

«Согласовано»

Зам. директора по УВР

и соц. вопросам

 М. С. Воробьев

«30» августа 2021 г.

«Утверждаю»

Директор ГБПОУ

РО «РКВТ»

 В.Ю. Маевский

«30» августа 2021 г.



**Программа работы педагога – психолога  
по профилактике злоупотребления ПАВ  
среди курсантов/студентов  
ГБПОУ РО «РКВТ»**

Педагог – психолог в своей деятельности по профилактике злоупотребления ПАВ среди курсантов/студентов и формирования ЗОЖ основывается на принятые концептуальные основы, нормативные документы в этом направлении, на совместной деятельности со специалистами различных профилей и ведомств.

**Основные их направления:**

**Содержание профилактической работы.**

**1.1. Концептуальные основы.**

Согласно Концепции профилактики злоупотребления ПАВ в образовательной среде (утверждена приказом Минобрнауки России от 28.02.2000 г. № 619 и одобрена решением Правительственной комиссии по противодействию злоупотреблению наркотическими средствами и их незаконному обороту от 22.05.2000 г.) существуют **три уровня профилактики** (профилактических мероприятий) со своими конкретными объектами и субъектами действия.

*Первичная профилактика* - наиболее массовый по воздействию комплекс мероприятий (в идеале - охватывающий учащихся всех образовательных учреждений), предназначенный воспрепятствовать приобщению детей, подростков и молодежи к употреблению ПАВ через формирование у них анти наркотических установок и соответствующей позитивной системы жизненных ценностей, в том числе личной ответственности за свое поведение.

*Вторичная профилактика* направлена на курсантов/студентов, которые в той или иной мере приобщились к употреблению ПАВ (т.н. «пробовальщики» и «группа риска», т.е. потребляющие ПАВ от одного-двух раз в месяц до одного раза в неделю), но еще не приобрели хронического болезненного пристрастия. Важнейшую роль на этом уровне профилактики играет система оперативного (раннего) выявления потребителей ПАВ для своевременного оказания

комплексной квалифицированной помощи психологического, медицинского и социального характера. Оказавшийся у опасной черты молодой человек должен стать объектом целенаправленных, скоординированных действий образовательного учреждения, семьи и врачей с целью переориентации его установок на здоровый образ жизни и отказ от дальнейшего (повторного) употребления ПАВ.

*Третичная профилактика* направлена на ту группу курсантов/студентов, которым поставлен диагноз «наркомания», «токсикомания», «алкоголизм» и которые нуждаются в специальном лечении и реабилитации с целью восстановления личностного и социального статуса. Конечной целью профилактики этого уровня является преодоление болезненной зависимости от ПАВ и предотвращение срывов и рецидивов их употребления, реинтеграция этой группы подростков и молодежи в образовательную нормативную среду под соответствующим контролем педагогов и других специалистов. Последнее представляется наиболее оптимальным продолжением реабилитационного процесса, ибо выпадение курсантов/студентов, злоупотреблявших ПАВ, из сферы образования почти неизбежно приводит к их маргинализации, антиобщественному образу жизни, правонарушениям, серьезным и углубляющимся под влиянием возврата к пагубным наркотическим и алкогольным пристрастиям расстройствам здоровья, к инвалидности и ранней смертности.

Основными субъектами профилактики злоупотребления ПАВ учащейся молодежью являются учреждения образования, медицины и правоохранительные органы. Кроме того, в профилактических мероприятиях участвуют управления по труду и социальной защите населения, управления культуры, комитеты по делам молодежи (молодежной политики), управления (отделы) администраций субъектов РФ по связям с общественностью (комитеты по делам печати и СМИ), межведомственные комиссии субъектов Федерации по противодействию злоупотреблению наркотическими средствами и их незаконному обороту (комиссии по делам несовершеннолетних и защите их прав), общественные и религиозные организации, поэтому экспертные оценки их представителей дают возможность получить объективное представление о проблемах и степени эффективности осуществляемых профилактических мероприятий.

Согласно Концепции профилактики злоупотребления психоактивными веществами в образовательной среде, активные профилактические мероприятия должны опираться, прежде всего, на методологию формирования у молодежи представлений об общечеловеческих ценностях, здоровом образе жизни, препятствующих вовлечению в наркогенную ситуацию и формирование у молодежи умений и навыков активной психологической защиты от вовлечения в наркотизацию и антисоциальную деятельность.

**Целями первичной профилактической деятельности в образовательной среде являются:**

- изменение ценностного отношения курсантов/студентов к наркотикам и формирование личной ответственности за свое поведение, обуславливающие снижение спроса на психоактивные вещества в детско-молодежной популяции;
- сдерживание вовлечения курсантов/студентов в прием наркотических средств за счет пропаганды здорового образа жизни, формирования антинаркотических установок и профилактической работы, осуществляемой сотрудниками образовательного учреждения.

**Стратегия первичной профилактики предусматривает активность профилактических мероприятий, направленных на:**

- формирование личностных ресурсов, обеспечивающих развитие у курсантов/студентов социально-нормативного жизненного стиля с доминированием ценностей здорового образа жизни, действенной установки на отказ от приема психоактивных веществ;
- формирование ресурсов семьи, помогающих воспитанию у подростков законопослушного, успешного и ответственного поведения, а также ресурсов семьи, обеспечивающих поддержку ребенку, начавшему употреблять наркотики, сдерживающих его разрыв с семьей и помогающих ему на стадии социально-медицинской реабилитации при прекращении приема наркотиков;
- внедрение в образовательной среде инновационных педагогических и психологических технологий, обеспечивающих развитие ценностей здорового образа жизни и мотивов отказа от «пробы» и приема наркотиков, а также технологий раннего обнаружения случаев употребления наркотиков курсантами/студентами;
- развитие социально-поддерживающей инфраструктуры, включающей семью в микросоциальное окружение ребенка «группы риска наркотизации» и ребенка, заболевшего наркоманией.

**Основными задачами Концепции комплексной активной профилактики и реабилитации (КАПР) в образовательной среде являются:**

- улучшение качества воспитания и формирования у молодежи антинаркотических установок;
- возвращение в образовательные учреждения молодежи, прошедшей лечение и реабилитацию в связи с наркозависимостью и осуществление профилактической работы с ней по предотвращению срывов и рецидивов заболевания;
- оказание молодежи консультативной, психокоррекционной и реабилитационной помощи;

- осуществление антинаркотической профилактической работы в семьях курсантов/студентов, а также в местах досуга молодежи;
- создание в образовательных учреждениях атмосферы негативного отношения к наркотикам и лицам, употребляющим наркотики, с привлечением к этой работе нравственно устойчивых курсантов/студентов;
- создание системы раннего выявления и контроля лиц, приобщенных к употреблению наркотиков и наркозависимых на уровне колледжа, семьи и мест досуга (секции, кружки и пр.);
- реализация этапов профилактической деятельности: создание организационных структур; подготовка (кадров, нормативно-правовой базы, дифференцированных программ профилактики, программ научных исследований); взаимодействие с различными государственными, общественными, частными учреждениями и организациями, а также со средствами массовой информации.

#### Организационные принципы профилактики

Принцип комплексности предполагает согласованное взаимодействие:

- на межведомственном уровне - органов и учреждений, отвечающих за различные аспекты государственной системы профилактики наркомании в рамках своей компетенции (органы и учреждения образования, здравоохранения, социальной защиты населения, правоохранительные органы и др.);
- на профессиональном уровне - специалистов различных профессий, в функциональные обязанности которых входят различные аспекты профилактики (воспитатели, педагоги, школьные и медицинские психологи, врачи, наркологи, социальные педагоги и социальные работники детства, работники комиссии по делам несовершеннолетних и защите их прав, инспекторы подразделений по делам несовершеннолетних);
- в системе образования - органов управления образованием, а также образовательных учреждений, отвечающих за взаимодействие и координацию различных профилактических мероприятий в русле единой целостной программы комплексной профилактики.

Принцип дифференцированности реализуемых программ и методов педагогической профилактики

- по возрасту;
- по степени вовлеченности в наркогенную ситуацию (здоровые, «потребители», больные);
- по принадлежности к группе риска.

Принцип аксиологичности (ценностной ориентации) предполагает формирование у молодежи мировоззренческих представлений об общечеловеческих ценностях, здоровом образе жизни, законопослушности, уважении к человеку, государству, окружающей среде и др., которые являются

ориентирами и регуляторами их поведения. Принятие общечеловеческих ценностей и норм поведения является одним из основных морально-этических барьеров потребления ПАВ, а в случае заболевания служит основанием для социальной реадaptации и реабилитации.

Принцип многоаспектности предполагает сочетание различных аспектов целевой профилактической деятельности.

*Социальный аспект* ориентирован на формирование позитивных моральных и нравственных ценностей, определяющих выбор здорового образа жизни, отрицательного отношения к пробе и приему психоактивных веществ, в том числе наркотиков, меняющих психическое состояние; помощь в социальной адаптации подростка, овладение навыками общения, решение проблемы занятости и т.д. Целевая направленность социального аспекта профилактической деятельности - формирование социальных навыков, необходимых для здорового образа жизни.

*Психологический аспект* направлен на коррекцию определенных психологических особенностей личности, способствующих развитию зависимости от употребления наркотических и психотропных веществ. Целевая направленность психологического аспекта профилактической деятельности - психологическая поддержка подростка.

*Образовательный аспект* формирует систему представлений и знаний о социально-психологических, медицинских, правовых и морально-этических последствиях злоупотребления ПАВ:

- специфические знания о пагубном действии наркотических и психотропных веществ, на организм с целью научить подростка понимать и осознавать, что происходит с человеком при употреблении наркотических и психотропных веществ.
- неспецифические знания о себе, понимание своих чувств, эмоций, знание о возможных способах работы с ними, заботы о себе с целью развития самосознания. Целевая направленность образовательного аспекта профилактической деятельности - информационное обеспечение предупреждения прибегания к наркотическим веществам.

Принцип последовательности (этапности) предусматривает, что цели и задачи программы профилактики должны быть разделены на общие стратегические и частные (этапные), т.е. не могут быть реализованы одномоментно, по типу разовой кампании.

• Принцип легитимности предусматривает необходимую правовую базу антинаркотической профилактической деятельности, к которой относятся все нормативные акты о правах и обязанностях лиц, занимающихся профилактикой в пределах своей компетенции и статуса.

## **1.2. Подходы, используемые в профилактической деятельности.**

***Подход, основанный на распространении информации о наркотиках (информационный).***

Данный подход является наиболее распространенным типом превентивной стратегии. *Существуют три варианта информационного подхода:*

1. Представление курсантам/студентам фактических данных о природе, фармакологических свойствах и вредных последствиях курения, употребления алкоголя и других ПАВ. Этот подход основан на убеждении, что дети, узнавшие о вреде ПАВ, выработают к ним отрицательное отношение и примут решение никогда их не употреблять.

2. Стратегия запугивания, вызывание страха, цель, которой – предоставит устрашающую информацию, описывая неприглядные стороны употребления ПАВ. Запугивание использует преувеличенные эмоционально насыщенные призывы не употреблять ПАВ (демонстрация фотографий аварий, совершенных в нетрезвом виде).

3. Представление информации о деградации личности людей, употребляющих ПАВ и проблемах с этим связанных.

***Подход, основанный на аффективном (эмоциональном) обучении.***

Этот подход концентрируется на ощущениях, переживаниях индивида, его навыках распознавать и управлять ими. *Аффективное (эмоциональное) обучение основывается на учете того, что зависимость от употребления ПАВ чаще развивается у личностей, имеющих трудности в определении и выражении эмоций, выявляющих факторы риска – низкую самооценку, слаборазвитые навыки принятия решений.* *Реализация этого подхода направлена на повышение самооценки; определение значимых личностных ценностей; развитие навыков принятия решений; формирование способности справляться со стрессом.*

***Подход, организованный на альтернативной наркотикам деятельности.***

Подход основан на идее представления курсантом/студентом возможности испытать и проявить себя в различных формах активного отдыха (например, путешествие с приключениями), который вызывает сильные эмоции, так и предполагает преодоление различного рода препятствий, дополнительного образования, общественной работы (комбинация специфических личностных потребностей со специфической личностной активностью). Данный подход особенно эффективен для групп высокого риска аддиктивного поведения и других форм отклоняющегося поведения.

Эффективность традиционных подходов низкая. Большинство этих подходов не включает в себя задачи, направленные на реальное изменение поведения, недостаточно интенсивны и весьма краткосрочны.

Информационный подход дает курсантам/студентам знания и меняет их установки. Однако он не предупреждает употребление ПАВ и не сокращает его.

Скорее наоборот. Наличие фактической информации стимулирует любопытство подростков. Неэффективность запугивания не требует специальных доказательств.

Использование эмоционального подхода и организации досуга также не принесли ожидаемых результатов. Оказалось, что эти подходы относительно эффективны в отношении подростков, злоупотребляющих ПАВ, но не предупреждают приобщения к табаку и алкоголю тех, кто еще не курит и не пьет.

### **Современные профилактические подходы**

До настоящего времени профилактика была построена на методе запретов и наказаний. Но эта технология не учитывала социально-психологических и возрастных особенностей подростков. Современные подходы заменяют «деструктивные методы», связанные с запугиванием, ориентируют на формирование таких установок и ориентации личности, при которых наркотики не являются ценностями.

Такие программы разрабатываются:

- с учетом социальных и психологических причин приобщения подростков к ПАВ;
- с использованием научных знаний о поведении человека и эффективных методов обучения.

#### ***Подход, основанный на роли социальных факторов.***

Превентивные стратегии принимают во внимание, что влияние сверстников и семьи играют важную роль, способствуя или препятствуя началу употребления ПАВ.

Важнейшим фактором развития тех или иных форм поведения является среда как источник обратных связей поощрений или наказаний. В связи с этим учитывается важность социально ориентированного воздействия, направленного на предотвращение факторов негативного влияния, таких, например, как социальное давление. Программы, учитывающие вышеназванные факторы, включают следующие компоненты:

- прививки против воздействия окружающей среды;
- тренинг резистентности к социальному давлению;
- информация о влиянии со стороны родителей и других взрослых;
- коррекция нормативных ожиданий.

Концепция *психологической прививки* сходна с той, что используется в медицине. Если допустить, что социальное давление, принуждающее человека употреблять ПАВ, является своего рода инфекцией, то предупреждение заболевания может быть достигнуто путем введения в организм небольшой

дозы ослабленных носителей инфекции. Попад в организм, они вызовут появление антител, в нашем случае - навыков сопротивления давлению.

В результате повышается осознание подростками социальных влияний (давления окружающих) и обучают навыкам сопротивления давлению.

Профилактика, формирующая *навыки сопротивления давлению*, основана на понимании важности социальных влияний на подростка.

В рамках профилактической программы подростка учат распознавать, избегать или преодолевать ситуации, в которых велика вероятность давления сверстников, предлагающих выпить, закурить или попробовать другие ПАВ. Их учат способам отказа и тренируют то, как это сделать, с помощью ролевых игр.

*Оценка эффективности подобных программ* показала, что распространенность употребления табака, алкоголя и других ПАВ падает в среде обученных школьников на 35-45%. Особенно эффективным оказалось обучение навыкам сопротивления давлению для детей из группы повышенного риска. Среди них распространенность курения снижалась на 85%.

#### ***Подход, основанный на формировании жизненных навыков. Развитие личностной и социальной компетентности.***

Программы развития личностной и социальной компетентности формируют навыки преодоления жизненных трудностей в целом. Употребление ПАВ - это поведение, которое формируется в сложном взаимодействии личностных и социальных факторов. Как и другие формы поведения, употребление ПАВ начинается с подражания и одобрения со стороны окружающих, сочетающихся с внутренними факторами: знаниями, установками, убеждениями подростка.

Профилактика учит подростков широкому спектру личностных и социальных навыков, применимых в различных ситуациях, которые могут и не иметь прямого отношения к употреблению ПАВ. Подростков учат решать проблемы и принимать решения, сопротивляться давлению сверстников, контролировать свое поведение, преодолевать стресс и тревогу. Не менее важным компонентом программ является обучение взаимодействию с людьми, и, прежде всего эффективному общению, умению настаивать на своем.

Формирование личностной и социальной компетентности оказывает большое влияние на поведение подростков. Среди обученных подростков распространенность курения, например, падает на 42-75%.

#### ***Подход, основанный на укреплении здоровья.***

Идея основывается на развитии жизненных навыков, компетентности каждого члена общества, с тем, чтобы он мог регулировать факторы,



определяющие здоровье. Эта стратегия в сжатом виде выражается фразой: «Делай здоровый выбор максимально доступным».

Группы, в которых проводится обучение укреплению здоровья, преимущественно охватывают курсантов/студентов, поскольку в основе профессионального обучения возможно регулярное и систематическое образование. Кроме того, работа проводится с микросредой - семьей, общностью, в которой живет подросток. Таким образом, концепция укрепления здоровья объединяет подростковую среду и связанные с ней группы взрослых; она подразумевает изменение типа и структуры профессионального образования.

Из всего выше указанного видно, что деятельность педагога – психолога колледжа по профилактике наркомании имеет свою специфику.

Одной из основных целей практической работы педагога – психолога ГБПОУ РО «РКВТ» является сохранение психологического здоровья подростка, которое относится к личности в целом, находится в тесной связи с высшими проявлениями духа.

Психологический аспект здоровья как раз и предполагает внимание к внутреннему миру подростка, его уверенности или неуверенности в себе, в своих силах, пониманию им собственных способностей, интересов, его отношение к людям, окружающему миру, к жизни как таковой.

Психологически здоровый человек обладает верным представлением самого себя, высоким уровнем жизненной компетентности, в состоянии противостоять жизненным трудностям, умеет сделать жизнь наполненной и интересной, стремится к общепринятым ценностям, способен к полноценной самореализации.

Если обратиться к психологическим факторам защиты от наркотизации, то необходимо отметить, что психологически здоровый человек защищен максимально.

Таким образом, **цель и содержание деятельности педагога – психолога ГБПОУ РО «РКВТ» во многом совпадает с целями и содержанием первичной профилактики злоупотребления ПАВ и формирования ЗОЖ.**

В своей деятельности педагог – психолог руководствуется уже указанными ранее нормативными документами, обязательными документами педагога – психолога в этом направлении:

- годовой план работы педагога – психолога;
- часть годового плана образовательного учреждения по теме: «Организация и проведение профилактики наркозависимости среди курсантов/студентов».

## Диагностика группы повышенного риска наркомании.

Педагог – психолог принимает участие в выделении группы риска наркомании. При этом важным представляется понимание специфики именно психологического подхода в этой проблеме.

Руководствуется данными, представленными в таблице о признаках риска употребления ПАВ в зависимости от различных подходов:

<b>Подходы:</b>	<b>Основные признаки риска:</b>
наркологический	злоупотребления табаком, алкоголем, наследственная отягощенность наркологическими и психическими заболеваниями
педагогический	вредные привычки т (грызение ногтей, курение), педагогическая запущенность, социально неблагополучные семьи
правоохранительный	азартные игры, уход из семьи, уклонение от учебы, участие в асоциальных группировках
психиатрический	психические нарушения: невроз. Психопатия, депрессии, органическая мозговая патология
психологический	повышенная тревожность, неадекватная самооценка, низкий самоконтроль, деформированная система ценностей, нарушения внутрисемейных отношений, коммуникативные проблемы

Указанные выше психологические признаки риска носят достаточно общий характер и подходят практически ко всем типам девиантного поведения. Поэтому, проводя диагностику группы риска дезадаптации или отклоняющегося поведения, психолог не может однозначно выделить группу риска именно наркомании только на основании собственно психологических данных. Для этого необходима комплексная информация, сбор которой входит в компетенцию классных руководителей, социальных педагогов, зам. директора по воспитательной работе. Психолог указывает на повышенную вероятность эмоциональных и поведенческих нарушений у определенной категории подростков.

## Профилактическая работа с подростками.

Наиболее эффективной формой профилактической работы с подростками является групповая коррекционно-развивающая работа (тренинг), которая позволяет подросткам делиться своими мыслями и чувствами, выслушивать мнения других, проигрывать ситуации, проводить самостоятельные исследования.

Именно с этой целью в рамках работы психологической лаборатории колледжа проводятся тематические тренинги.

Психолог имеет в своем арсенале различную тематику программ:

- программа формирования ЗОЖ;
- программа формирования жизненно важных навыков;
- программа личностно – ориентированной психоактивной профилактики

### **Профилактическая работа с семьей.**

*Основные направления работы:*

1. Формирование активного отношения родителей к риску наркотизации в той микросреде, в которой растет и общается подросток.
2. Предупреждение случаев вовлечения подростков в раннюю алкоголизацию, эмоционального их отвержения, жесткого обращения с ними в семье.
3. Оказание помощи семье, когда подросток начал злоупотреблять ПАВ.

*Основные формы и средства антинаркотической помощи семье:*

1. Семейное консультирование родителей из проблемных дисфункциональных и конфликтных семей по предупреждению ранней алкоголизации, наркотизации, безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних.
2. Формирование из родительского актива групп родительской поддержки для «проблемных» семей.
3. Выявление родителей группы риска алкоголизации и наркотизации и обеспечение им поддержки в оказании социальной и медико – психологической помощи.
4. Оказание помощи родителям в возвращении подростка в семью (семейное примирение) в случаях ухода подростка из дома.

### **Работа с педагогами.**

Педагог – психолог старается придерживаться наиболее эффективных форм работы с педагогами по профилактике наркозависимости: семинары, диспуты, деловые игры, которые позволяют сформировать активную личностную позицию по отношению к проблеме наркозависимости, повысить мотивацию и осознать необходимость согласованного взаимодействия специалистов различных профилей и ведомств.

Педагог – психолог



Н.В. Левченко

## *Приложение*

### **Методы исследования курсантов/студентов «группы риска».**

### **Методика первичной диагностики и выявления курсантов/студентов «группы риска»**

#### *Инструкция к форме 1*

«Тебе предлагается ряд вопросов, касающихся различных сторон твоей жизни. Если честно и обдуманно ответишь на каждый вопрос, то у тебя будет возможность лучше узнать самого себя.

Здесь нет правильных и неправильных ответов. Отвечай на каждый вопрос следующим образом: если ты согласен, ответь «да», если не согласен - ответь «нет». Если ты не живешь вместе с родителями, то отвечай на вопросы о семье, имея в виду людей, с которыми живешь.

Работай как можно быстрее, долго не раздумывай».

#### **Форма 1**

1. Считаешь ли ты, что людям можно доверять?
2. Легко ли ты заводишь друзей?
3. Бывает ли так, что твои родители возражают против друзей, с которыми ты встречаешься?
4. Часто ли ты нервничаешь?
5. Являешься ли ты обычно в центре внимания в компании сверстников?
6. Ты не любишь, когда тебя критикуют?
7. Раздражаешься ли ты иногда настолько, что начинаешь кидаться предметами?
8. Часто ли у тебя возникает чувство, что тебя не понимают?
9. Кажется ли тебе иногда, что за твоей спиной люди говорят о тебе плохо?
10. Много ли у тебя близких друзей?

11. Стесняешься ли ты обращаться к людям за помощью?
12. Нравится ли тебе нарушать установленные правила?
13. Всегда ли дома ты обеспечен всем жизненно необходимым?
14. Боишься ли ты оставаться один в темноте?
15. Ты всегда уверен в себе?
16. Ты обычно вздрагиваешь при необычном звуке?
  
17. Бывает ли, что, когда ты остаешься один, твоё настроение улучшается?
18. Кажется ли тебе, что у твоих друзей более счастливая семья, чем у тебя?
19. Чувствуешь ли ты себя несчастным из-за недостатка денег в семье?
20. Бывает ли, что ты злишься на всех?
21. Часто ли ты чувствуешь себя незащищённым?
22. Трудно ли тебе отвечать в школе перед всем классом?
23. Есть ли у тебя знакомые, которых ты вообще не можешь переносить?
24. Можешь ли ты ударить человека?
25. Ты иногда угрожаешь людям?
26. Часто ли родители наказывают тебя?
27. Появлялось ли у тебя когда-нибудь сильное желание убежать из дома?
28. Часто ли ты чувствуешь себя несчастным?
29. Легко ли ты можешь рассердиться?
30. Рискнул бы ты схватить за уздечку бегущую лошадь?
31. Ты - человек робкий и застенчивый?
32. Бывает ли у тебя чувство, что тебя недостаточно любят в семье?
33. Ты часто совершаешь ошибки?
34. Часто ли у тебя бывает веселое и беззаботное настроение?
35. Любят ли тебя твои знакомые, друзья?
36. Бывает ли, что твои родители тебя не понимают и кажутся тебе чужими?

37. При неудачах бывает ли у тебя желание убежать куда-нибудь подальше и не возвращаться?
38. Бывало ли, что кто-то из родителей вызывал у тебя чувство страха?
39. Завидуешь ли ты иногда счастью других?
40. Есть ли люди, которых ты ненавидишь по-настоящему?
41. Часто ли ты дерешься?
42. Легко ли тебе усидеть на месте?
43. Ты охотно отвечаешь у доски в школе?
44. Бывает ли, что ты так расстроен, что долго не можешь уснуть?
45. Часто ли ты ругаешься?
46. Мог бы ты без тренировки управлять парусной лодкой?
47. Часто ли в вашей семье бывают ссоры?
48. Ты всегда делаешь все по-своему?
49. Часто ли тебе кажется, что ты чем-то хуже других?
50. Легко ли тебе удастся поднять настроение друзей?

#### Ключ к форме 1 опросника

Показатель	№ вопроса
1. Отношения в семье	3+; 13-; 18+; 19+; 26+; 27+; 32+; 38+; 47+.
2. Агрессивность	7+; 12+; 24+; 25+; 30+; 40+; 41+; 45+; 46+.
3. Недоверие к людям	1-; 2-; 8+; 9+; 10-; 11+; 22+; 23+; 31+.
4. Неуверенность в себе	4+; 14+; 15-; 16+; 20+; 21+; 28+; 29+; 33+; 39+; 49+.
5. Акцентуации: гипертимная истероидная шизоидная эмоционально- лабильная	34+; 42-; 50+; 5+; 35+; 43+; 17+; 36+; 48+; 6+; 37+; 44+.

#### Оценка результатов

Показатель	Высокие баллы {группа риска}
1. Отношение в семье	5 и более баллов
2. Агрессивность	5 и более баллов
3. Недоверие к людям	5 и более баллов
4. Неуверенность в себе	6 и более баллов
5. Акцентуации характера	2-3 балла по каждому типу акцентуации

### *Инструкция к форме 2*

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

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

Работайте как можно быстрее, долго не раздумывайте».

### **Форма 2**

1. Считаешь ли ты, что людям можно доверять?
2. Думаешь ли ты, что единственный способ достичь чего-то в жизни - это заботиться, прежде всего, о себе?
3. Легко ли ты заводишь друзей?
4. Трудно ли тебе говорить людям «нет»?
5. Часто ли кто-нибудь из родителей несправедливо критикует тебя?
6. Бывает ли так, что твои родители возражают против друзей, с которыми ты встречаешься?
7. Часто ли ты нервничаешь?
8. Бывают ли у тебя беспричинные колебания настроения?

9. Являешься ли ты обычно центром внимания в компании сверстников?
10. Можешь ли ты быть приветливым даже с теми, кого явно не любишь?
11. Ты не любишь, когда тебя критикуют?
12. Можешь ли ты быть откровенным с близкими друзьями?
13. Раздражаешься ли ты иногда настолько, что начинаешь кидаться предметами?
14. Способен ли ты на грубые шутки?
15. Часто ли у тебя возникает чувство, что тебя не понимают?
16. Бывает ли у тебя чувство, что за твоей спиной люди говорят о тебе плохо?
17. Много ли у тебя близких друзей?
18. Стесняешься ли ты обращаться к людям за помощью?
19. Нравится ли тебе нарушать установленные правила?
20. Бывает ли у тебя иногда желание причинять вред другим людям?
21. Раздражают ли тебя родители?
22. Всегда ли дома ты обеспечен всем жизненно необходимым?
23. Ты всегда уверен в себе?
24. Ты обычно вздрагиваешь при необычном звуке?
25. Кажется ли тебе, что твои родители тебя не понимают?
26. Свои неудачи ты переживаешь сам?
27. Бывает ли, что когда ты остаешься один, твое настроение улучшается?
28. Кажется ли тебе, что у твоих друзей более счастливая семья, чем у тебя?
29. Чувствуешь ли ты себя несчастным из-за недостатка денег в семье?
30. Бывает, что ты злишься на всех?
31. Часто ли ты чувствуешь себя незащищенным?
32. Легко ли ты осваиваешься в новом коллективе?
33. Трудно ли тебе отвечать в школе перед всем классом?
34. Есть ли у тебя знакомые, которых ты вообще не можешь переносить?
35. Можешь ли ты ударить человека?



36. Ты иногда угрожаешь людям?
37. Часто ли родители наказывали тебя?
38. Появлялось ли у тебя когда-нибудь сильное желание убежать из дома?
39. Думаешь ли ты, что твои родители часто обходятся с тобой, как с ребенком?
40. Часто ли ты чувствуешь себя несчастным?
41. Легко ли ты можешь рассердиться?
42. Рискнул бы ты схватить за уздечку бегущую лошадь?
43. Считаешь ли ты, что есть много глупых обычаев и моральных норм поведения?
44. Страдаешь ли ты от робости и застенчивости?
45. Испытывал ли ты чувство, что тебя недостаточно любят в семье?
46. Твои родители живут отдельно от тебя?
47. Часто ли ты теряешь уверенность в себе из-за своего внешнего вида?
48. Часто ли у тебя бывает веселое и беззаботное настроение?
49. Ты подвижный человек?
50. Любят ли тебя твои знакомые, друзья?
51. Бывает ли, что твои родители тебя не понимают и кажутся тебе чужими?
52. При неудачах бывает ли у тебя желание убежать куда-нибудь подальше и не возвращаться?
53. Бывало ли, что кто-то из родителей вызывал у тебя чувство страха?
54. Критикуют ли родители твой внешний вид?
55. Завидуешь ли ты иногда счастью других?
56. Часто ли ты чувствуешь себя одиноким, даже находясь среди людей?
57. Есть ли люди, которых ты ненавидишь по-настоящему?
58. Часто ли ты дерешься?
59. Легко ли ты просишь помощи у другого человека?
60. Легко ли тебе усидеть на месте?
61. Ты охотно отвечаешь у доски в школе?

62. Бывает ли, что ты так расстроен, что долго не можешь уснуть?
63. Часто ли ты обнаруживал, что твой приятель тебя обманул?
64. Часто ли ты ругаешься?
65. Мог бы ты без тренировки управлять парусной лодкой?
66. Часто ли в вашей семье бывают ссоры?
67. Является ли один из твоих родителей очень нервным?
68. Часто ли ты чувствуешь себя ничтожным?
69. Беспокоит ли тебя ощущение, что люди могут угадать твои мысли?
70. Ты всегда делаешь все по-своему?
71. Бывают ли твои родители чересчур строги к тебе?
72. Стесняешься ли ты в обществе малознакомых тебе людей?
73. Часто ли тебе кажется, что ты чем-то хуже других?
74. Легко ли тебе удастся поднять настроение друзей?

#### Ключ к форме 2 опросника

Показатель	№ вопроса
1. Отношения в семье	5+; 6+; 21+; 22-; 25+; 28+; 29+; 37+; 38+; 39+; 45+; 46+; 53+; 54+; 66+; 67+; 71 +
2. Агрессивность	13+; 14+; 19+; 20+; 35+; 36+; 42+; 57+; 58+; 64+; 65+
3. Недоверие к людям	1-; 2+; 3-; 4+; 15+; 16+; 17-; 18+; 34+; 43+; 44+; 59-; 63+; 72+
4. Неуверенность в себе	7+; 8+; 23-; 24+; 30+; 31+; 32+; 33+; 40+; 41+; 47+; 55+; 56+; 68+; 69+; 73+
5. Акцентуации: гипертимная истероидная                      шизоидная эмоционально-лабильная	48+; 49+; 60-; 74+ 9+; 10+; 50+; 61 + 26+; 27+; 51+; 70+ 11+; 12+; 52+; 62+

## Оценка результатов

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

### Обработка результатов

Ответы учащихся сверяются с ключом. Подсчитывается количество совпадений ответов с ключом по каждому показателю (шкале), при этом если в ключе после номера вопроса стоит знак «4-», это соответствует ответу «да», знак «-» соответствует ответу «нет».

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

### Интерпретация результатов

#### *1. Отношение в семье*

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

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

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

### *2. Агрессивность*

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

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

### *3. Недоверие к людям*

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

### *4. Неуверенность в себе*

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

### *5. Акцентуации характера*

К группе риска относят следующие типы акцентуации характера.

- Гипертимный тип. Отличается почти всегда хорошим настроением, имеет высокий тонус, энергичен, активен, проявляет стремление быть лидером,

неустойчив в интересах, недостаточно разборчив в знакомствах, не любит однообразия, дисциплины, монотонной работы, оптимистичен, переоценивает свои возможности, бурно реагирует на события, раздражителен.

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

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

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

### Исследование самооценки

Как бы ты оценил себя с помощью ниже приведенных характеристик? Отметить галочкой ту характеристику, которая больше всего подходит тебе.

Обработка: оценивание происходит по 4-балльной системе, 4 балла ставится, если выбрана положительная черта характера, 3 - если она менее присуща, 2 - если не свойственна и 1 — если отсутствует. С отрицательными чертами — наоборот.

	Совсем как я	Почти как я	Не для меня	Совсем не как я
Уверенный				
Ненадежный				

Счастливый				
Легкий в общении				
Угрюмый				
Доброжелательный				
Злобный				
Дружественный				
В ладу с учителями				
Ответственный				
Умный				
Ленивый				
Забывчивый				
Красивый				
Пунктуальный				
Щедрый				
Готовый помочь				
Застенчивый				
Доверчивый				
Лидер				

### Ассертивное интервью

Многие люди испытывают трудности в общении во время межличностного взаимодействия в ситуациях, когда нужно каким-то образом себя проявить, например, выражая просьбу или прося одолжение, говоря кому-то комплимент, выражая согласие или несогласие с кем-либо и т.д. Пожалуйста, обозначь степень твоего дискомфорта или волнения, которое ты считаешь более

подходящим тебе перед предъявленной ситуацией. Используй следующую шкалу для обозначения степени твоего дискомфорта:

- 1) не испытываю ничего
- 2) много беспокойства
- 3) легкое беспокойство
- 4) много беспокойства
- 5) очень сильно волнуюсь

Затем пройди по списку ситуаций второй раз и обозначь после описанной ситуации степень твоего принятия этого, насколько она приемлема для тебя. Например, если ты действительно извиняешься, когда ты виноват, ты можешь поставить «4» после этого пункта. Используй следующую шкалу для обозначения принятия и возможности той или иной ситуации:

- 1) всегда поступаю так
- 2) обычно поступаю так
- 3) поступаю так в половине случаев
- 4) редко поступаю так
- 5) никогда так не поступаю

Заметка: очень важно накрыть ту часть листа, где ты обозначал дискомфорт (те оценки, которые ты ставил перед ситуациями), когда оцениваешь принятие ситуации и степень её вероятности. Иначе, одна оценка может повлиять на другую, и реальная картина твоего поведения будет искажена. Используй другой лист бумаги.

<u>Степень дискомфорта</u>	<u>Ситуация</u>	<u>Степень возможности</u>

1. Отказ в просьбе одолжить велосипед. \_\_\_\_\_
2. Сделать комплимент другу \_\_\_\_\_
3. Попросить об одолжении \_\_\_\_\_
4. Отказать в навязываемой покупке \_\_\_\_\_
5. Извиниться в случае вины \_\_\_\_\_
6. Отказ в свидании или встрече \_\_\_\_\_
7. Признание страха и просьба в снисхождении \_\_\_\_\_
8. Сказать другу, что тебе не интересна тема разговора, если ты действительно скучаешь \_\_\_\_\_
9. Просьба исправить плохую оценку у учителя \_\_\_\_\_
10. Признание своего незнания некоторых тем или вопросов \_\_\_\_\_ 11.
- Отказ в одолжении тебе денег \_\_\_\_\_
12. Необходимость задать вопросы о личной жизни \_\_\_\_\_
13. Остановить очень разговорчивого друга \_\_\_\_\_
14. Попросить о конструктивной критике \_\_\_\_\_
15. Начать разговор с кем-то незнакомым \_\_\_\_\_
16. Сделать комплимент другу, с которым у тебя уже романтические отношения или тому, кто тебе очень нравится \_\_\_\_\_
17. Просьба о встрече или свидании \_\_\_\_\_
18. Твоя личная просьба об окончании встречи по причине твоей занятости и переносе встречи на более позднее время \_\_\_\_\_
19. Признание непонимания темы во время дискуссии и просьба о разъяснении \_\_\_\_\_
20. Поиски работы \_\_\_\_\_
21. Вопрос о том, не обидел ли кого-то. \_\_\_\_\_
22. Сказать кому-то, что он (она) тебе нравится \_\_\_\_\_
23. Просьба ускорить обслуживание (например, в ресторане) \_\_\_\_\_
24. Открытое обсуждение критики твоего поведения \_\_\_\_\_
25. Возврат бракованной вещи продавцу \_\_\_\_\_



26. Выражение мнения, которое противоречит мнению твоего собеседника
27. Отказ во встречах и свиданиях с человеком, который тебе не интересен
28. Сказать человеку о том, что он (она) поступает нечестно \_\_\_\_\_
29. Согласиться прийти на свидание \_\_\_\_\_
30. Сказать кому-то о хорошей новости, касающейся тебя \_\_\_\_\_
31. Отказать в настойчивом предложении выпить \_\_\_\_\_
32. Отказать уважаемому тобой человеку в выполнении нечестного поступка
33. Сменить класс или школу \_\_\_\_\_
34. Отказать в настойчивом предложении употребить наркотик \_\_\_\_\_
35. Открытое обсуждение с человеком критики твоей работы \_\_\_\_\_
36. Просьба вернуть взятую у тебя на время вещь \_\_\_\_\_
37. Принятие комплиментов \_\_\_\_\_
38. Продолжение разговора с тем, кто не согласен с твоим мнением \_\_\_\_\_
39. Сказать другу или коллеге, что он(а) надоел(а) тебе своим поведением.
40. Сказать публично человеку, который надоедает тебе, чтобы он остановился.

Пожалуйста, добавьте общую информацию о себе:

1. Пол: муж. \_\_\_\_\_ жен. \_\_\_\_\_
2. Возраст \_\_\_\_\_
3. Группа \_\_\_\_\_