

Государственное казенное общеобразовательное учреждение Удмуртской Республики
«Общеобразовательная школа № 5 города Глазова»
(ГКОУ УР «ОШ № 5 города Глазова»)

Рабочая программа
Психологический практикум
10А класс

РАССМОТРЕНО

Методическое объединение
специалистов психолого-
педагогического сопровождения
ГКОУ УР «ОШ №5 города Глазова»
Протокол №1 от «28» августа 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Педагогический совет
ГКОУ УР «ОШ №5 города Глазова»
Протокол № 5 от «29» августа 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГКОУ УР «ОШ № 5 города Глазова»
_____ Я.Е.Корлякова
Приказ № 01-04/426 от 30.08.2024г.

Составил: Богданова М.Н., педагог-
психолог высшей квалификационной
категории

Рецензент: Невоструева О.Ю.,
заместитель директора по учебно-
воспитательной работе, учитель высшей
квалификационной категории

2. Пояснительная записка

Рабочая программа по курсу «Психологический практикум» для 10 класса составлена на основе:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Закона Удмуртской Республики от 21 марта 2014 года № 11-РЗ «О реализации полномочий в сфере образования»;
- Федерального закона от 27.07.2006 г. №149-ФЗ «Об информации, информационных технологиях и о защите информации» и Федерального закона от 27.07.2006 № 152-ФЗ «О персональных данных»;
- Федерального закона от 24 ноября 1995 г. № 181-ФЗ «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации»;
- Федерального закона от 24 июня 1998г №124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;
- Постановления Правительства Российской Федерации от 11 октября 2023 г. № 1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 22.03.2021г № 115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 11.02.2022 № 69 "О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 22.03.2021г №115»;
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 5.12.2022 № 1063 "О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 22.03.2021г №115»;
- Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утверждённой приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 24 ноября 2022г. №1026;
- Приказа Министерства образования РФ от 10.04.2002 г. № 29/2065-п «Об утверждении учебных планов специальных (коррекционных) образовательных учреждений для обучающихся, воспитанников с отклонениями в развитии»;
- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении Санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

- Письма Министерства просвещения РФ от 01.06.2023г № АБ-2324/05 «О внедрении единой модели профессиональной ориентации»;
- Устава Учреждения;
- Адаптированной основной общеобразовательной программы «Успех» ГКОУ УР «ОШ № 5 города Глазова»;
- Локальных актов школы, регламентирующих организацию образовательного процесса.

Цель психокоррекционных занятий заключается в применении разных форм взаимодействия с обучающимися, направленными на преодоление или ослабление проблем в психическом и личностном развитии, гармонизацию личности и межличностных отношений обучающихся; формирование навыков адекватного поведения.

Основные направления работы:

- диагностика и развитие познавательной сферы (формирование учебной мотивации, активизация сенсорно-перцептивной, мнемической и мыслительной деятельности);
- диагностика и развитие эмоционально-личностной сферы (гармонизация психоэмоционального состояния, формирование позитивного отношения к своему "Я", повышение уверенности в себе, развитие самостоятельности, формирование навыков самоконтроля);
- диагностика и развитие коммуникативной сферы и социальная интеграции (развитие способности к эмпатии, сопереживанию);
- формирование продуктивных видов взаимодействия с окружающими (в семье, классе), повышение социального статуса обучающегося в коллективе, формирование и развитие навыков социального поведения).

Сроки реализации программы

Программа «Психологический практикум» входит в часть учебного плана, формируемой участниками образовательных отношений, а именно в коррекционно-развивающую область. Продолжительность реализации программы: 1 год.

Особые образовательные потребности обучающихся

К особым образовательным потребностям, характерным для обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) относятся:

- введение специальных учебных предметов и коррекционных курсов, способствующих формированию представлений о природных и социальных компонентах окружающего мира, целенаправленное формирование умений и навыков социально-бытовой ориентировки;
- опора на формирование и развитие познавательной деятельности и познавательных процессов, овладение разнообразными видами, средствами и формами коммуникации, обеспечивающими успешность установления и реализации социокультурных связей и отношений обучающегося с окружающей средой;
- психологическое сопровождение, оптимизирующее взаимодействие обучающегося с педагогическими работниками и другими обучающимися;
- раскрытие интересов и способностей обучающихся в разных видах практической и творческой деятельности с учетом структуры нарушения, индивидуальных особенностей;
- психолого-педагогическое сопровождение, направленное на установление взаимодействия семьи и организации;
- постепенное расширение образовательного пространства, выходящего за пределы организации.

Принципы коррекционной работы по программе «Психологический практикум»

Развитие и коррекция психических процессов реализуются на доступном содержании, построенном по принципу от простого к сложному с учётом возрастных и психофизиологических особенностей детей с лёгкой умственной отсталостью.

На всех занятиях используются *принципы* наглядности, доступности, практической направленности.

Принципы коррекционной работы

- принцип приоритетности интересов обучающегося (определяет отношение работников организации, которые призваны оказывать каждому обучающемуся помощь в развитии с учетом его индивидуальных образовательных потребностей);
- принцип системности (обеспечивает единство всех элементов коррекционной работы: цели и задач, направлений осуществления и содержания, форм, методов и приемов организации, взаимодействия участников);
- принцип непрерывности (обеспечивает проведение коррекционной работы на всем протяжении обучения обучающегося с учетом изменений в их личности);
- принцип вариативности (предполагает создание вариативных программ коррекционной работы с обучающимися с учетом их особых образовательных потребностей и возможностей психофизического развития);
- принцип единства психолого-педагогических и медицинских средств (обеспечивает взаимодействие специалистов психолого-педагогического и медицинского блока в деятельности по комплексному решению задач коррекционной работы);
- принцип сотрудничества с семьей (основан на признании семьи как важного участника коррекционной работы, оказывающего существенное влияние на процесс развития обучающегося и успешность его интеграции в общество).

3. Общая характеристика программы коррекционного курса «Психологический практикум» (10 класс)

Программа составлена с опорой на учение Л.С. Выготского о значительных компенсаторных возможностях детей с нарушениями интеллектуальной деятельности, положение о ведущей роли обучения в развитии, вывода о значении коллективных форм деятельности (учебной, игровой и трудовой) в становлении личности такого ребенка, о соотношении интеллекта и аффекта.

Цель: помочь обучающимся познать себя и окружающих через понимание жизненных принципов на основе гражданско-патриотических, этических и культурно-исторических традиций нашей большой и малой Родины.

Задачи:

- формировать у обучающихся ценностные ориентиры и нравственных норм, основанных на культурно- исторических и духовно-нравственных, патриотических и общечеловеческих принципах;
- формировать понимание собственной Я-концепции и принятие себя как личности;
- формировать адекватное отношение к своим успехам и неудачам в учебной и внеучебной деятельности;
- формировать уважение к родителям, чувство ответственности о младшем и старшем поколении;
- развивать навык уверенного поведения;
- способствовать сплочению класса, уважению друг к другу и взаимопониманию;

- формировать навык адекватного взаимодействия с другими людьми;
- формировать устойчивость к употреблению ПАВ, умение сказать «нет»;
- воспитывать чувство патриотизма, активной гражданской позиции.

Каждое занятие включает в себя следующие элементы: ритуал приветствия, разминку, основное содержание, рефлексию по поводу данного занятия и ритуал прощания.

В ходе работы используются словесные (объяснение, рассказ, диалог, простые и проблемные вопросы и т.д.), игровые методы, проективные методики рисуночного и вербального типов, а также элементы психогимнастики и сказкотерапии.

Для реализации рабочей программы возможно применение электронного обучения, дистанционных образовательных технологий. При электронном обучении формой организации учебного процесса может быть: обучающие видеоролики, игровые упражнения и игры, предлагаемые через различные мессенджеры, презентации и др. Для организации электронного обучения используются ресурсы образовательной платформы «Сферум» и ФГИС «Моя школа».

Форма контроля – диагностические мероприятия в начале и в конце года, направленные на изучение уровня агрессивности, тревожности и психологического климата в классе.

К концу учебного года обучающиеся должны овладеть следующими компетенциями:

- знать и понимать общекультурные ценности, заложенные законами и нормами российского законодательства;
- осознавать возможность неконфликтного общения со сверстниками, родителями и окружающими людьми;
- уметь разрешать конфликтные ситуации на уровне класса и школьных неформальных объединений;
- формулировать собственное мнение в беседе, адекватно отстаивать собственную позицию; допускать возможность существования различных точек зрения, в том числе не совпадающих с собственной;
- уметь сотрудничать;
- уметь контролировать свое поведение, соблюдать речевой этикет.

В связи с психофизиологическими особенностями обучающихся на коррекционных занятиях «Психологический практикум» знания не оцениваются отметкой. Динамика продвижения, развития обучающегося обсуждается и прослеживается на заседаниях ППк.

4. Описание места коррекционного курса «Психологический практикум» в учебном плане

Коррекционный курс «Психологический практикум» входит в часть учебного плана, формируемой участниками образовательных отношений, а именно в коррекционно-развивающую область. Продолжительность реализации программы: 1 год. Общее количество часов в год 34. Количество занятий в неделю: 1. Всего – 34 часов. Продолжительность занятия: 40 минут.

	1 четверть 02.09.2024– 25.10.2024	2 четверть 05.11.2024– 29.12.2024 Праздничные дни: 04.11.2024	3 четверть 09.01.2025 – 21.03.2025 праздничные дни: 24.02.2025; 10.03.2025	4 четверть 31.03.2025– 28.05.2025 праздничные дни: 01-04.05.2025; 09-11.05.2025	Год 02.09.2024 г.- 28.05.2025 г.
--	---	---	---	--	--

количество недель	8	8	11	7	34
количество часов, из них:					
-количество часов на практическую часть образовательной программы	6	8	11	5	30
-часы, отведённые на проведение экскурсий					
-количество уроков на проведение контрольных работ	2			2	4

5. Планируемые результаты освоения программы коррекционного курса «Психологический практикум»

Оценка эффективности психокоррекционных занятий осуществляется на протяжении всего учебного года и всего периода обучения. Оценка результатов проводится на начальном и заключительном этапе работы в каждом классе.

Данная программа должна обеспечить достижение обучающимися личностных, регулятивных, метапредметных и предметных результатов.

Личностные результаты программы включают овладение обучающимися с умственной отсталостью социальными (жизненными) компетенциями, необходимыми для решения практико-ориентированных задач и обеспечивающими становление социальных отношений подростков в различных средах.

Результаты курса:

- наличие умения сотрудничать с окружающими людьми (поддерживать коммуникацию в разных ситуациях социального взаимодействия, уважительное отношение к иному мнению, осуществление взаимного контроля в совместной деятельности, осуществление самоконтроля в процессе деятельности и т.п.);
- наличие навыков саморегуляции;
- наличие адекватных представлений о собственных возможностях;
- наличие осознания способов достижения поставленных жизненных целей, своего места в мире.

Метапредметные результаты. Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.

Обучающийся сможет:

- определять возможные роли в совместной деятельности;
- играть определенную роль в совместной деятельности;
- принимать позицию собеседника, понимая позицию другого, различать в его речи: мнение (точку зрения), доказательство (аргументы), факты; гипотезы, аксиомы, теории;
- определять свои действия и действия партнера, которые способствовали или препятствовали продуктивной коммуникации;

- строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности;
- корректно и аргументированно отстаивать свою точку зрения, в дискуссии уметь выдвигать контраргументы, перефразировать свою мысль (владение механизмом эквивалентных замен);
- критически относиться к собственному мнению, с достоинством признавать ошибочность своего мнения (если оно таково) и корректировать его;
- предлагать альтернативное решение в конфликтной ситуации;
- выделять общую точку зрения в дискуссии;
- договариваться о правилах и вопросах для обсуждения в соответствии с поставленной перед группой задачей;
- организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т. д.);
- устранять в рамках диалога разрывы в коммуникации, обусловленные непониманием/неприятием со стороны собеседника задачи, формы или содержания диалога.

Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью. (*Регулятивные УУД*).

Обучающийся сможет:

- определять задачу коммуникации и в соответствии с ней отбирать речевые средства;
- отбирать и использовать речевые средства в процессе коммуникации с другими людьми (диалог в паре, в малой группе и т. д.);
- представлять в устной или письменной форме развернутый план собственной деятельности;
- соблюдать нормы публичной речи, регламент в монологе и дискуссии в соответствии с коммуникативной задачей;
- высказывать и обосновывать мнение (суждение) и запрашивать мнение партнера в рамках диалога;
- принимать решение в ходе диалога и согласовывать его с собеседником;
- создавать письменные «клишированные» и оригинальные тексты с использованием необходимых речевых средств;
- использовать вербальные средства (средства логической связи) для выделения смысловых блоков своего выступления;
- использовать невербальные средства или наглядные материалы, подготовленные/отобранные под руководством учителя;
- делать оценочный вывод о достижении цели коммуникации непосредственно после завершения коммуникативного контакта и обосновывать его.

Предметные результаты включают освоенные обучающимися знания и умения, специфичные для каждой образовательной области, готовность к их применению.

Создание комфортных коррекционно-развивающих условий для обучающихся с ОВЗ, способствующих коррекции и развитию познавательных процессов и личностных особенностей должны научить обучающихся с легкой степенью умственной отсталости:

- распознавать и выражать свои эмоции;
- управлять своим поведением в зависимости от эмоционального состояния;
- элементам логического рассуждения;

- выделять существенные признаки и закономерности предметов; - сравнивать предметы, понятия;
- уметь копировать образец, различать цвета, анализировать и удерживать зрительный образ;
- самостоятельно выполнить задания;
- осуществлять самоконтроль, оценивать себя, искать и исправлять свои ошибки;
- работать в группе (при групповых формах работы).

6. Содержание коррекционного курса «Психологический практикум»

Название раздела	Количество часов
Диагностика	2
Раздел 1. Общение	5
Раздел 2. Агрессивность и конфликт	10
Раздел 3. Я в мире людей	9
Раздел 4. Юноши и девушки	1
Раздел 5.	5
Диагностика	2
Всего:	34

7. Тематическое планирование

№ урока в году	№ урока в разделе	Название раздела, темы урока	Кол-во часов	Дата	Ключевые задачи, решаемые на занятии (коррекционно-образовательные, коррекционно-развивающие)
Диагностика					
1-2	1-2	Диагностическое занятие	2		Выявить психологические особенности личности обучающихся
Раздел 1. Общение					
3	1	Общение в жизни человека	1		<p>Дать представление об общении и его видах.</p> <p>Развивать у обучающихся навык понимания невербальной информации.</p> <p>Развивать навык общения со сверстниками и окружающими людьми.</p> <p>Формировать умение работать в группе сверстников.</p>
4	2	Виды и формы общения	1		
5	3	Правила общения в школе и общественных местах	1		
6	4	Слова-паразиты и сквернословие	1		
7	5	Умение начинать, поддерживать и прекращать разговор	1		
Раздел 2. Агрессивность и конфликт					
8	1	Агрессивность.. Агрессивный человек	1		<p>Дать представление об агрессии и причинах ее возникновения; об уверенном и неуверенном поведении человека</p> <p>Составить психологический портрет агрессивного человека.</p> <p>Учить реагировать на агрессию.</p>
9	2	Неуверенное и уверенное поведение	1		
10	3	Сопrotивление давлению со стороны	1		<p>Учить навыку сопротивления давления со стороны другого человека.</p> <p>Отработать навык отказа.</p> <p>Воспитывать умение договариваться между собой</p>
11	4	Умение сказать «нет»	1		
12	5	Стресс. Способы борьбы с ним	1		<p>Дать представление о стрессе, причинах его возникновения.</p> <p>Учить преодолевать стресс.</p> <p>Развивать навык поведения в критических ситуациях и выхода из них с наименьшими потерями.</p>
13	6	Отрицательные эмоции. Как справиться с гневом	1		

					<p>влияния на эмоции других в ходе общения; Развивать умение понимать эмоции других людей, выражать собственные эмоции; Расширять эмоциональный словарь общения обучающихся</p>
14	7	Критика. Навыки критического мышления	1		<p>Дать представление о критике. Развивать навыки критического мышления. Формировать навык поведения при обращенной критике.</p>
15	8	Умение принимать решение	1		Учить принимать решение и быть ответственным за него.
16	9	Поведение в конфликтной ситуации.	1		<p>Дать понятие конфликта. Причины его возникновения. Учить устанавливать признаки конфликтных ситуаций.</p>
17	10	Разрешение конфликта путем совместного принятия решения	1		Формировать навык решения конфликтной ситуации через совместное принятие решения.
Раздел 3. Я в мире людей					
18	1	Я особенный и себя уважаю	1		<p>Показать неповторимость и индивидуальность каждого человека. Сформировать ощущение собственной индивидуальности. Научить уважать и любить себя таким, какой есть.</p>
19	2	Что такое дружба.	1		
20	3	Как заводить дружбу	1		<p>Показать особенности отношений между друзьями. Разделить понятия «друг», «приятель», «знакомый». Формировать навык сохранения дружеских отношений. Формировать умение строить отношения с близкими друзьями.</p>
21	4	Как поддерживать дружбу	1		
22	5	Как пережить потерю друга	1		
23	6	Как прервать нежелательную дружбу	1		
24	7	Взаимоотношения с родителями и взрослыми	1		<p>Формировать умение строить отношения с родителями и близкими людьми. Раскрыть форма взаимоотношений с родителями.</p>
25	8	Перед тобой незнакомец...	1		<p>Дать понятие «Незнакомый человек». Раскрыть особенности поведения недоброжелательно настроенного незнакомого взрослого человека. Формировать умение противостоять давлению со стороны.</p>
26	9	Умение отвечать за себя	1		<p>Показать, что значит отвечать за себя. Формировать навык анализа своих поступков. Формировать умение отвечать за свои поступки.</p>
Раздел 4. Юноши и девушки					

27	1	Взаимоотношения юношей и девушек.	1		Помочь осознать особенности своего отношения к представителям противоположного пола; способствовать формированию у девушек и юношей позитивных установок по отношению друг к другу; формировать адекватное отношение о взаимоотношениях полов
Диагностика					
33-34	1-2	Диагностическое занятие	2		Выявить психологические особенности личности обучающихся

8. Информационно-методическое обеспечение

Литература для педагога

1. Воробьева Н., Панина Т. Готовность № 1. Психологическая программа подготовки детей к экзаменам, олимпиадам, проверочным работам // Школьный психолог. – 2014. - № 1, С. 53-55.
2. Выготский Л.С. Проблемы дефектологии / Сост., авт. Вступ. Ст. и библиогр. Т.М.Лифанова; авт. коммент. М.А.Степанова – М.: Просвещение, 1995. – 527 с.
3. Грецов А.Г. Психологические тренинги с подростками. – СПб.: Питер, 2008.– 368 с.
4. Лукьянова М.И. Моя профессия – детский психолог: практическое пособие для специалистов общеобразовательных учреждений – М.: АРКТИ, 2007. – 364 с.
5. Профилактика девиантного поведения детей и подростков как элемент воспитательной системы образовательной организации: Методическое пособие / Сост.Е. В. Уржумцева, Е.Л. Харлова, А.Г. Варначева. – Ижевск: Институт компьютерных исследований, 2014. – 108 с.
6. Работа с подростками девиантного поведения. 5-11 классы: поведенческие программы, социально-психологические тренинги / авт.-сост. И.А. Устюгова [и др.] – Волгоград: Учитель, 2014. -148 с.
7. Семаго М.М., Семаго Н.Я. Диагностико-консультативная деятельность психолога образования: Методическое пособие – М.: Айрис-пресс, 2004. – 288 с.
8. Семаго М.М., Семаго Н.Я. Организация и содержание деятельности психолога специального образования: Методическое пособие – М.: АРКТИ, 2005. – 336 с.
9. Слободяник Н.П. Формирование эмоционально-волевой регуляции у учащихся начальной школы: 60 конспектов занятий: практическое пособие – М.: Айрис-пресс, 2004. – 176 с.
10. Соловов А.В. Навыки жизни. Программа ранней профилактики химической зависимости для детей 9-12 лет. Серия «Работающие программы», Выпуск 2. – М., 2000. – 48 с.
11. Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я: Уроки психологии в средней школе (5-6 класс). – 3-е изд. – М.: Генезис, 2010. - 207 с.

9. Контрольно-измерительные и дидактические материалы

Диагностический инструментарий

1. Методика диагностики уровня школьной тревожности Филлипса (Приложение 1)
2. Социометрия (Приложение 2).
3. Индивидуально-типологический опросник Л.Н. Собчик, детский вариант (Приложение 3).

Приложение 1

Методика диагностики уровня школьной тревожности Филлипса

Тест предназначен для изучения уровня и характера тревожности, связанной со школой у детей младшего и среднего школьного возраста. Тест состоит из 58 вопросов, которые могут зачитываться школьникам, а могут и предлагаться в письменном виде. На каждый вопрос требуется однозначно ответить «да» или «нет».

Инструкция:

«Ребята, сейчас Вам будет предложен опросник, который состоит из вопросов о том, как Вы себя чувствуете в школе. Старайтесь отвечать искренне и правдиво, здесь нет верных или неверных, хороших или плохих ответов. Над вопросами долго не задумывайтесь. На листе для ответов вверху запишите свое имя, фамилию и класс. Отвечая на вопрос, записывайте его номер и ответ «+», если Вы согласны с ним, или «-» если не согласны».

Текст опросника

1. Трудно ли тебе держаться на одном уровне со всем классом?
2. Волнуешься ли ты, когда учитель говорит, что собирается проверить, насколько ты знаешь материал?
3. Трудно ли тебе работать в классе так, как этого хочет учитель?
4. Снится ли тебе временами, что учитель в ярости от того, что ты не знаешь урок?
5. Случалось ли, что кто-нибудь из твоего класса бил или ударял тебя?
6. Часто ли тебе хочется, чтобы учитель не торопился при объяснении нового материала, пока ты не поймешь, что он говорит?
7. Сильно ли ты волнуешься при ответе или выполнении задания?
8. Случается ли с тобой, что ты боишься высказываться на уроке, потому что боишься сделать глупую ошибку?
9. Дрожат ли у тебя колени, когда тебя вызывают отвечать?
10. Часто ли твои одноклассники смеются над тобой, когда вы играете в разные игры?
11. Случается ли, что тебе ставят более низкую оценку, чем ты ожидал?
12. Волнует ли тебя вопрос о том, не оставят ли тебя на второй год?
13. Стараешься ли ты избегать игр, в которых делается выбор, потому что тебя, как правило, не выбирают?
14. Бывает ли временами, что ты весь дрожишь, когда тебя вызывают отвечать?
15. Часто ли у тебя возникает ощущение, что никто из этих одноклассников не хочет делать то, что хочешь ты?
16. Сильно ли ты волнуешься перед тем, как начать выполнять задание?
17. Трудно ли тебе получать такие отметки, каких ждут от тебя родители?
18. Боишься ли ты временами, что тебе станет дурно в классе?
19. Будут ли твои одноклассники смеяться над тобой, ты сделаешь ошибку при ответе?
20. Похож ли ты на своих одноклассников?
21. Выполнив задание, беспокоишься ли ты о том, хорошо ли с ним справился?
22. Когда ты работаешь в классе, уверен ли ты в том, что все хорошо запомнишь?

23. Снится ли тебе иногда, что ты в школе и не можешь ответить на вопрос учителя?
24. Верно ли, что большинство ребят относится к тебе дружески?
25. Работаешь ли ты более усердно, если знаешь, что результаты твоей работы будут сравниваться в классе результатами твоих одноклассников?
26. Часто ли ты мечтаешь о том, чтобы поменьше волноваться, когда тебя спрашивают?
27. Боишься ли ты временами вступать в спор?
28. Чувствуешь ли ты, что твое сердце начинает сильно биться, когда учитель говорит, что собирается проверить твою готовность к уроку?
29. Когда ты получаешь хорошие отметки, думает ли кто-нибудь из твоих друзей, что ты хочешь выслужиться?
30. Хорошо ли ты себя чувствуешь с теми из твоих одноклассников, к которым ребята относятся с особым вниманием?
31. Бывает ли, что некоторые ребята в классе говорят что-то, что тебя задевает?
32. Как ты думаешь, теряют ли расположение те из учеников, которые не справляются с учебной работой?
33. Похоже ли на то, что большинство твоих одноклассников не обращают на тебя внимание?
34. Часто ли ты боишься выглядеть нелепо?
35. Доволен ли ты тем, как к тебе относятся учителя?
36. Помогает ли твоя мама в организации вечеров, как другие мамы твоих одноклассников?
37. Волновало ли тебя когда-нибудь, что думают о тебе окружающие?
38. Надеешься ли ты в будущем учиться лучше, чем раньше?
39. Считаешь ли ты, что одеваешься в школу также хорошо, как и твои одноклассники?
40. Часто ли ты задумываешься, отвечая на уроке, что думают о тебе в это время другие?
41. Обладают ли способные ученики какими-то особыми правами, которых нет у других ребят в классе?
42. Злятся ли некоторые из твоих одноклассников, когда тебе удается быть лучше их?
43. Доволен ли ты тем, как к тебе относятся одноклассники?
44. Хорошо ли ты себя чувствуешь, когда остаешься один на один с учителем?
45. Высмеивают ли временами твои одноклассники твою внешность и поведение?
46. Думаешь ли ты, что беспокоишься о своих дошкольных делах больше, чем другие ребята?
47. Если ты не можешь ответить, когда тебя спрашивают, чувствуешь ли ты, что вот-вот расплачешься?
48. Когда вечером ты лежишь в постели, думаешь ли ты временами с беспокойством о том, что будет завтра в школе?
49. Работая над трудным заданием, чувствуешь ли ты порой, что совершенно забыл вещи, которые хорошо знал раньше?
50. Дрожит ли слегка твоя рука, когда ты работаешь над заданием?
51. Чувствуешь ли ты, что начинаешь нервничать, когда учитель говорит, что собирается дать классу задание?
52. Пугает ли тебя проверка твоих знаний в школе?
53. Когда учитель говорит, что собирается дать классу задание, чувствуешь ли ты страх, что не справишься с ним?
54. Снилось ли тебе временами, что твои одноклассники могут сделать то, что не можешь ты?
55. Когда учитель объясняет материал, кажется ли тебе, твои одноклассники понимают его лучше, чем ты?
56. Беспокоишься ли ты по дороге в школу, что учитель может дать классу проверочную работу?
57. Когда ты выполняешь задание, чувствуешь ли ты обычно, что делаешь это плохо?

58. Дрожит ли слегка твоя рука, когда учитель просит сделать задание на доске перед всем классом?

Обработка и интерпретация результатов:

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

1. Общее число несовпадений по всему тексту. Если оно больше 50%, можно говорить о повышенной тревожности ребенка, если больше 75% от общего числа вопросов теста – о высокой тревожности.
2. Число совпадений по каждому из 8 факторов тревожности, выделяемых в тексте. Уровень тревожности выделяется также, как и в первом случае. Анализируется общее внутреннее эмоциональное состояние школьника, во многом определяющееся наличием тех или иных тревожных синдромов (факторов) и их количеством.

Факторы	№ вопросов
1. Общая тревожность в школе	2, 3, 7, 12, 16, 21, 23, 26, 28, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53, 54, 55, 56, 57, 58 $\Sigma = 22$
2. Переживание социального стресса	5, 10, 15, 20, 24, 30, 33, 36, 39, 42, 44 $\Sigma = 11$
3. Фрустрация потребности в достижении успеха	1, 3, 6, 11, 17, 19, 25, 29, 32, 35, 38, 41, 43 $\Sigma = 13$
4. Страх самовыражения	27, 31, 34, 37, 40, 45 $\Sigma = 6$
5. Страх ситуации проверки знаний	2, 7, 12, 16, 21, 26 $\Sigma = 6$
6. Страх несоответствовать ожиданиям окружающих	3, 8, 13, 17, 22 $\Sigma = 5$
7. Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу	9, 14, 18, 23, 28 $\Sigma = 5$
8. Проблемы и страхи в отношениях с учителями	2, 6, 11, 32, 35, 41, 44, 47 $\Sigma = 8$

Ключ к вопросам:

«+» – да

«-» – нет

1	-	19	-	37	-	55	-
2	-	20	+	38	+	56	-
3	-	21	-	39	+	57	-
4	-	22	+	40	-	58	-
5	-	23	-	41	+		
6	-	24	+	42	-		
7	-	25	+	43	+		
8	-	26	-	44	+		
9	-	27	-	45	-		
10	-	28	-	46	-		
11	+	29	-	47	-		
12	-	30	+	48	-		
13	-	31	-	49	-		
14	-	32	-	50	-		

15	–	33	–	51	–
16	–	34	–	52	–
17	–	35	+	53	–
18	–	36	+	54	–

Результаты

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

Для каждого респондента.

2) Представление этих данных в виде индивидуальных диаграмм.

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

4) Представление этих данных в виде диаграммы.

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

6) Представление сравнительных результатов при повторных замерах.

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

Содержательная характеристика каждого синдрома (фактора)

1. Общая тревожность в школе – общее эмоциональное состояние ребенка, связанное с различными формами его включения в жизнь школы.
2. Переживания социального стресса – эмоциональное состояние ребенка, на фоне которого развиваются его социальные контакты (прежде всего - со сверстниками).
3. Фрустрация потребности в достижении успеха – неблагоприятный психический фон, не позволяющий ребенку развивать свои потребности в успехе, достижении высокого результата и т. д.
4. Страх самовыражения – негативные эмоциональные переживания ситуаций, сопряженных с необходимостью раскрытия, предъявления себя другим, демонстрации возможностей.
5. Страх ситуации проверки знаний – негативное отношение и переживание тревоги в ситуациях проверки (особенно – публичной) знаний, достижений, возможностей.
6. Страх не соответствовать ожиданиям окружающих – ориентация на значимость других в оценке своих результатов, поступков и мыслей, тревога по поводу оценок.
7. Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу – особенности психофизиологической организации, снижающие приспособляемость ребенка к ситуациям стрессогенного характера, повышающие вероятность неадекватного, деструктивного реагирования на тревожный фактор среды.
8. Проблемы и страхи в отношении с учителями – общий негативный эмоциональный фон отношений со взрослыми в школе, снижающий успешность обучения ребенка.

Методика исследования межличностных взаимоотношений методом социометрии

Данная методика предполагает выбор партнера для совместной акции путем ответа на вопросы типа: “С кем бы ты хотел?”. Такие вопросы называются критериями выбора.

Порядок проведения исследования.

Каждый член группы (класса) должен назвать фамилии тех, кого он выбирает. Для этого предварительно составляются вопросы для анкетирования с учетом возрастных особенностей опрашиваемых.

Вопросы:

1. С кем бы ты хотел учить уроки, готовиться к контрольным работам?
2. Кого бы ты пригласил на свой день рождения?
3. Кто тебе больше всех нравится в классе?
4. Кого бы ты хотел иметь соседом по двору, подъезду?
5. С кем бы ты предпочел пойти в поход, выполнять ответственные поручения?
6. Если бы у тебя были коллекционные картинки, марки, наклейки, значки, кому бы ты мог их подарить?

Обработка полученных данных

На основе ответов школьников составляют матрицу (таблицу), которая дает представление о положении, занимаемом каждым учеником в классе в системе межличностных отношений.

Образец матрицы

Знаком “+” обозначен выбор

№ Кого выбирают? п/п Кто выбирает?				
1 Карпухин				
2 Павликова				
3 Соболев				
4 Орлов				
Количество полученных выборов:				
Количество взаимных выборов:				

Чтобы нагляднее представить положение каждого ученика в группе, на основе таблицы (матрицы) составляется карта групповой дифференциации. Она состоит из четырех концентрически расположенных окружностей.

Примечание: На данной карте не все связи, чтобы не загромождать ее условными обозначениями.

В первом круге (в центре) карты располагаются учащиеся, получившие наибольшее число выборов, во втором - получившие более половины или половину максимального числа выборов; в третьем - менее половины максимального числа, а в четвертый круг попадают учащиеся, не получившие ни одного выбора.

На карте все обозначения условны: так, мальчики отмечены треугольниками, а девочки кружками. В каждом треугольнике или кружочке ставится число, соответствующее номеру, под которым школьник значится в матрице.

Треугольники или кружочки соединяются сплошной линией, если выбор устойчив. Если он односторонен, то стрелка указывает в сторону предпочитаемого ученика. Если же выбор взаимный, то можно поставить стрелки в обе стороны.

Неустойчивый взаимный выбор (ученики выбрали один-другого по 1-2 позициям) на карте обозначается штриховой линией со стрелками в обе стороны.

Неустойчивый невзаимный выбор на карте обозначается штриховой линией со стрелкой в сторону выбираемого ученика.

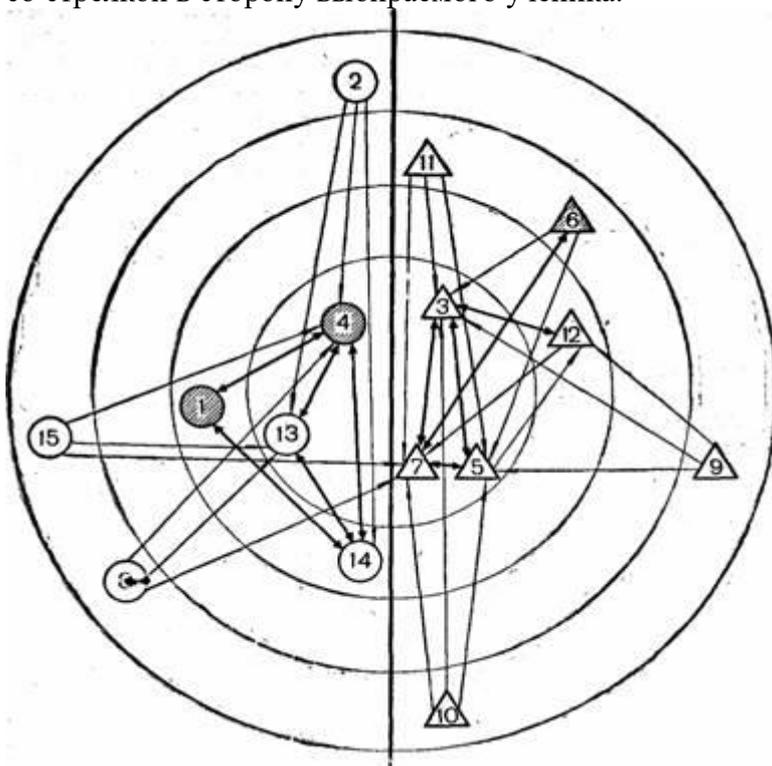


Рис. 1

Социограмма (рис. 1) представляет собой четыре концентрические окружности, в которые помещают все номера учащихся класса. В первый круг (центральный) помещают тех, кто набрал наибольшее количество положительных выборов (так называемые «социометрические звезды», которые имеют в два раза больше среднего количества выборов), во второй круг - «предпочитаемых» (имеющих среднее количество выборов), в третий — «пренебрегаемых» (число выборов меньше среднего), в четвертый — «изолированных» (не получивших ни одного выбора). Взаимный выбор обозначают сплошной линией между двумя соответствующими номерами, невзаимный — сплошной линией со стрелкой (от того, кто выбирал, к тому, кого он выбрал). Для большей наглядности или при большом количестве учащихся в классе указанные линии целесообразно вычерчивать различными цветами.

Таким образом, в социальной психологии принято обозначать положение личности в группе в следующих категориях:

“Звезда” - член группы, получившей наибольшее количество выборов (на карте он размещается в I зоне, в центре). Он популярен. Однако, “звезд” в группе немного - 1-2, реже - 3-4 человека.

“Предпочитаемый” - член группы, получивший более половины или половину максимального числа выборов. На карте он помещается во II зоне.

“Оттесненный” - термин, обозначающий члена группы, получающего менее половины от максимального числа выборов. (В III зоне.).

“Изолированный” - лицо, которое не получает ни одного выбора. На карте его помещают в IV зоне.

В дальнейшем следует выяснить следующее:

1. Какие качества личности “Звезды”, “Предпочитаемого” наиболее ценятся членами группы?
2. Чем объясняется положение в классе тех, кого никто не выбрал?

Популярность тех или иных учеников в классе объясняется рядом обстоятельств. Так, “Звезда” умеет устанавливать контакт с одноклассниками. “Популярные” часто общительны, хорошо учатся. Они понимают и оценивают состояние своих товарищей по классу, помогая им, входят в их положение.

В отдельных же случаях среди школьников популярными оказываются ученики с сомнительным поведением и личностными качествами, не отвечающими высоким нормам морали.

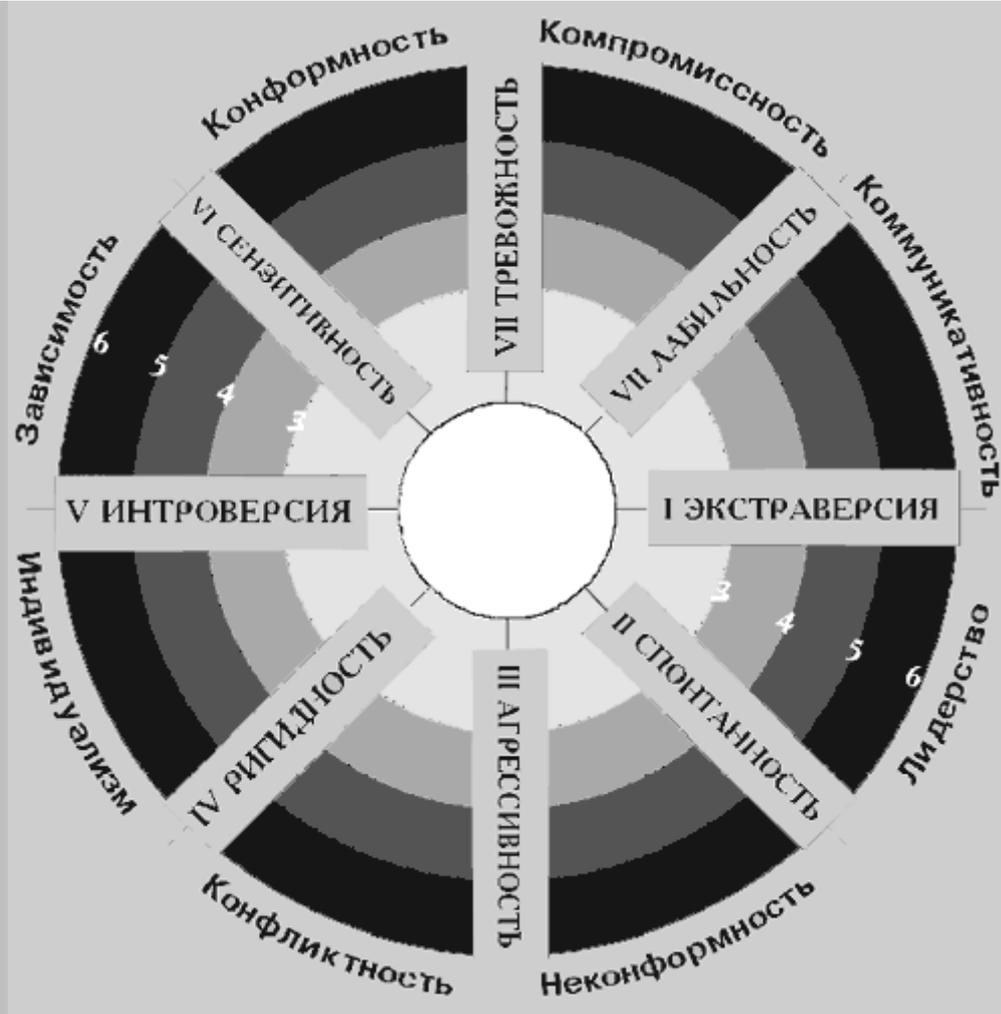
Причин непопулярности также может быть немало.

В одних случаях - это безразличие к собственной учебе и успеваемости своих одноклассников. В других - бездеятельность, пренебрежительное отношение к мнению своих товарищей, бездеятельность, вялость, что отталкивает от них большинство учащихся.

ИНДИВИДУАЛЬНО-ТИПОЛОГИЧЕСКИЙ
ОПРОСНИК Л.Н. СОБЧИК

Детский вариант

Опросник предназначен для работы с детьми среднего и старшего школьного возраста.



Ф.И.О. _____

Инструкция: Прочитай каждое утверждение, если ты согласен (согласна) с ним — подчеркни “Да”, если не согласен (не согласна) — “Нет”.

Будь внимателен: если звучит отрицание, к примеру “Я не люблю ходить в гости...” и т.д., то ответ “согласен, не люблю” обозначается как “Да”. Или “Мне не бывает стыдно, когда я...” ответ “Нет”, означает, что тебе “бывает стыдно, когда...”.

1.	Я постараюсь отвечать на все вопросы очень правдиво и откровенно.	Да	Нет
2.	У меня очень плохой характер.	Да	Нет
3.	Я лучше делаю уроки дома, чем в классе.	Да	Нет
4.	Я все делаю без посторонней помощи.	Да	Нет
5.	Я часто заговариваю первым (первой) с незнакомыми ребятами.	Да	Нет
6.	Мне ужасно не везет в жизни.	Да	Нет
7.	Если я чего-то захочу, то сделаю по-своему, даже если все вокруг будут против.	Да	Нет
8.	Я часто беспокоюсь, все ли я успел (успела) сделать, тревожусь по пустякам.	Да	Нет
9.	В моих неудачах виноваты определенные люди (ребята, родители, учителя).	Да	Нет
10.	Для меня важно иметь общее мнение с ребятами нашего класса.	Да	Нет
11.	Меня мало касается все, что случается с другими.	Да	Нет
12.	Мне нравятся люди, которые умеют хорошо петь, танцевать.	Да	Нет
13.	Мне нет дела до чужих бед: хватает своих.	Да	Нет
14.	В шумной компании я только смотрю, как веселятся другие.	Да	Нет
15.	Мне всегда больно видеть, как кто-то переживает и мучается.	Да	Нет
16.	Я всегда говорю только правду.	Да	Нет
17.	Все мои беды — из-за моего плохого характера.	Да	Нет
18.	Я самый несчастный человек на свете.	Да	Нет

19.	Я часто не знаю, как поступить, и советуюсь с другими.	Да	Нет
20.	Мне всегда приятно знакомиться с новыми людьми.	Да	Нет
21.	Я всегда действую без долгих раздумий.	Да	Нет
22.	Меня раздражают люди, пытающиеся изменить мое мнение, когда я уверен (уверена) в своей правоте.	Да	Нет
23.	Я часто волнуюсь за близких мне людей даже без серьезного повода.	Да	Нет
24.	Я не могу терпеть, когда кто-нибудь меняет заведенный мною порядок на моем столе, в моей комнате.	Да	Нет
25.	Я умею привлекать к себе внимание ребят и даже взрослых людей.	Да	Нет
26.	В жизни я твердо придерживаюсь определенных правил и принципов.	Да	Нет
27.	Я не люблю ходить в гости, где все шумят и веселятся.	Да	Нет
28.	Я очень чувствителен (чувствительна) к изменениям в настроении окружающих меня людей — дома и в школе.	Да	Нет
29.	Я могу заинтересовать ребят нашего двора или класса и повести их за собой.	Да	Нет
30.	Я спокойно отношусь к тому, что кто-то рядом плачет или огорчается.	Да	Нет
31.	Я всегда делаю только то, что нравится другим.	Да	Нет
32.	Часто из-за меня у окружающих портится настроение.	Да	Нет
33.	Я лучше соображаю, когда я один (одна), а не в присутствии всего класса.	Да	Нет
34.	Я бы легко справился (справилась), если бы меня выбрали старостой класса.	Да	Нет
35.	Мне трудно преодолеть застенчивость, когда нужно говорить, стоя у доски.	Да	Нет
36.	Мнение старших (родителей или учителей) для меня всегда имеет большое значение.	Да	Нет
37.	Мне трудно заставить других ребят действовать так, как я считаю нужным.	Да	Нет
38.	Я так сильно переживаю неудачи, что у меня ухудшается самочувствие.	Да	Нет
39.	Я всегда бываю настойчив (настойчива), если уверен (уверена) в своей правоте.	Да	Нет

40.	Если в компании на меня не обращают внимания, мне становится скучно и неинтересно.	Да	Нет
41.	Никто не может изменить мое мнение.	Да	Нет
42.	Мне нравится играть в разные игры с разными, каждый раз новыми друзьями.	Да	Нет
43.	Я могу изменить свое мнение, если родители или учитель считают, что я не прав (не права).	Да	Нет
44.	В метро или трамвае (троллейбусе) я с удовольствием могу поболтать с незнакомыми ребятами.	Да	Нет
45.	Я никогда не вру.	Да	Нет
46.	Я никогда не откладываю на завтра то, что следует сделать сегодня.	Да	Нет
47.	Я вечно ничем не доволен (не довольна).	Да	Нет
48.	Я люблю одиночество, позволяющее мне сосредоточиться на своих мыслях, помечтать.	Да	Нет
49.	Я могу не смущаясь дурачиться в веселой компании.	Да	Нет
50.	У меня не получится, если мне придется командовать другими.	Да	Нет
51.	Я умею дать отпор тем, кто вмешивается в мои дела.	Да	Нет
52.	Мне не бывает стыдно или неловко за свои слова или поступки.	Да	Нет
53.	Мне часто приходилось в драке защищать свои права.	Да	Нет
54.	Я не стану огорчаться, если получу двойку или меня поймают на вранье.	Да	Нет
55.	Мое настроение значительно зависит от того, как ладят между собой родители.	Да	Нет
56.	Мне трудно добиться успеха, так как не хватает упорства и настойчивости.	Да	Нет
57.	Я всегда слушаюсь старших дома и в школе.	Да	Нет
58.	Мое грустное настроение легко исправляется, если я смотрю интересный фильм в кино или комедийное представление по телевизору.	Да	Нет
59.	Меня совсем не волнуют неприятности в школе.	Да	Нет
60.	Мне часто бывает скучно, когда вокруг все веселятся.	Да	Нет

61.	Я всегда перехожу улицу в положенном месте.	Да	Нет

Ключ к индивидуально-типологическому опроснику

Значимые ответы по шкалам

I Экстраверсия

Да — 12, 42, 44, 49.

Нет — 14, 60.

II Спонтанность

Да — 4, 21, 29, 34.

Нет — 19, 50.

III Агрессивность

Да — 7, 22, 51, 53.

Нет — 36, 37.

IV Ригидность

Да — 9, 24, 26, 39.

Нет — 41, 56.

V Интроверсия

Да — 3, 33, 35, 48.

Нет — 5, 20.

VI Сензитивность

Да — 15, 28, 43.

Нет — 11, 13, 30.

VII Тревожность

Да — 8, 23, 38.

Нет — 52, 54, 59.

VIII Лабильность

Да — 10, 25, 40, 55, 58.

Нет — 27.

L Ложь

Да — 16, 31, 45,

46 , 57, 61.

F Агравация

Да — 2, 6, 17, 18,
32, 47.

Подсчет баллов и интерпретация полученных данных

Суммируются значимые ответы, приведенные в ключе. За каждый ответ, совпадающий со значимым, начисляется один балл. Полученные по каждой шкале баллы откладываются на соответствующих радиусах схемы. Интерпретация находится в прямой зависимости от количества значимых ответов по восьми шкалам.

3—4 балла. Показатели в пределах нормы — гармоничная личность.

5 баллов. Заостренные — акцентуированные черты.

6 баллов. Выраженные избыточно — дезадаптирующие свойства.

Сильно выраженные тенденции (если показатели **выше 4 баллов**), компенсированные полярными свойствами (то есть, антитенденциями), являются свидетельством значительной эмоциональной напряженности и признаком наличия внутреннего конфликта. Если показатели **ниже 4 баллов**, то это говорит о сбалансированности разнонаправленных свойств.

Если большинство показателей от **0 до 2 баллов**, то это указывает на плохое самопонимание или неоткровенность при обследовании.

Социально-психологические аспекты (лидерство, компромиссность, зависимость, конфликтность и т.д.) проявляются как акцентуированный или дезадаптирующий стиль межличностного поведения при выраженных показателях (**более 4 баллов**) по соседствующим типологическим свойствам.

Если по шкале «ложь» (неискренность) получено **более 3 баллов**, то данные недостоверны.

Если по шкале «агравация» получено **более 3 баллов**, то черты характера подчеркиваются.

(Вообще же агравация — это преувеличение тяжести симптомов реально существующего заболевания или болезненности состояния. В данном опроснике — это преувеличение, излишнее подчеркивание той или иной черты характера.