо переносит критику в свой адрес. Находчив, умеет приспосабливаться к трудностям. Бурно переживает неудачи, но они не выбивают его из колеи. К правилам и обязанностям относится легкомысленно.

Тяготится одиночеством. Неразборчив в выборе знакомств. Быстро устает от привычного круга общения, ищет новые компании, легко адаптируется в незнакомом обществе. В группе стремится быть лидером.

Его эмоции просты, естественны и понятны окружающим. Приподнятое, радостное настроение лишь изредка нарушается вспышками раздражительности (например, в семейном кругу, где нет отвлекающего оживленного общества или сдерживающего влияния начальства).

Дистимный тип

пессимизм, замкнутость, серьезное отношение к жизни

Общее описание

Дистимность выражается в постоянном пониженном настроении, заторможенности психических и моторных актов. В обществе такие люди почти не участвуют в беседе, лишь изредка вставляют замечания после длительных пауз. Для них характерна робость и нерешительность. Серьезная настроенность выдвигает на передний план тонкие, возвышенные чувства, не совместимые с человеческим эгоизмом, ведет к формированию твердой этической позиции.

Аффективно-лабильный (циклотимный) тип

периодическая смена общего фона

настроения и активности

Общее описание

Такие люди не склонны противопоставлять себя другим, не считают себя лучше. Как правило, они реалисты и терпимо относятся к недостаткам окружающих. У них могут быть резкие вспышки, когда они сердятся, но при этом напряжение и злоба не проявляются, быстро успокоившись, они никого не успевают обидеть.

В периоды подъема они общительны и приветливы, легко знакомятся с новыми людьми и находят со всеми общий язык.

В период спада весь мир может быть окрашен в мрачные тона, из оптимистов они превращаются в пессимистов, мрачно переживающих даже мелкие неудачи. В такие моменты циклотимные личности избегают любых контактов (не звонят друзьям, отказываются от приглашений на вечеринки, стараются проводить время дома и в одиночестве). С трудом засыпают, аппетит может быть снижен или отсутствовать. Настроение бывает хуже с утра, при этом наблюдается упадок сил и общая «вялость».

Тем не менее, такие люди, как правило, знают, что период спада все равно закончится, и у них впереди – возвращение к увлечениям и привязанностям: жизнь напоминает зебру – черные полосы чередуются с белыми.

Аффективно-экзальтированный тип

высокая интенсивность и изменчивость эмоциональных реакций, искренность, избегание трудностей

Общее описание

Людей этого типа отличает высокая пластичность, скорость протекания психических процессов. Они интенсивно реагируют на любые (даже незначительные) события, впадая при этом то в депрессию, то в эйфорические крайности – от самого мрачного до самого мечтательного и счастливого состояния.

Маленькие победы вызывают бурю восторга, любая неудача способна «вывести из строя». Даже незначительный страх охватывает всю натуру экзальтированного человека, при этом заметны физиологические проявления: дрожь, холодный пот и тому подобное.

Экзальтация чаще мотивируется альтруистическими, чем эгоистическими побуждениями. Привязанность к близким друзьям, радость за них, за их удачу могут быть чрезвычайно сильными.

Кроме того, у экзальтированных людей наблюдаются восторженные порывы, не связанные с сугубо личными отношениями. Чувство сострадания к несчастным людям, животным способно довести их до отчаяния.

Эмотивный тип

глубина чувств, отзывчивость, обидчивость

Общее описание

Глубоко и долго переживает жизненные впечатления, эпизоды взаимных отношений как позитивного, так и негативного содержания.

Отличается отзывчивостью, гуманным отношением к миру, мягкостью и душевной теплотой. Более тонко реагирует на происходящие события, чем другие люди: легко поддается чувству жалости и сострадания, быстрее, чем кто-либо, испытывает особую радость от общения.

Ярко особенностью эмотивной личности является проницательность. Развитая интуиция позволяет ей почти безошибочно определять отношение к себе окружающих. Ответная реакция возникает незамедлительно и открыто, что отчетливо выражается в мимике. У эмотивной личности легко появляются слезы радости, растроганности. Как правило, ее глубоко захватывают чувства при рассказе о фильме, понравившейся книге, причем такой способ реагирования характерен как мужчинам, так и женщинам.

На эмотивную личность воздействие оказывает только само событие, она не может «заразиться» весельем или печальным настроением без причины. Душевное потрясение может оказать сильное воздействие и вызвать депрессию, при этом тяжесть депрессии соответствует тяжести события.

Тревожно-боязливый (невротический) тип

большое количество страхов,

неуверенность, ответственность

Общее описание

Тревожный тип отличается ощущением беспокойства, внутренней напряженности, склонен ожидать неприятности. Для данного типа характерны постоянные сомнения в правильности своих поступков и мыслей, стремление сглаживать и избегать конфликтов любой ценой.

Тревожность выражается в мнительности, чувстве обеспокоенности, не имеющем под собой видимых причин, но вызываемом внутренними коллизиями. Тревожные люди проявляют повышенную боязливость с детства – боятся засыпать в темноте или в одиночестве, испытывают страх перед собаками, грозой, сторонятся других детей, потому что они могут их дразнить. От нападения они предпочитают не защищаться, поэтому часто становятся мишенями для шуток или «козлами отпущения» в группе.

Во взрослой жизни страх поглощает такого человека меньше, чем ребенка. Окружающие люди не представляются ему столь угрожающими, поэтому их тревожность не столь бросается в глаза. Но остается неспособность отстаивать свою позицию в спорах, особенно в ситуациях, когда противник показывает силу. Поэтому у таких людей могут наблюдаться проявления робости, иногда покорности и униженности.

В ряде случаев тревожные люди компенсируют свою неуверенность путем самоуверенного и даже дерзкого поведения, однако такие реакции чаще всего возникают только в экстремальных ситуациях, когда нет возможности воспользоваться другими способами защиты своего «Я».

Тест «Шкала прогрессивных матриц» (Равен)

Тест состоит из 60 таблиц (5 серий). В каждой серии таблиц содержатся задания нарастающей трудности. В то же время характерно и усложнение типа заданий от серии к серии. Время прохождения теста ограничено и составляет 20 мин.

Инструкция к тесту: Сейчас будет предложен ряд графических рисунков. Всего их 60, они объединены в 5 групп. На каждом отдельном рисунке в верхней половине листа находится прямоугольник, имеющий определенный фон или составные элементы (фигуры), связанные между собой некоей зависимостью. В правом нижнем углу прямоугольника имеется вырез - свободное, пустое место. Под прямоугольником находится 2 ряда фрагментов (шесть или восемь), которые по форме и величине точно подходят к вырезу прямоугольника. Каждый предложенный фрагмент имеет различный рисунок. Вашей задачей является найти в ряде фрагментов тот, который точно вписался бы в свободное место. Предпосылкой правильного решения является логическое рассуждение о том, по какому закону составлен рисунок в прямоугольнике, пустое место в котором вы должны заполнить.

Время на решение 60 заданий ограничено 20 минутами. Не задерживайтесь на первых заданиях теста, так как сложность их все время увеличивается.

Обработка результатов: Правильное решение каждого задания оценивается в один балл, затем подсчитывается общее число баллов по всем таблицам и по отдельным сериям. Полученный общий показатель рассматривается как индекс интеллекта, умственной производительности испытуемого. Показатели выполнения заданий по отдельным сериям сравнивают со среднестатистическим, учитывают разницу между результатами, полученными в каждой серии, и контрольными, полученными статистической обработкой при исследовании больших групп здоровых обследуемых и, таким образом, расцениваемыми как ожидаемые результаты. Такая разница позволяет судить о надежности полученных результатов.

Качественный анализ результатов теста Равена.

В серии А использован принцип установления взаимосвязи в структуре матриц. Здесь задание заключается в дополнении недостающей части основного изображения одним из приведенных в каждой таблице фрагментов. Выполнение задания требует от обследуемого тщательного анализа структуры основного изображения и обнаружения

этих же особенностей в одном из нескольких фрагментов. Затем происходит слияние фрагмента, его сравнение с окружением основной части таблицы.

Серия В построена по принципу аналогии между парами фигур. Испытуемый должен найти принцип, соответственный, по которому построена в каждом отдельном случае фигура и, исходя из этого, подобрать недостающий фрагмент. При этом важно определить ось симметрии, соответственной которой расположены фигуры в основном образце.

Серия С построена по принципу прогрессивных изменений в фигурах матриц. Эти фигуры в пределах одной матрицы все больше усложняются, происходит как бы непрерывное их развитие. Обогащение фигур новыми элементами подчиняется четкому принципу, обнаружив который, можно подобрать недостающую фигуру.

Серия D построена по принципу перегруппировки фигур в матрице. Испытуемый должен найти эту перегруппировку, происходящую в горизонтальном и вертикальном положениях.

Серия Е основана на принципе разложения фигур основного изображения на элементы. Недостающие фигуры можно найти, поняв принцип анализа и синтеза фигур.

Градации уровней умственных способностей.

Свыше 140 незаурядный, выдающийся интеллект

121-140 высокий уровень интеллекта

111-120 интеллект выше среднего

91-110 средний уровень интеллекта

81-90 интеллект ниже среднего

71-80 низкий уровень интеллекта

51-70 лёгкая степень слабоумия

21-50 средняя степень слабоумия

0-20 тяжёлая степень слабоумия

Низкие показатели следует всегда считать менее надёжными, чем высокие показатели.

Результативность и контроль усвоения материала программы обучения осуществляется по результатам проведения диагностики, направленной на оценку достижения следующих результатов обучающегося, состоящего в группе «латентного риска» по итогам социально-психологического тестирования:

предметных:

- овладеют знаниями о ценностно-смысловых основах жизнедеятельности и закрепят умения целеполагания;

метапредметных:

- овладеют способами саморегуляции в различных жизненных ситуациях;

личностных:

- сформируется способность самопознания и самооценки (осознание своего личностного потенциала; адекватное суждение о причинах рискованного поведения; распознавание своего эмоционального состояния);

- повысится личностная мотивация (любопытность, интерес к приобретению новых знаний и умений, стремление к здоровому образу жизни).

Оценочные диагностические материалы:

Для возрастной категории 13-18 лет

Информационная карта по результативности обучения учащегося/ учащихся на индивидуальных и групповых занятиях по программе.

№	Ф.И.О. учащегося	Результаты первичной диагностики в соответствии с критериями	ИТОГ О Средний	Результаты повторной диагностики (по завершению)	ИТОГ О Средний	Результат усвоения
---	------------------	--	----------------------	--	----------------------	--------------------

	результативности программы		показатель	программы) в соответствии с критериями результативности программы		показатель	программы: наличие положительной динамики
	Изучение личных качеств и особенностей поведения ребенка в типичных ситуациях.	Выявление индивидуальных свойств, эмоциональных и поведенческих особенностей.		Изучение личных качеств и особенностей поведения ребенка в типичных ситуациях.	Выявление индивидуальных свойств, эмоциональных и поведенческих особенностей.		
1							

Инструкция педагогу для заполнения информационной карты:

1. Уровень результативности освоения дополнительной общеобразовательной программы в целом оценивается по среднему показателю по окончанию программы:

от 0 до 1,4 баллов – низкий уровень (**Н**);

от 1,5 до 2,4 – средний уровень (**С**);

от 2,5 до 3 – высокий уровень (**В**).

6. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Закон об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 21.12.2012 г.
2. Концепция развития дополнительного образования детей», утвержденная распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 г. № 1726-р.
3. Национальная образовательная инициатива «Наша новая школа»», утвержденная Указом Президента РФ от 04.02.2010 г. Пр-271.
4. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ 6 октября 2009 г. № 373.
5. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ 17 декабря 2010 г. № 1897.
2. Письмо Минобрнауки России «О совершенствовании деятельности центров психолого-педагогической, педагогической, медицинской и социальной помощи» от 10.02.2015 г. № ВК-268/07. Антонян, Ю. М. Причины преступного поведения [Текст] / Ю. М. Антонян. М., 1981. - 188с.
3. Андреева И.Н. Предпосылки развития эмоционального интеллекта// Вопросы психологии. 2007. № 5. С. 57-65.
4. Баева И.А. Тренинги психологической безопасности в школе. – СПб, «Речь», 2002Возрастная психология. Хрестоматия. [Текст] / Под ред. Мухиной В. С., Хвостова А. А. М. : «Академия», 2001 г. – 412 с.
5. Ветров Н.И. Профилактика правонарушений среди молодежи. – М., 2003.

6. Выготский, Л. С. Педагогическая психология [Текст] / Л.С. Выготский.- М. : Педагогика, 1991.- 480 с.
7. Выготский Л.С. Психология искусства
8. Гущина Т.Н. Я и мои ценности...: тренинговые занятия для развития социальных навыков у старшеклассников. – М., АРКТИ, 2008.-125.
9. Зорин Э.А., Погожева А.В. Здорово быть здоровым (научный редактор: Онищенко Г.Г., академик РАН, профессор, заслуженный врач России, Прсвещение, 2019.
10. Личко А.Е. Психопатии и акцентуации характера у подростков, СПб.: «Речь», СПб НИПНИ им. В.М. Бехтерева, 2010.
11. Люсин Д.В. Современные представления об эмоциональном интеллекте //
12. Микляева А.В. Я-подросток. Встречи с самим собой. Программа уроков психологии (8 класс). – СПб.: Издательство «Речь», 2003.-119 с.: илл.
13. Мухина, В. С. Возрастная психология: феноменология развития, детство, отрочество [Текст] / В. С. Мухина. М. : Академия, 2000. - 183 с.
14. Профилактика зависимого поведения в образовательном учреждении: Классные часы, родительские собрания, материалы для обучения педагогов / Под ред. Р.С. Бондаревской. – СПб.: СПбАППО, 2004.-74 с.
15. Рязанова Д.В. Тренинг с подростками: С чего начать? Пособие для психолога и педагога. – М.: Генезис, 2003. – 138 с.: с илл.- (Психологическая работа с детьми).
16. Смирнова Е.Е. Познаю себя и учусь управлять собой: программа уроков психологии для младших подростков (10-12 лет). – СПб, Речь, 2007. – 215.
17. Социальный интеллект: Теория, измерение, исследования.
18. Тренинги с подростками: программы, конспекты занятий /авт.-сост. Ю.А. Голубаева и др. – Волгоград: Учитель, 2009.
19. Свистун М.А. Программа социально-психологического тренинга общения для старшеклассников, 1992.
20. Социальный интеллект: Теория, измерение, исследования.
21. Социально-психологические, социально-педагогические и индивидуально-личностные проблемы профилактики правонарушений несовершеннолетних/Под. Ред. В.Ф. Пирожкова и др. – М., 2006.
22. Тренинги с подростками: программы, конспекты занятий /авт.-сост. Ю.А. Голубаева и др. – Волгоград: Учитель, 2009.
23. Чалдини Р., Кенрик Д., Нейберг С. Социальная психология. Пойми других, чтобы понять себя! (серия “Главный учебник”). – СПб.: прайм_ЕВРОЗНАК, 2002.

**Учебно-методический комплекс
к дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программе
профилактической направленности сопровождения детей
«Светлая сторона»**

Направленность	Социально-педагогическая			
Продолжительность освоения	12 часов			
Возраст детей	13-18 лет			
Нормативное обеспечение	1. Общеобразовательная программа 2. Рабочая программа • <u>Федеральный закон Российской Федерации №273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012</u> • <u>Концепция развития дополнительного образования детей в Российской Федерации</u> <i>Распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 №1726-р</i> • <u>Стратегия развития системы образования Санкт-Петербурга на 2011–2020 гг. «Петербургская Школа 2020»</u> // <i>Совет по образовательной политике Комитета по образованию Правительства Санкт-Петербурга, 2010</i> • <u>Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года</u> // <i>Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 №996-р</i> • <u>Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательной организации дополнительного образования детей"</u> // <i>Постановление Главного санитарного врача РФ от 04.07.2014 №41</i> • <u>Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам</u> // <i>Приказ Министерства образования и науки РФ от 29.08.2013 г. №1008</i>			
	Разделы УМК			
Вводный этап				
Разделы / темы программы	Учебно-методические пособия для педагогов	Учебно-дидактические, методические пособия для детей	Диагностические и контрольные материалы	Средства обучения
Диагностический этап	Планы конспектов занятий по программе профилактической направленности для несовершеннолетних, состоящих в группе латентного риска по итогам социально-психологического тестирования «Светлая сторона»	Упражнения и задания для несовершеннолетних.	в программе используются психологические методики: 1. Методика «Ценностные ориентации» (М.Рокич) 2. Личностный опросник Г.Шмишека (H. Schmieschek). 3. Прогрессивные матрицы Равена	Рабочая тетрадь; столы, стулья Помещение с возможностью перестановки столов и стульев; мультимедийный проектор
Основной этап	Планы конспектов занятий по программе профилактической	Упражнения и задания для несовершеннолетних.	Наблюдение за учащимися. Отзывы педагогов	Рабочая тетрадь; Конспекты классных часов; столы, стулья.

	направленности для несовершеннолетних, состоящих в группе латентного риска по итогам социально-психологического тестирования «Светлая сторона»			Помещение с возможностью перестановки столов и стульев; мультимедийный проектор
Заключительный этап	Планы конспектов занятий по программе профилактической направленности для несовершеннолетних, состоящих в группе латентного риска по итогам социально-психологического тестирования «Светлая сторона»	Материал	в программе используются психологические методики: 1. Методика «Ценностные ориентации» (М.Рокич) 2. Личностный опросник Г.Шмишека (H. Schmieschek). 3. Прогрессивные матрицы Равена	Рабочие тетради; столы, стулья Помещение с возможностью перестановки столов и стульев; мультимедийный проектор