МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РЕСПУБЛИКИ КАЗАХСТАН
НАО НАЦИОНАЛЬНЫЙ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ БЛАГОПОЛУЧИЯ ДЕТЕЙ
«ӨРКЕН»

Сборник диагностических методик

В ПОМОЩЬ ПЕДАГОГУ–ПСИХОЛОГУ



Том 1

Диагностика

Содержание

Разделы	Наименования разделов	Стр.
	Аннотация	
	Введение	**1**
	График проведения первичной диагностики	**4**
I.	**Алгоритм действий по результатам первичной диагностики и организации сопровождения обучающихся**	**6**
II.	**Диагностика факторов риска и трудностей обучающихся**	**24**
	Первичная диагностика в 1 классе	
	Схема экспертной оценки социально-психологической адаптации детей к школе (педагоги)	**25**
	Схема экспертной оценки социально-психологической адаптации детей к школе (родители)	**28**
	Первичная диагностика во 2-4 классах	
	Экспресс-анкетирование «Как с тобой обращаются?» *2 класс*	**31**
	Первичная диагностика в 5 классе (адаптация)	
	«Выявление тревожности у пятиклассников» *О.Н. Хмельницкой*	**34**
	Первичная диагностика в 5-11 классах	
	Шкала благополучия подростка *К. Риффа*	**37**
	RCADS-25	**40**
	Экспресс-анкетирование «Как с тобой обращаются?» 5–7 класс	**49**
	Экспресс-анкетирование «Как с тобой обращаются?» 8–11 класс	**57**
	Дифференциальный опросник переживания одиночества (ДОПО)	**65**
	DASS-20	**70**
	Методика тревожности Спилбергера-Ханина	**76**
	Навигационная карта углубленной диагностики	**84**

III.	**Углубленная диагностика суицидального риска и психоэмоционального состояния**	**88**
	Опросник агрессивности Басса–Перри	**89**
	Самооценка психических состояний Айзенк	**95**
	Тест школьной тревожности Филлипса	**102**
	Шкала безнадежности А. Бек	**110**
	Методика выявления «Буллинг-структуры» Е.Г. Норкиной	**121**
	PSS-C / ШВС-Д	**128**
	Проективная методика «Кактус» М. А. Панфилова	**132**
	Тест «Семейная социограмма»	**140**
	Проективная методика «Рисунок семьи»	**144**
	Проективная методика «Человек под дождем»	**151**
	Проективная методика «Несуществующее животное»	**159**
	Проективная методика «Дом–Дерево–Человек»	**174**
	Методика незаконченных предложений Е.Н. Волковой	**183**
	Заключение	**186**

АННОТАЦИЯ

Сборник «Адаптация и обновление диагностических методик на основе международных подходов, направленных на раннее выявление суицидальных рисков у детей» представляет собой практико-ориентированный диагностический инструмент для педагогов-психологов системы образования.

Материалы сборника разработаны с учетом современных международных подходов к оценке психоэмоционального состояния детей и подростков совместно с представителями ЮНИСЕФ и экспертной группой Центров психологической поддержки, при координации Уполномоченного по правам ребенка и Комитета по охране прав детей. Представленные методики направлены на раннее выявление рисков, связанных с эмоциональным неблагополучием, нарушением адаптации, последствий буллинга и других факторов психологической уязвимости.

Сборник включает методики первичной (общей, массовой) и углубленной диагностики, позволяющие педагогу-психологу выстраивать поэтапную систему оценки состояния обучающегося. Особое внимание уделено комплексному подходу, при котором результаты стандартизированных и проективных методик рассматриваются в единой диагностической системе.

В сборнике представлены график проведения диагностики, алгоритм действий педагога-психолога при выявлении факторов риска, а также навигационная карта применения методик в зависимости от выявленных эмоциональных, поведенческих и социальных трудностей обучающихся. Это позволяет специалисту выстраивать

последовательную и системную работу по диагностике и дальнейшему психолого-педагогическому сопровождению ребенка.

Использование данного сборника позволяет педагогам-психологам своевременно выявлять обучающихся группы риска, определять характер эмоциональных и поведенческих трудностей и организовывать адресное психолого-педагогическое сопровождение в условиях образовательной среды.

ВВЕДЕНИЕ

Современная образовательная среда характеризуется ростом эмоциональной нагрузки на детей и подростков, усложнением межличностных отношений и увеличением количества факторов психологического риска. В этих условиях особую значимость приобретает раннее выявление суицидальных рисков и связанных с ними эмоциональных и поведенческих проявлений.

Суицидальный риск у детей и подростков, как правило, не проявляется напрямую и часто скрывается за такими состояниями, как тревожность, агрессивность, депрессивные реакции, переживание одиночества, трудности адаптации и опыт неблагоприятных социальных взаимодействий, включая буллинг. В связи с этим возрастает необходимость использования современных диагностических подходов, основанных на сочетании первичных и углубленных методов оценки.

Данный сборник разработан как практический инструмент для педагога-психолога и направлен на системную организацию диагностической работы. Он включает поэтапный подход: от первичного выявления факторов риска до углубленного анализа эмоционального состояния и межличностных отношений обучающихся.

Особенностью сборника является интеграция международных диагностических подходов и адаптированных методик, позволяющих повысить точность оценки и обеспечить своевременное выявление детей, нуждающихся в психологическом сопровождении.

Цель сборника

Обеспечение педагогов-психологов современным диагностическим инструментарием, основанным на международных подходах, для раннего выявления суицидальных рисков, эмоционального неблагополучия и факторов психологической уязвимости у обучающихся с последующей организацией своевременного сопровождения.

Задачи сборника

1. Представить адаптированные методики первичной (общей, массовой) и углубленной диагностики суицидальных рисков и эмоционального состояния обучающихся.

2. Обеспечить раннее выявление факторов риска, включая тревожность, депрессивные состояния, переживание одиночества, последствия буллинга и трудности адаптации.

3. Сформировать единый подход к интерпретации результатов на основе комплексного анализа данных различных методик.

4. Обеспечить практическую направленность диагностики для последующего планирования индивидуального психолого-педагогического сопровождения.

5. Поддержать развитие профессиональной компетентности педагогов-психологов в области ранней профилактики суицидального поведения.

Читательская аудитория

Сборник предназначен для педагогов-психологов организаций среднего образования, типового и профессионального образования, а также специалистов служб психолого-педагогического сопровождения.

Материалы могут использоваться в междисциплинарной работе с участием социальных педагогов, классных руководителей и

администрации школ. Отдельные методики могут применяться в индивидуальной и групповой диагностической практике с обучающимися различных возрастных категорий, включая школьников и студентов колледжей.

Методологическая основа

Сборник разработан на основе современных международных подходов к оценке психического здоровья детей и подростков, включая принципы многоуровневого выявления, риск-ориентированной диагностики и комплексной оценки эмоционального состояния.

Методологическую основу составляют положения возрастной и педагогической психологии, когнитивно-поведенческого подхода, а также современные модели профилактики суицидального поведения. Особое внимание уделяется сочетанию количественных (стандартизированных) и качественных (проективных) методов диагностики.

Все методики рассматриваются как элементы единой системы раннего выявления риска и не используются изолированно, а интерпретируются в контексте общей психолого-педагогической картины развития ребенка.

ГРАФИК ПРОВЕДЕНИЯ ПЕРВИЧНОЙ ДИАГНОСТИКИ

Классы	I полугодие					II полугодие				
	Октябрь I декада	**Октябрь** II декада	**Ноябрь** II декада	**Ноябрь** III декада	**Декабрь**	**Январь** III декада	**Февраль** I декада	**Февраль** II декада	**Февраль** III декада	**Март-май**
1 класс		Карта наблюдения адаптации к школе для педагогов/родителей **(7/6)**	Работа по результатам*	Работа по результатам*	Работа по результатам*	Работа по результатам*	Работа по результатам*	1. Карта наблюдения адаптации к школе для педагогов/родителей **(7/6)**	Работа по результатам*	Работа по результатам*
2-4 классы		Карта наблюдения адаптации к школе для педагогов/родителей **(7/6)**	Экспресс-анкетирование «Как с тобой обращаются?» **(7)**	Работа по результатам*	Работа по результатам*	Работа по результатам*	Работа по результатам*	1. Экспресс-анкетирование «Как с тобой обращаются?» **(7)**	Работа по результатам*	Работа по результатам*
5 класс	1. Экспресс-анкетирование «Как с тобой обращаются?» **(15)**; 2. «Выявление тревожности у пятиклассников» О.Н. Хмельницкой **(15)**; 3. Шкала психологического благополучия подростка К. Рифф **(18)**	Работа по результатам*	Работа по результатам*	Работа по результатам*	Работа по результатам*	Работа по результатам*	1. RCADS-25 **(25)**; 2. Экспресс-анкетирование «Как с тобой обращаются?» **(15)**; 3. ДОПО, Е.Н. Осин, Д.А. Леонтьев **(15)**	Работа по результатам*	Работа по результатам*	Работа по результатам*

Классы	I полугодие					II полугодие				
	Октябрь I декада	**Октябрь** II декада	**Ноябрь** II декада	**Ноябрь** III декада	**Декабрь**	**Январь** III декада	**Февраль** I декада	**Февраль** II декада	**Февраль** III декада	**Март-май**
6-8 классы	1. Экспресс-анкетирование «Как с тобой обращаются?» **(15)**; 2. Шкала психологического благополучия подростка К. Рифф **(18)**	Работа по результатам*	Работа по результатам*	1. RCADS-25 **(25)**	Работа по результатам*	Работа по результатам*	1. Шкала Спилбергера-Ханина **(40)**; 2. Экспресс-анкетирование «Как с тобой обращаются?» **(15)**; ДОПО, Е.Н. Осин, Д.А. Леонтьев **(15)**	Работа по результатам*	Работа по результатам*	Работа по результатам*
9-11 классы/ 1-2 курсы колледжа	1. Экспресс-анкетирование «Как с тобой обращаются?» **(15)**; 2. Шкала психологического благополучия подростка К. Рифф **(18)**	Работа по результатам*	Работа по результатам*	1. DASS-20 **(20)**	Работа по результатам*	1. Шкала Спилбергера-Ханина **(40)**; 2. Экспресс-анкетирование «Как с тобой обращаются?» **(15)**; 3. ДОПО, Е.Н. Осин, Д.А. Леонтьев **(15)**	Работа по результатам*	Работа по результатам*	Работа по результатам*	Работа по результатам*

I. АЛГОРИТМ ДЕЙСТВИЙ ПО РЕЗУЛЬТАТАМ ПЕРВИЧНОЙ ДИАГНОСТИКИ И ОРГАНИЗАЦИИ СОПРОВОЖДЕНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

НАЗНАЧЕНИЕ АЛГОРИТМА

*Алгоритм выстраивается как **последовательный маршрут** от проведения первичной диагностики до организации помощи ребенку и контроля ее результативности. Диагностика рассматривается не как самостоятельная завершенная процедура, а как **первый этап выявления обучающихся**, которым может требоваться внимание, поддержка или межведомственная помощь.*

*Схема показывает **общий маршрут движения от диагностического сигнала к конкретным действиям помощи ребенку.** Каждый последующий блок раскрывает, кого включают в форму контроля, как проводится уточнение ситуации и кто отвечает за сопровождение.*

Схема алгоритма

Алгоритм выстраивается как последовательный маршрут от диагностического сигнала к конкретным действиям педагога-психолога. Каждый диагностический период запускает полный цикл работы: от проведения первичной диагностики до сопровождения и оценки динамики.



КЛЮЧЕВОЙ ПРИНЦИП

Работа по результатам диагностики начинается после каждого диагностического периода. Если обучающийся вышел в зону риска хотя бы по одной методике либо дал значимый ответ по маркерному вопросу, он включается в форму контроля и направляется на индивидуальную диагностическую встречу с углубленной диагностикой по показаниям.

1. Общая логика работы по графику диагностики

Первичная диагностика проводится педагогом-психологом в соответствии с утвержденным графиком. График определяет периоды проведения диагностики, возрастные группы обучающихся и перечень методик, предусмотренных для соответствующих классов.

На основании графика педагог-психолог составляет рабочий план своей деятельности: определяет сроки проведения диагностики, классы, методики, порядок обработки результатов, сроки индивидуальных диагностических встреч и периоды работы по результатам диагностики.

Работа по результатам диагностики начинается после каждого диагностического периода, а не после завершения всех диагностик полугодия. Если диагностика проведена по определенной возрастной группе, педагог-психолог сразу обрабатывает результаты, распределяет обучающихся по зонам риска, вносит обучающихся в форму контроля при наличии оснований и организует дальнейшую индивидуальную диагностическую работу.

ВАЖНО ДЛЯ ПРИМЕНЕНИЯ ГРАФИКА

Периоды, обозначенные в графике как «Работа по результатам диагностики», используются для обработки результатов, индивидуальных диагностических встреч, углубленной диагностики, сопровождения обучающихся желтой и красной зоны, групповой работы и оценки динамики.

2. Зоны риска по результатам первичной диагностики

Распределение обучающихся по зонам риска проводится после обработки результатов первичной диагностики. Оно необходимо не для маркировки ребенка, а для определения дальнейшей очередности и глубины работы педагога-психолога.

Зона риска/ категория	Основание для отнесения	Дальнейшая логика работы
Зеленая зона	*По результатам диагностики выраженные риски не выявлены, маркерные ответы отсутствуют.*	*Обучающийся не включается в форму контроля, но участвует в общей профилактической работе в классе.*
Желтая зона	*Выявлен средний уровень риска или умеренные признаки неблагополучия (хотя бы по одной методике).*	*Обучающийся включается в форму контроля, проводится индивидуальная диагностическая встреча и углубленная диагностика по показаниям.*
Красная зона	*Выявлен высокий уровень риска, выраженные признаки неблагополучия или сочетание нескольких неблагоприятных показателей.*	*Обучающийся обязательно включается в форму контроля, индивидуальная диагностическая встреча проводится в приоритетном порядке.*
Маркерные ответы	*По отдельному вопросу выявлен значимый ответ, даже если общий результат не относится к зоне риска.*	*Обучающийся включается в форму контроля и направляется на индивидуальную диагностическую работу по содержанию ответа.*

3. Включение обучающихся в таблицу «Форма контроля»

В форму контроля включаются обучающиеся, по которым по результатам первичной диагностики выявлены основания для дальнейшей индивидуальной работы.

Зона	Основание	Включение в форму контроля	Дальнейшее действие
Зеленая зона	*Выраженные риски по результатам диагностики не выявлены*	**Не включается**	*Участие в общей профилактической работе*

Желтая зона	*Умеренные признаки эмоционального, поведенческого или социального неблагополучия*	**Включается**	*Индивидуальная беседа, уточнение причины*
Красная зона	*Выраженные признаки риска или неблагополучия*	**Включается ОБЯЗАТЕЛЬНО**	*Обязательная беседа, углубленное изучение ситуации*
Значимые ответы	*По отдельным вопросам выявлены сигналы возможного неблагополучия, даже если общий результат вне зоны риска*	**Включается**	*Индивидуальное уточнение ситуации*
Социальный риск	*Социальные обстоятельства, требующие внимания к положению ребенка*	**Включается**	*Социально-педагогическое сопровождение*

КАК ФИКСИРУЕТСЯ ПРИЧИНА ВНЕСЕНИЯ

В форме контроля кратко указывается причина включения: «красная зона по результатам методики _____», «желтая зона по результатам методики _____», «значимый ответ по маркерному вопросу _____», «сочетание повышенных показателей по методикам _____ и _____».

! **Важно:** *включение в форму контроля – не заключение, диагноз и не стигматизирующая мера. Это профессиональный и управленческий механизм, позволяющий не потерять ребенка после выявления сигнала риска и обеспечить дальнейшее уточнение ситуации.*

4. ПОШАГОВЫЙ АЛГОРИТМ ДЕЙСТВИЙ

Пошаговый алгоритм применяется после каждого диагностического периода, предусмотренного графиком первичной диагностики. Каждый шаг завершается конкретным результатом, который переводит диагностику в дальнейшую работу с обучающимися.

01 Организация диагностики по утвержденному графику

Педагог-психолог:

– определяет классы и возрастные группы, подлежащие диагностике в установленный период;

– уточняет перечень методик для соответствующей возрастной группы;

– готовит диагностические материалы, инструкции, бланки или электронные формы;

– согласует дату и условия проведения диагностики с администрацией и классными руководителями;

– определяет порядок прохождения диагностики обучающимися, отсутствовавшими в основной день.

Результат шага: Диагностика организована в соответствии с графиком и возрастным пакетом методик.

02 Проведение первичной диагностики

Педагог-психолог:

– дает обучающимся понятную инструкцию;

– обеспечивает спокойные условия и конфиденциальность;

– следит за корректным заполнением диагностических материалов;

– проводит психолого-педагогическое наблюдение;

– фиксирует обучающихся, которые отсутствовали или не завершили диагностику;

– сохраняет первичные данные для последующей обработки.

Результат шага: Получены первичные диагностические данные по обучающимся.

03 Обработка результатов после диагностического периода

Педагог-психолог:

– подсчитывает баллы по ключам;

– определяет уровень выраженности показателей;

– выявляет обучающихся, вышедших в зону риска хотя бы по одной методике;

– отдельно просматривает маркерные вопросы;

– фиксирует значимые ответы независимо от общего балла;

– сопоставляет результаты нескольких методик, если обучающийся проходил комплекс диагностик;

– формирует сводную информацию по классу и по обучающимся, требующим дальнейшей работы.

Результат шага: Определены обучающиеся, у которых есть диагностические основания для дальнейшей работы.

04 Распределение обучающихся по зонам риска

Педагог-психолог:

– распределяет обучающихся на зеленую, желтую и красную зоны;

– отдельно выделяет обучающихся со значимыми маркерными ответами;

– проверяет правило: если обучающийся вышел в зону риска хотя бы по одной методике, он включается в дальнейшую индивидуальную диагностическую работу;

– проверяет правило: если общий балл не показывает выраженного риска, но есть значимый маркерный ответ, обучающийся также включается в дальнейшую работу.

Результат шага: Определено, какие обучающиеся остаются в общей профилактической работе, а какие подлежат включению в форму контроля.

05 Включение обучающихся в форму контроля

Педагог-психолог:

– вносит в форму контроля обучающихся красной и желтой зоны;

– вносит обучающихся, включенных в зону риска хотя бы по одной методике;

– вносит обучающихся со значимыми маркерными ответами;

– кратко указывает причину внесения: зона риска, методика, маркерный ответ или сочетание диагностических показателей.

Классный руководитель:

– может рекомендовать включение обучающегося в форму контроля при наличии изменений в поведении, снижении учебной активности, признаков социальной изоляции, конфликтности, эмоциональной нестабильности или трудностей адаптации;

– передает педагогу-психологу результаты педагогического наблюдения и информацию о трудностях обучающегося в образовательной среде;

– участвует в дальнейшем сопровождении обучающегося совместно со специалистами службы сопровождения.

Социальный педагог:

– может поставить обучающегося на контроль, если выявлены признаки семейных проблем, трудной жизненной ситуации, социального неблагополучия, буллинга, жестокого обращения или других факторов риска;

– передает педагогу-психологу информацию, полученную в ходе социально-педагогического сопровождения и взаимодействия с семьей;

– участвует в организации межведомственного и социально-педагогического сопровождения обучающегося.

Результат шага: *Сформирован перечень обучающихся, с которыми педагог-психолог проводит индивидуальную диагностическую работу. Разрабатывает индивидуальный план сопровождения*

06 Определение очередности индивидуальной диагностической работы

Педагог-психолог:

– определяет обучающихся, требующих приоритетной встречи;

– для красной зоны планирует первую индивидуальную диагностическую встречу в течение 1-3 рабочих дней после обработки результатов;

– для желтой зоны планирует первую индивидуальную диагностическую встречу в течение 3-10 рабочих (в зависимости от конкретного случая) дней после обработки результатов;

– по значимым маркерным ответам определяет срок с учетом содержания ответа и выраженности сигнала.

Результат шага: *Определена очередность работы с обучающимися, включенными в форму контроля.*

Очередность индивидуальной диагностической работы

После внесения обучающихся в форму контроля педагог-психолог определяет сроки первой индивидуальной диагностической встречи. Сроки нужны для того, чтобы ребенок с выявленным сигналом риска не оставался без внимания после обработки результатов.

Категория обучающихся	Срок первой индивидуальной диагностической встречи	Особенности работы
Красная зона	*В течение 1-3 рабочих дней после обработки результатов*	*Приоритетная индивидуальная диагностическая встреча, углубленная диагностика по направлению риска, определение первичного маршрута сопровождения.*
Желтая зона	*В течение 3-10 рабочих дней после обработки результатов*	*Индивидуальная диагностическая встреча, углубленная диагностика по показаниям, определение формы профилактической или коррекционно-развивающей работы.*
Значимые маркерные ответы	*В приоритетном порядке с учетом содержания ответа*	*Индивидуальная диагностическая работа по содержанию ответа, оценка необходимости углубленной диагностики и сопровождения.*

Категория обучающихся	Срок первой индивидуальной диагностической встречи	Особенности работы
Зеленая зона	*Не проводится, если нет дополнительных оснований*	*Общая профилактическая работа класса и наблюдение в рамках плановой деятельности педагога-психолога.*

07	**Индивидуальная диагностическая встреча и углубленная диагностика/ этап 2**

Педагог-психолог:

− приглашает обучающегося на индивидуальную диагностическую встречу;

− объясняет цель встречи в спокойной и понятной форме;

− уточняет состояние обучающегося и ситуацию, которая могла повлиять на результаты диагностики (выясняет возможные причины эмоционального состояния обучающегося в ходе доверительной беседы);

− проводит углубленную диагностику по возрасту и выявленному направлению риска;

− при необходимости распределяет углубленную диагностику на несколько встреч;

− фиксирует результаты индивидуальной диагностической работы;

− определяет, подтвердился ли риск и какая помощь требуется.

Результат шага: *Уточнен характер риска и определены основания для дальнейшего сопровождения.*

08 Определение маршрута сопровождения

Педагог-психолог:

− определяет, достаточно ли наблюдения и общей профилактической работы;

− при умеренном риске планирует профилактическое сопровождение, групповую работу или краткий цикл индивидуальных встреч;

− при подтвержденном риске разрабатывает индивидуальный маршрут сопровождения;

− выявляет и анализирует возможные причины эмоционального неблагополучия, трудностей поведения или кризисного состояния обучающегося;

− при необходимости организует работу с семейной ситуацией, межличностными конфликтами, последствиями буллинга и другими выявленными факторами риска;

− если трудности проявляются в классе, планирует работу с классом и взаимодействие с классным руководителем;

− если требуется поддержка семьи, проводит консультацию родителей и дает рекомендации;

− при выявлении признаков неблагополучия, угрожающих безопасности и благополучию ребенка, инициирует подключение необходимых служб и специалистов;

− при необходимости организует межведомственное взаимодействие с органами опеки, медицинскими организациями, подразделениями акимата района, Центром психологической поддержки и другими компетентными службами;

– если ситуация требует организационных решений, информирует администрацию в необходимом объеме.

Результат шага: *По каждому обучающемуся из формы контроля определен дальнейший маршрут работы.*

Причина риска	Основные действия	Участники
Эмоциональное неблагополучие	Проводятся консультации, наблюдение, углубленная диагностика, работа с родителями и выявленными причинами эмоционального неблагополучия обучающегося.	Педагог-психолог, родители, при необходимости – здравоохранение, ИДН. *При сохранении высокого риска или отсутствии положительной динамики организуется взаимодействие с РУПР, УЗПД, КОПД, УПР, службой «111» и другими компетентными структурами в рамках межведомственного сопровождения обучающегося.*
Буллинг	Защита ребенка, работа с классом, работа с причиной, работа с инициаторами, контроль безопасности	Заместитель директора по воспитательной работе, педагог-психолог, классный руководитель, администрация, ЦПП, ИДН *При сохранении высокого риска или отсутствии положительной динамики организуется взаимодействие с РУПР, УЗПД, КОПД, УПР, службой «111» и другими компетентными структурами в рамках межведомственного сопровождения обучающегося.*
Насилие или угроза безопасности	Срочное реагирование, информирование администрации,	Директор, заместитель директора по воспитательной работе, опека, ИДН,

	подключение компетентных органов	управление по защите прав детей. *При сохранении высокого риска или отсутствии положительной динамики организуется взаимодействие с РУПР, УЗПД, КОПД, УПР, службой «111» и другими компетентными структурами в рамках межведомственного сопровождения обучающегося.*
Семейное неблагополучие	Оценка ситуации семьи, работа с родителями, социальное сопровождение	Заместитель директора по воспитательной работе, соцпедагог, опека, центр поддержки семьи. *При сохранении высокого риска или отсутствии положительной динамики организуется взаимодействие с РУПР, УЗПД, КОПД, УПР, службой «111» и другими компетентными структурами в рамках межведомственного сопровождения обучающегося.*
Социальная уязвимость	Включение в меры социальной поддержки	Заместитель директора по воспитательной работе, соцпедагог, акимат, центр поддержки семьи. *При сохранении высокого риска или отсутствии положительной динамики организуется взаимодействие с РУПР, КОПД, УПР, службой «111» и другими компетентными структурами в рамках межведомственного сопровождения обучающегося.*

Правовые риски	Профилактическая и межведомственная работа	Администрация, ИДН, КДН, ЦПП. *При сохранении высокого риска или отсутствии положительной динамики организуется взаимодействие с РУПР, УЗПД, КОПД, УПР, службой «111» и другими компетентными структурами в рамках межведомственного сопровождения обучающегося.*
Состояние здоровья	Рекомендация обращения к специалистам	Родители, медицинский работник, здравоохранение. *При сохранении высокого риска или отсутствии положительной динамики организуется взаимодействие с РУПР, УЗПД, КОПД, УПР, службой «111» и другими компетентными структурами в рамках межведомственного сопровождения обучающегося.*

Маршрутизация по итогам индивидуальной диагностической встречи

Итог индивидуальной диагностической работы	Дальнейший маршрут
Риск не подтвердился	*Обучающийся продолжает участие в профилактической, разъяснительной и диагностической работе в соответствии с утвержденным планом организации образования.*
Риск выражен умеренно	*Профилактическое сопровождение, групповая работа или краткий цикл индивидуальных встреч.*
Риск подтвердился	*Индивидуальный маршрут сопровождения, регулярная работа и контроль динамики.*

Итог индивидуальной диагностической работы	Дальнейший маршрут
Трудности связаны с эмоциональным состоянием	*Индивидуальные консультации, коррекционно-развивающая работа, упражнения на саморегуляцию и поддержку эмоциональной устойчивости.*
Трудности проявляются в классе	*Работа с классом и взаимодействие с классным руководителем без стигматизации обучающегося.*
Требуется поддержка семьи	*Консультация родителей, рекомендации по поддержке ребенка, согласование дальнейших шагов.*
Ситуация требует организационных решений	*Информирование администрации в необходимом объеме для организации помощи и безопасности.*

09 Реализация сопровождения и оценка динамики

Педагог-психолог:

– проводит индивидуальные консультации и коррекционно-развивающие занятия;

– организует групповую работу с обучающимися желтой зоны;

– проводит работу с классом при выявлении групповых трудностей;

– консультирует родителей при необходимости;

– взаимодействует с классным руководителем и администрацией при необходимости;

– отслеживает изменения в состоянии обучающегося и корректирует маршрут сопровождения.

Результат шага: Сопровождение продолжается до оценки динамики и принятия решения о дальнейшем наблюдении, продолжении или усилении работы.

Динамика	Решение руководителя
Положительная устойчивая	*Постепенное снятие с активного сопровождения, перевод в режим наблюдения*
Частичная динамика	*Продолжение сопровождения, корректировка плана работы*
Нет динамики	*Пересмотр маршрута помощи, подключение дополнительных специалистов*
Ухудшение ситуации	*СРОЧНОЕ межведомственное рассмотрение, немедленное усиление мер помощи*

Пояснения

Алгоритм применяется после каждого диагностического периода, предусмотренного графиком первичной диагностики. В каждом полугодии педагог-психолог проходит один и тот же цикл: проведение диагностики, обработка результатов, распределение по зонам риска, включение в форму контроля, индивидуальная диагностическая встреча, углубленная диагностика по показаниям, маршрутизация, сопровождение и оценка динамики.

I полугодие

– Педагог-психолог проводит диагностику по соответствующим классам и методикам согласно графику.

– После каждого диагностического периода сразу обрабатывает результаты.

– Распределяет обучающихся по зонам риска и выделяет маркерные ответы.

− Вносит обучающихся желтой и красной зоны, а также детей с маркерными ответами в форму контроля.

− Проводит индивидуальные диагностические встречи и углубленную диагностику по показаниям.

− Определяет маршрут сопровождения и начинает работу по результатам диагностики.

− Для 2-4 классов диагностика проводится во II декаде ноября; после ее завершения запускается тот же цикл работы.

II полугодие

Период	Возрастная группа	Действия педагога-психолога
III декада января	**9-11 классы/ 1-2 курсы колледжа**	*Проведение диагностики, обработка результатов, определение зон риска, внесение в форму контроля, индивидуальные диагностические встречи.*
I декада февраля	**5-8 классы**	*Проведение диагностики, обработка результатов, определение зон риска, углубленная диагностика по показаниям.*
II декада февраля	**1 классы**	*Проведение карты наблюдения, анализ результатов, определение обучающихся, требующих внимания.*
II декада февраля	**2-4 классы**	*Проведение диагностики, обработка результатов, распределение по зонам, индивидуальная диагностическая работа.*
III декада февраля	**Все выявленные обучающиеся**	*Работа по результатам диагностики: индивидуальные встречи, углубленная диагностика, сопровождение, взаимодействие со взрослыми, оценка динамики.*

РАБОТА ПО РЕЗУЛЬТАТАМ ДИАГНОСТИКИ

Периоды, указанные в графике как «Работа по результатам диагностики», не являются свободным временем. В этот период педагог-психолог завершает обработку результатов, проводит индивидуальные диагностические встречи,

углубленную диагностику, начинает сопровождение обучающихся красной и желтой зоны, организует групповую работу и оценивает динамику.

II. ДИАГНОСТИКА ФАКТОРОВ РИСКА И ТРУДНОСТЕЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Первичная диагностика проводится со всеми обучающимися, имеющими разрешение на психолого-педагогическое сопровождение. Она направлена на раннее выявление эмоциональных, поведенческих и социальных трудностей: тревожности, агрессивности, проблем адаптации, особенностей общения в коллективе, а также возможных факторов риска, включая ситуации буллинга.

В работе важно использовать не одну, а несколько методик – как стандартизированные, так и проективные. Стандартизированные помогают получить объективные показатели, а проективные позволяют увидеть скрытые переживания и внутреннее состояние ребенка, которое не всегда проявляется напрямую.

Только комплексный подход дает более полное и точное понимание состояния обучающегося. Сопоставление результатов разных методик помогает своевременно заметить признаки неблагополучия и определить, кому из детей требуется дополнительное внимание и психологическое сопровождение.

АДАПТАЦИЯ ПЕРВОГО КЛАССА

Период адаптации к обучению в первом классе является одним из наиболее значимых этапов школьного развития ребенка. В это время первоклассник осваивает новые требования, правила поведения, режим учебной деятельности и систему взаимоотношений со взрослыми и сверстниками. Успешность адаптации во многом влияет на эмоциональное состояние ребенка, его отношение к школе, учебную мотивацию и дальнейшее развитие. В первые месяцы обучения у детей

могут наблюдаться тревожность, утомляемость, трудности поведения, снижение уверенности в себе или сложности в общении, что требует внимательного отношения со стороны взрослых. Особое значение в этот период имеет систематическое наблюдение педагогов и родителей за эмоциональным состоянием, поведением и особенностями включения ребенка в школьную жизнь, поскольку именно наблюдение позволяет своевременно выявить признаки школьной дезадаптации и организовать необходимую психолого-педагогическую поддержку.

Целевая аудитория: родители и педагоги обучающихся 1-4 классов.

Примечание: заполняется классными руководителями и родителями, интерпретируется педагогом-психологом

«СХЕМА ЭКСПЕРТНОЙ ОЦЕНКИ СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ АДАПТАЦИИ ДЕТЕЙ К ШКОЛЕ» (ПЕДАГОГИ)

Авторы В.И. Чирков, О.Л. Соколова, О.В. Сорокина.

Схема содержит упорядоченный набор поведенческих, аффективных и социально-психологических характеристик, позволяющих оценить приспособленность ребенка к школе. Схема для учителей включает в себя 4 критерия адаптированности и 7 характеристик (шкал) для их оценки.

В качестве критериев выбраны:

- эффективность учебной деятельности;
- усвоение школьных норм поведения;
- успешность социальных контактов;
- эмоциональное благополучие.

Схема для педагогов

Инструкция. Уважаемые педагоги! По каждой характеристике (шкале) от 0 до 5 выберите утверждение, которое наиболее точно отражает состояние учащегося. Напишите его имя и фамилию, класс.

№	Показатели	Оценка показателя в баллах
	Критерий1. Эффективность учебной деятельности	
	Шкала1. Учебная активность	
1	Учебная активность отсутствует (ребенок не включается в учебный процесс)	**0**
2	Пассивен на уроке, дает отрицательные ответы или не отвечает совсем, часто переписывает готовое с доски	**1**
3	Учебная активность на уроке носит кратковременный характер, часто отвлекается, не слышит вопроса	**2**
4	Редко поднимает руку, но отвечает правильно	**3**
5	На уроке работает, положительные и отрицательные ответы чередуются	**4**
6	Активно работает на уроке, часто поднимает руку и отвечает правильно	**5**
	Шкала2.Усвоение знаний (успеваемость)	
1	Плохое усвоение программного материала по всем предметам – грубые ошибки, большое их количество (низкая успеваемость по всем предметам, средний балл ниже 3,3)	**0**
2	Частые ошибки, неаккуратное выполнение заданий, много исправлений, зачеркиваний (непостоянство оценок, средний балл 3,5 и ниже)	**1**
3	Плохое усвоение материала по одному из основных предметов, обилие ошибок	**2**
4	Редкие ошибки, связанные с пропуском букв и их заменой	**3**
5	Небольшие помарки, единичные ошибки	**4**
6	Правильное безошибочное выполнение школьных заданий	**5**
	Критерий 2. Усвоение школьных норм поведения	
	Шкала 3. Поведение на уроке	
1	Не выполняет требования учителя: большую часть урока занимается посторонними делами	**0**
2	Выполняет требования учителя частично, отвлекается на посторонние занятия, вертится или постоянно разговаривает	**1**
3	Часто наблюдается скованность в движениях, позе, напряженность в ответах	**2**
4	Изредка поворачивается, обменивается короткими репликами с товарищами	**3**
5	Выполняет требования учителя, но иногда, на короткое время, отвлекается от урока	**4**
6	Сидит спокойно, добросовестно выполняет все требования учителя	**5**

	Шкала 4. Поведение на перемене	
1	Часто нарушает нормы поведения: мешает другим детям играть, нападает на них, кричит, бегает, не меняет своего поведения, когда делают замечания (не владеет собой)	**0**
2	Пассивный, движения скованные, избегает других детей	**1**
3	Не может найти себе занятие, переходит от одной группы детей к другой	**2**
4	Активность ребенка ограничивается занятиями, связанными с подготовкой к следующему уроку (готовит учебники, тетради)	**3**
5	Активность выражена в малой степени – предпочитает занятия в классе с кем-нибудь из ребят, чтение книг, спокойные игры	**4**
6	Высокая игровая активность, охотно участвует в подвижных, коллективных играх	**5**
	Критерий 3. Успешность социальных контактов	
	Шкала 5. Взаимоотношения с одноклассниками	
1	Проявляет негативизм по отношению к детям, постоянно ссорится и обижает их (другие дети его не любят)	**0**
2	Замкнут, изолирован от других детей, предпочитает находиться один (другие дети равнодушны к нему)	**1**
3	Предпочитает находиться рядом с детьми, но не вступает с ними в контакт	**2**
4	Сфера общения ограничена: контактирует только с некоторыми ребятами	**3**
5	Малоинициативный, но легко вступает в контакт, когда к нему обращаются дети	**4**
6	Общительный, легко контактирует с детьми	**5**
	Шкала 6. Отношение к учителю	
1	Общение с учителем приводит к отрицательным эмоциям, обижается, плачет при малейшем замечании	**0**
2	Избегает контакта с учителем, при общении с ним легко смущается, теряется, говорит тихо, запинается	**1**
3	Выполняет требования учителя формально, не заинтересован в общении с ним, старается быть незаметным	**2**
4	Старательно выполняет требования учителя, но за помощью обращается чаще к одноклассникам	**3**
5	Дорожит хорошим мнением учителя о себе, стремится выполнять все его требования, в случае необходимости сам обращается к нему за помощью	**4**
6	Проявляет дружелюбие по отношению к учителю, стремится понравиться ему, после урока часто подходит к учителю, общается с ним	**5**
	Критерий 4. Эмоциональное благополучие	
	Шкала 7. Эмоции	
1	Преобладание депрессивного настроения. Агрессия (вспышки гнева, злости) проявляются в отношениях с	**0**

	детьми (может ударить, что-то сломать, затеять драку) и в отношениях с учителем	
2	Отдельные депрессивные проявления, плач без всяких на то причин. Агрессивные реакции: часто ссорится с детьми, повышает голос	**1**
3	Отрицательные эмоции: - тревожность, огорчение, иногда страх; - обидчивость, вспыльчивость, раздражительность	**2**
4	Эпизодически, проявление сниженного настроения	**3**
5	Спокойное эмоциональное состояние	**4**
6	Хорошее настроение, часто улыбается, смеется	**5**
	ИТОГО	

ОБРАБОТКА РЕЗУЛЬТАТОВ

Суммируются баллы выбранных утверждений и определяется уровень социально-психологической адаптации детей.

Уровень адаптации	Зона	Интерпретация
22–35 баллов	**Зеленая зона**	*Ребенок в целом успешно адаптирован к условиям школьного обучения. Наблюдаются эмоциональная стабильность, достаточная учебная активность, соблюдение школьных норм поведения и благополучные отношения со сверстниками и педагогами.*
15–21 балл	**Желтая зона**	*Отмечаются отдельные трудности адаптации, которые могут проявляться в эмоциональном напряжении, нестабильности поведения, снижении учебной активности или сложностях общения. Ребенок нуждается в наблюдении со стороны педагога-психолога и создании поддерживающих условий в образовательной среде.*
0–14 баллов	**Красная зона**	*Наблюдаются выраженные признаки школьной дезадаптации, эмоционального неблагополучия и трудностей социального взаимодействия. Результаты указывают на необходимость более углубленного психолого-педагогического изучения и организации сопровождения ребенка.*

«СХЕМА ЭКСПЕРТНОЙ ОЦЕНКИ СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ АДАПТАЦИИ ДЕТЕЙ К ШКОЛЕ» (РОДИТЕЛИ)

Авторы В.И. Чирков, О. Л. Соколова, О. В. Сорокина

Инструкция

Уважаемые родители! По каждой характеристике (шкале) выберите утверждение, которое наиболее точно отражает состояние вашего ребенка.

№	Показатели	Оценка показателя в баллах
	Шкала 1. Успешность выполнения школьных заданий	
1	Плохое усвоение программного материала по всем предметам	**1**
2	Плохое усвоение материала по одному из основных предметов, обилие ошибок: частые ошибки, неаккуратное выполнение заданий	**2**
3	Редкие ошибки, связанные с пропуском букв или их заменой	**3**
4	Небольшие помарки, единичные ошибки	**4**
5	Правильное безошибочное выполнение школьных заданий	**5**
	Шкала 2. Степень усилий, необходимых ребенку для выполнения школьных заданий	
1	Ребенок отказывается работать, может плакать, кричать, проявлять агрессию	**1**
2	Выполнение школьных заданий требует от ребенка определенной степени напряжения	**2**
3	Иногда работает легко, в другое время проявляет упрямство, выполнение заданий требует некоторого напряжения для своего завершения	**3**
4	Выполнение школьных заданий не вызывает у ребенка особых затруднений	**4**
5	Ребенок работает легко, свободно, без напряжения	**5**
Шкала 3. Самостоятельность ребенка при выполнении школьных заданий		
1	Для выполнения ребенком школьных заданий требуется инициатива, помощь и постоянный контроль со стороны взрослого	**1**
2	Ребенок мог бы справляться со школьными заданиями самостоятельно, но предпочитает делать их с помощью взрослого	**2**
3	Иногда обращается за помощью, но чаще выполняет задания сам	**3**
4	Работает самостоятельно, почти не обращаясь к помощи взрослого	**4**
5	Ребенок сам справляется со школьными заданиями	**5**
Шкала 4. Настроение, с которым ребенок идет в школу		
1	Преобладание депрессивного настроения или агрессии (вспышки гнева, злости)	**1**

2	Случаются проявления отрицательных эмоций: тревожность, огорчение, иногда страх; обидчивость, вспыльчивость, раздражительность	**2**
3	Иногда бывают проявления сниженного настроения	**3**
4	Спокоен, деловит, нет проявлений сниженного настроения	**4**
5	Ребенок улыбается, смеется, с хорошим настроением идет в школу	**5**
Шкала 5. Взаимоотношение с одноклассниками		
1	Замкнут, изолирован от других детей, предпочитает находиться один. Инициативен в общении, но часто проявляет негативизм по отношению к детям: ссорится, дразнится, дерется	**1**
2	Предпочитает находиться рядом с детьми, но не вступать с ними в контакт.	**2**
3	Сфера общения несколько ограниченная: общается только с некоторыми ребятами	**3**
4	Мало инициативен, но легко вступает в контакт, когда к нему обращаются дети	**4**
5	Общительный, инициативный, легко контактирует с детьми, у него много друзей, знакомых	**5**
Шкала 6. Общая оценка адаптированности ребенка		
1	Низкий уровень адаптированности	**1**
2	Уровень адаптированности ниже среднего	**2**
3	Средний уровень адаптированности	**3**
4	Уровень адаптированности выше среднего	**4**
5	Высокий уровень адаптированности	**5**
	ИТОГО	

ОБРАБОТКА РЕЗУЛЬТАТОВ

Суммируются баллы выбранных утверждений и определяется уровень социально-психологической адаптации детей.

Уровень адаптации	Зона	Интерпретация
19–30 баллов	**Зеленая зона**	*Ребенок достаточно успешно адаптируется к школьному обучению и новым требованиям. В целом наблюдаются положительное эмоциональное состояние, удовлетворительные отношения со сверстниками и способность справляться с учебной нагрузкой.*
13–18 баллов	**Желтая зона**	*У ребенка могут отмечаться отдельные трудности адаптации: повышенная утомляемость, эмоциональное напряжение, нестабильность настроения или сложности в общении и учебной деятельности. Рекомендуется наблюдение за динамикой состояния и при необходимости поддержка со стороны педагога-психолога.*
0–12 баллов	**Красная зона**	*Наблюдаются выраженные признаки школьной дезадаптации, которые могут проявляться в*

		эмоциональных трудностях, снижении мотивации, проблемах поведения или общения. Результаты требуют более детального изучения ситуации и организации психолого-педагогического сопровождения ребенка.

ЭКСПРЕСС-АНКЕТИРОВАНИЕ «КАК С ТОБОЙ ОБРАЩАЮТСЯ»

(2–4 класс)

Авторский коллектив научных сотрудников ННПИБД «Өркен»

Экспресс-анкетирование «Как с тобой обращаются» (2–4 класс) – это диагностическая методика, направленная на первичное выявление особенностей эмоционального состояния ребенка и условий его пребывания в семье и школе. Опросник позволяет определить наличие признаков психологического дискомфорта, возможного неблагополучия во взаимодействии со взрослыми и сверстниками. Результаты используются для своевременного выявления детей группы риска и определения необходимости углубленного обследования.

Целевая аудитория: 2–4 классы.

Инструкция

Привет! Мы очень хотим узнать, как ты себя чувствуешь и все ли у тебя хорошо. Пожалуйста, прочитай вопросы и выбери один ответ. Поставь галочку или знак плюс «+» на ответе, который тебе подходит.

№	Вопрос	Никогда	Иногда	Всегда
1	Мне дома спокойно и уютно.			
2	Родители говорят мне обидные слова.			
3	Бывает ли так, что дома тебя наказывают, что тебе становится очень больно или страшно?			
4	В школе есть взрослый, который может меня защитить.			
5	Мне страшно или грустно идти в школу.			
6	Учителя кричат на меня, если я ошибаюсь.			
7	Другие дети меня обижают, толкают или дразнят.			

8*	Мне хочется, чтобы взрослые мне помогли			

ОБРАБОТКА РЕЗУЛЬТАТОВ

Подсчет баллов

Вопросы	Шкала	Баллы
№ 2, 3, 5, 6, 7	прямая шкала	Никогда – **1 балл** Иногда – **2 балла** Всегда – **3 балла**
№ 1, 4	обратная шкала	Никогда – **3 балла** Иногда – **2 балла** Всегда – **1 балл**

Формула: Сложите баллы за все 7 вопросов.

ИНТЕРПРЕТАЦИЯ

Показатель	Характеристика состояния
Зеленая зона (7–10 баллов)	*Психологический комфорт*
Желтая зона (11–15 баллов)	*Умеренная тревожность*
Красная зона (16–21 балл)	*Высокий риск (Неблагополучие)*
Критический маркер	*Ответ **«Всегда»** в вопросах **№3 (побои)** или **№7 (травля)** требует немедленного разбирательства, даже если общая сумма баллов невысокая.*
Маркеры насилия	***В вопросах 2, 3, 5, 6, 7** выбраны варианты **«2»** и **«3»** балла - сигнал о возможном насилии или физической угрозе жизни и здоровью, независимо от общего балла анкеты.*

Вопрос № 8* является дополнительным и направлен на выявление потребности ребенка в помощи, поддержке и эмоциональном участии со стороны значимого взрослого.

Ответ	Краткая интерпретация
Никогда	*Ребенок не испытывает выраженной потребности в дополнительной поддержке взрослых.*
Иногда	*Периодически возникает потребность в эмоциональной поддержке, помощи или понимании со стороны взрослых.*
Всегда	*Может указывать на выраженное эмоциональное напряжение, чувство небезопасности или устойчивую потребность ребенка в поддержке и внимании взрослых.*

Зеленая зона свидетельствует о преимущественно благополучном эмоциональном состоянии ребенка и удовлетворительном уровне адаптации в семье и школьной среде. В данном случае ребенок, как правило, не демонстрирует выраженных признаков психологического неблагополучия, однако нуждается в дальнейшем наблюдении в рамках общего психолого-педагогического сопровождения класса.

Желтая зона указывает на наличие эмоционального напряжения, чувства небезопасности или отдельных трудностей во взаимодействии со взрослыми и сверстниками. У ребенка могут наблюдаться тревожность, переживание обиды, страх оценки, чувствительность к конфликтам, а также признаки неблагополучия в школьной или семейной среде.

Красная зона свидетельствует о выраженном психологическом неблагополучии и высокой вероятности эмоционально травмирующих переживаний. Результаты могут указывать на наличие устойчивого чувства страха, эмоционального давления, жесткого обращения, травли, ощущения незащищенности и нарушения базового чувства безопасности у ребенка.

Критические маркеры ***(ответ «Всегда» в вопросах №3 или №7)*** рассматриваются как сигналы возможного физического насилия или систематической травли и требуют незамедлительного реагирования независимо от общего балла.

Маркеры насилия ***(выбор высоких значений в вопросах №2, №3, №5, №6, №7)*** рассматриваются как индикаторы потенциального эмоционального или физического неблагополучия, а также возможного нарушения безопасной среды развития ребенка. Даже при отсутствии высокого суммарного балла такие ответы требуют отдельного анализа,

уточняющей диагностики и внимательного рассмотрения ситуации в семье и школьном окружении.

ЭКСПРЕСС-МЕТОДИКА «ВЫЯВЛЕНИЕ ТРЕВОЖНОСТИ У ПЯТИКЛАССНИКОВ В ПЕРИОД АДАПТАЦИИ»

Автор О.Н. Хмельницкая

Школьная тревожность может проявляться в поведении самыми разнообразными, порой неожиданными, способами, маскируясь под другие проблемы. Особенно этот вопрос актуален для пятиклассников в период перехода из младшего школьного звена в среднее, когда происходит смена всей школьной жизни ребенка (меняется классный руководитель, классный кабинет, появляются разные педагоги по каждому предмету и появляются новые предметы), что может негативно влиять на эмоциональное, психическое и физическое состояние школьника.

Для того чтобы помочь обучающимся успешно преодолеть данный период, классному руководителю и школьному педагогу-психологу необходимо своевременно отслеживать уровень тревожности учащихся с целью определения дальнейших направлений психолого-педагогической поддержки и коррекции выявленных трудностей.

Детям предлагается оценить изменения в своем самочувствии, произошедшие в последнее время. Положительное утверждение принимается только в том случае, если произошло изменение. Например, ребенок быстро уставал и так же быстро или меньше устает сейчас, в этом случае ответ будет отрицательным.

Целевая аудитория: 5 классы.

Инструкция

Ребята, вам будут предложены утверждения о вашем самочувствии, настроении и отношении к школе в последнее время. Внимательно прочитайте каждое утверждение и отметьте ответ «Да» или «Нет» в зависимости от того, подходит ли оно вам. Здесь нет правильных или неправильных ответов, важно отвечать честно и так, как вы действительно себя чувствуете. Если изменений не произошло, выбирайте ответ «Нет».

№	Утверждения	Да	Нет
1	В последнее время я быстро устаю		
2	В последнее время думаю, что у меня дела лучше, чем у некоторых ребят		
3	В последнее время я чувствую себя свободнее		
4	В последнее время у меня появились головокружения/слабость/подташнивание		
5	В последнее время учителя недовольны мной (больше замечаний)		
6	В последнее время мне не хватает уверенности в себе		
7	В последнее время я чувствую себя в безопасности		
8	В последнее время я избегаю трудностей		
9	В последнее время я могу легко расстроиться и даже заплакать		
10	В последнее время у меня стало больше конфликтов		
11	В последнее время домашние задания стали интереснее		
12	В последнее время я хуже понимаю объяснения учителей		
13	В последнее время я долго переживаю неприятности		
14	В последнее время я не высыпаюсь		
15	В последнее время хочу, чтобы в 5-м классе учили прошлогодние учителя		
16*	Мне нужна помощь взрослого		

ОБРАБОТКА РЕЗУЛЬТАТОВ И ИНТЕРПРЕТАЦИЯ

Начисляется по 1 баллу за каждый ответ

Вариант ответа	Номера вопросов
«да» на вопросы	1, 4, 5, 6, 8, 9, 10, 12, 13, 14, 15
«нет» на вопросы	2, 3, 7, 11

Оценка уровня тревожности

Количество баллов	Уровень тревожности	Описание

0–4 балла	**Низкий уровень**	*Адаптация к условиям обучения проходит благополучно, выраженных признаков тревожности не наблюдается. Наблюдается благоприятное эмоциональное состояние ребенка и успешная адаптация к образовательному процессу. Ребенок в целом чувствует себя уверенно в школьной среде, не испытывает выраженного внутреннего напряжения и справляется с учебными и социальными требованиями.*
5–7 баллов	**Средний уровень**	*Наблюдаются отдельные признаки эмоционального напряжения и тревожности, связанные с процессом адаптации к обучению в среднем звене. Состояние ребенка остается в пределах возрастной нормы, однако требует внимания для предупреждения усиления тревожности.*
8–10 баллов	**Повышенный уровень**	*Выражены признаки школьной тревожности, эмоционального дискомфорта и трудностей адаптации, требующие внимания со стороны педагогов и педагога-психолога. Ребенок может испытывать напряжение в ситуациях оценки, общения или учебной нагрузки, что влияет на его поведение и самочувствие.*
11–15 баллов	**Высокий уровень**	*Отмечается высокий уровень тревожности и эмоционального напряжения, возможны выраженные трудности адаптации, требующие психолого-педагогического сопровождения. Ребенок может находиться в состоянии постоянного внутреннего беспокойства, что негативно отражается на обучении, поведении и межличностных отношениях.*

Вопрос №16* является дополнительным и направлен на выявление потребности ребенка в помощи, поддержке и эмоциональном участии со стороны значимого взрослого.

Ответ	Краткая интерпретация
Да	*Ребенок испытывает потребность в помощи, поддержке или внимании со стороны взрослого.*
Нет	*Ребенок не отмечает выраженной потребности в помощи взрослого.*

ШКАЛА БЛАГОПОЛУЧИЯ ПОДРОСТКА

Автор Кэрол Рифф

Методика Кэрол Рифф предназначена для комплексной оценки психологического благополучия подростков. Она позволяет определить общий уровень удовлетворенности жизнью, эмоциональное состояние и особенности восприятия себя и окружающей действительности.

Адаптация Т.Д. Шевеленковой и П.П. Фесенко обеспечивает возможность ее использования в работе с подростковой аудиторией в образовательной и психолого-педагогической практике.

Целевая аудитория: 5–11 классы/ 1-2 курсы колледжа.

Инструкция

Перед вами утверждения о самочувствии и настроении за последние несколько дней. Внимательно прочитайте каждое утверждение и выберите один из вариантов ответа: «Большую часть времени», «Иногда» или «Никогда». Отвечайте так, как вы действительно себя чувствуете. Здесь нет правильных или неправильных ответов, важно ваше личное мнение.

№	Вопрос	Большую часть времени	Иногда	Никогда
1	Я, как и раньше, стремлюсь к чему-то позитивному			
2	Я сплю очень хорошо			
3	Мне хочется плакать			
4	Мне нравится ходить куда-нибудь			
5	Мне хочется уйти из дома			
6	У меня болит желудок / бывают судороги / головная боль			
7	У меня много энергии			
8	Мне нравится моя еда			
9	Я могу постоять за себя			
10	Я думаю, жизнь ничего не стоит			
11	Я хорош(а) в том, что я делаю			

12	Мне нравится то, что я делаю, так же, как и раньше			
13	Я люблю разговаривать с моими друзьями и семьей			
14	У меня ужасные сны			
15	Я чувствую себя очень одиноким / одинокой			
16	Меня легко развеселить			
17	Я чувствую себя так грустно, что едва могу это вынести			
18	Мне очень скучно			
19*	Мне нужна помощь взрослого			

ОБРАБОТКА РЕЗУЛЬТАТОВ

Необходимо подсчитать баллы следующим образом

Вид утверждения	Номер утверждения	Баллы
Положительные утверждения	1, 2, 4, 7, 8, 9, 11, 12, 13, 16	Большую часть времени – 2 балла, Иногда – 1 балл, Никогда – 0 баллов
Негативные утверждения	3, 5, 6, 10, 14, 15, 17, 18	Никогда – 2 балла, Иногда – 1 балл, Большую часть времени – 0 баллов.

Сумма баллов	Уровень психологического благополучия	Интерпретация
27–36 баллов	**Высокий уровень благополучия**	Подросток ощущает удовлетворение жизнью, имеет позитивное мировосприятие и устойчив к стрессовым ситуациям.
14–26 баллов	**Средний уровень благополучия**	Возможны колебания настроения и отдельные трудности, однако в целом подросток справляется с жизненными ситуациями.
0–13 баллов	**Низкий уровень благополучия**	Отмечается снижение удовлетворенности жизнью, возможны признаки эмоционального неблагополучия и потребность в дополнительной поддержке.

Вопрос № 19* является дополнительным и направлен на выявление потребности ребенка в помощи, поддержке и эмоциональном участии со стороны значимого взрослого.

Ответ	Краткая интерпретация
Большую часть времени	Может указывать на устойчивую потребность ребенка в поддержке, помощи или эмоциональном участии взрослого.
Иногда	Потребность в помощи взрослого возникает ситуативно, в отдельных сложных или эмоционально значимых ситуациях.
Никогда	Ребенок не испытывает выраженной потребности в помощи взрослого.

Высокий уровень психологического благополучия. Данный уровень характеризуется позитивным восприятием подростком себя и окружающего мира, ощущением эмоционального комфорта и достаточной устойчивостью к повседневным стрессовым ситуациям. Высокие показатели могут отражать уверенность в себе, наличие значимых целей и удовлетворенность основными сферами жизни, включая учебу, отношения с окружающими и саморазвитие.

Высокий уровень психологического благополучия также связан с достаточно развитыми навыками эмоциональной регуляции, устойчивыми социальными связями и ощущением поддержки со стороны значимых взрослых. Подростки с такими показателями, как правило, легче адаптируются к изменениям, используют более конструктивные способы совладания с трудностями и демонстрируют более устойчивое отношение к себе.

Средний уровень психологического благополучия. Данный уровень отражает умеренную удовлетворенность жизнью при наличии отдельных эмоциональных колебаний и ситуативных трудностей. Подросток в целом справляется с повседневными задачами, однако может испытывать периоды усталости, снижения мотивации или эмоциональной нестабильности.

Такое состояние часто связано с возрастными особенностями, учебной нагрузкой, межличностными трудностями или временными стрессовыми факторами. При отсутствии поддержки и своевременного

внимания возможна тенденция к снижению эмоционального благополучия и формированию тревожных или депрессивных состояний.

Низкий уровень психологического благополучия. Данный уровень свидетельствует о выраженном снижении удовлетворенности жизнью, эмоциональном дискомфорте и возможном наличии устойчивых трудностей в личностной и социальной сферах. Подросток может испытывать чувство одиночества, внутренней пустоты, сниженную мотивацию, трудности в общении и обучении.

Низкий уровень благополучия часто связан с недостаточной социальной поддержкой, семейными или школьными трудностями, хроническим стрессом либо внутренними личностными конфликтами. При отсутствии своевременной помощи существует риск формирования устойчивых эмоциональных нарушений, включая тревожные и депрессивные состояния, снижение учебной успешности и социальной изоляции.

REVISED CHILD ANXIETY AND DEPRESSION SCALE – 25

Авторы Брюс Ф. Чорпита, Лори Моффитт, Сьюзан Грей

RCADS-25 (пересмотренная шкала тревоги и депрессии у детей) – это краткая психодиагностическая методика, направленная на выявление признаков тревожности и депрессии у детей и подростков. Опросник позволяет оценить выраженность эмоциональных трудностей, связанных с тревожными и депрессивными состояниями. Используется в образовательной и психологической практике для общей массовой диагностики эмоционального состояния обучающихся.

Целевая аудитория: 5-8 классы.

Инструкция

Сейчас вам будут предложены утверждения, связанные с вашим самочувствием, мыслями и переживаниями. Внимательно прочитайте каждое утверждение и выберите вариант ответа, который лучше всего отражает, как часто это происходило с вами в последнее время. Здесь нет правильных или неправильных ответов. Важно отвечать честно и самостоятельно.

№	Вопрос	Никогда	Иногда	Часто	Всегда
1	Я чувствую грусть и пустоту				
2	Я волнуюсь, когда думаю, что сделал/а что-то плохо				
3	Мне было бы страшно быть одному/одной дома				
4	Ничто больше меня не радует				
5	Я переживаю, что с кем-нибудь из моих родных может случиться что-то ужасное				
6	Мне страшно находиться в многолюдных местах (например, торговые центры, кинотеатры, автобусы, многолюдные игровые площадки)				
7	Я беспокоюсь о том, что другие люди думают обо мне				
8	У меня проблемы со сном				
9	Мне страшно спать одному/одной				
10	У меня проблемы с аппетитом				
11	У меня бывают неожиданные головокружения и обмороки без причины				
12	Мне приходится делать некоторые вещи снова и снова (например, мыть руки, убирать или ставить вещи в определенном порядке)				
13	Мне не хватает энергии				
14	Я начинаю неожиданно трястись или дрожать без причины				
15	Я не могу ясно думать				
16	Я чувствую себя бесполезным/бесполезной				
17	Я думаю особым образом, чтобы не случилось ничего плохого				

18	Я чувствую что жизнь слишком тяжела				
19	Я чувствую, что не хочу двигаться				
20	Я боюсь, что мне станет страшно без всякой причины				
21	Я очень устал/а				
22	Я переживаю, что другие ребята будут надо мной смеяться				
23	Иногда я делаю некоторые вещи по-особому, чтобы ничего плохого не случилось.				
24	Я чувствую беспокойство				
25	Я беспокоюсь, что со мной случится что-то плохое				
26*	Мне нужна помощь взрослого				

ИНТЕРПРЕТАЦИЯ

Как осуществляется оценка ответов

Ответ	Баллы
Никогда	0
Иногда	1
Часто	2
Всегда	3

Порядок подсчета результатов

Шкала	Номера вопросов	Что подсчитывается	Максимальный балл
Тревога (Total Anxiety)	2, 3, 5, 6, 7, 9, 11, 12, 14, 17, 18, 20, 22, 23, 25	Суммируются баллы по указанным вопросам для определения уровня тревожности	45 баллов
Депрессия (Total Depression)	1, 4, 8, 10, 13, 15, 16, 19, 21, 24	Суммируются баллы по указанным вопросам для определения уровня депрессивных проявлений	30 баллов
Общий показатель (при необходимости)	Все 25 вопросов	Подсчитывается общая сумма баллов по опроснику	75 баллов

Общий принцип интерпретации

Результаты методики рассчитываются путем суммирования баллов по шкалам тревоги и депрессии с последующим определением уровня выраженности эмоциональных нарушений.

Чем выше балл, тем выше выраженность тревожных и депрессивных симптомов. Дополнительно анализируются отдельные особо значимые вопросы (суицидальные мысли, панические и обсессивные проявления).

Интерпретация по шкале тревоги

Баллы	Зона	Психологическая характеристика
0–15	**Зеленая зона**	Низкий уровень тревожности, эмоциональная стабильность, адекватные реакции на стресс
16–30	**Желтая зона**	Повышенная тревожность, ситуативное напряжение, склонность к беспокойству
31–45	**Красная зона**	Высокий уровень тревожности, выраженные страхи, возможные панические реакции, требуется внимание специалиста

Интерпретация по шкале депрессии

Баллы	Зона	Психологическая характеристика
0–10	**Зеленая зона**	Эмоционально благополучное состояние, отсутствие выраженных депрессивных симптомов
11–20	**Желтая зона**	Сниженный эмоциональный фон, периодическая подавленность, утомляемость
21–30	**Красная зона**	Выраженные депрессивные проявления, снижение интереса к жизни, эмоциональное истощение

Общий уровень эмоционального состояния

Баллы	Зона	Интерпретация
0–25	**Зеленая зона**	Норма, эмоциональная устойчивость
26–50	**Желтая зона**	Риск формирования эмоциональных трудностей, требуется наблюдение

51–75	**Красная зона**	Высокий уровень эмоционального неблагополучия, необходима психологическая помощь

! Особо значимые индикаторы

(обязательный качественный анализ)

***Вопрос 18** (мысли о смерти) → прямой индикатор суицидального риска, требует обязательного индивидуального сопровождения специалистом.*

***Вопросы 12, 17, 23** → признаки обсессивных (навязчивых) мыслей и действий, возможное наличие ОКР-симптоматики.*

***Вопросы 11, 14** → физиологические проявления тревоги и панических реакций (дрожь, головокружение).*

Вопрос № 26* является дополнительным и направлен на выявление потребности ребенка в помощи, поддержке и эмоциональном участии со стороны значимого взрослого.

Ответ	Краткая интерпретация
Никогда	*Ребенок не отмечает выраженной потребности в помощи или поддержке со стороны взрослого.*
Иногда	*В отдельных ситуациях ребенку может требоваться эмоциональная поддержка или помощь взрослого.*
Часто	*Ребенок регулярно испытывает потребность в поддержке, внимании или помощи со стороны взрослого.*
Всегда	*Может свидетельствовать о выраженном эмоциональном напряжении, чувстве небезопасности или устойчивой потребности в поддержке и защите взрослого.*

ИТОГОВЫЙ ВЫВОД ПО МЕТОДИКЕ

Интерпретация результатов проводится комплексно с учетом показателей шкал тревоги, депрессии, общего эмоционального уровня, а также наличия особо значимых индикаторов. На основании полученных данных определяется степень эмоционального благополучия обучающегося и необходимость дальнейшего психолого-педагогического сопровождения.

При этом важно учитывать не только количественные показатели, но и качественные маркеры эмоционального состояния, которые могут указывать на наличие выраженного психологического напряжения и дезадаптации.

Шкала тревоги (Total Anxiety) отражает уровень внутреннего напряжения, беспокойства, страхов и тревожных переживаний ребенка. Высокие показатели по данной шкале могут свидетельствовать о постоянном ожидании неблагоприятных событий, повышенной настороженности, эмоциональной чувствительности и трудностях психологической адаптации.

У обучающихся с выраженной тревожностью часто наблюдаются:

– повышенное беспокойство за себя и близких;

– страх ошибок, оценки и осуждения со стороны окружающих;

– трудности общения и повышенная чувствительность к мнению сверстников;

– избегающее поведение;

– физиологические проявления тревоги (дрожь, головокружение, нарушения сна, напряжение);

– повышенная утомляемость и снижение концентрации внимания. Следует обратить внимание, если ребенок:

– часто ожидает неприятностей;

– избегает новых ситуаций или общения;

– чрезмерно переживает по поводу учебы и отношений;

– демонстрирует признаки эмоционального напряжения даже в безопасной ситуации.

Высокие показатели по шкале тревоги могут быть связаны:

- с хроническим стрессом;
- трудностями адаптации;
- ситуацией буллинга;
- семейными конфликтами;
- эмоциональной неустойчивостью;
- переживанием небезопасности или отсутствия поддержки.

При интерпретации важно учитывать, какие именно тревожные проявления преобладают:

- социальная тревога;
- страх одиночества;
- генерализованное беспокойство;
- навязчивые мысли и действия;
- панические реакции.

Шкала депрессии (Total Depression) отражает уровень эмоционального неблагополучия, снижения настроения, утраты интереса к деятельности и признаков эмоционального истощения. Повышенные показатели могут свидетельствовать о переживании внутренней подавленности, снижении жизненной активности и трудностях эмоциональной саморегуляции.

У обучающихся с выраженными депрессивными проявлениями могут наблюдаться:

- устойчивое снижение настроения;
- ощущение грусти, пустоты, одиночества;
- потеря интереса к привычным занятиям;
- снижение энергии и мотивации;
- чувство бесполезности или собственной незначимости;
- повышенная утомляемость;
- нарушения сна и аппетита;

– снижение активности и социальной включенности.

Особого внимания требуют дети, у которых:

– наблюдается эмоциональное истощение;

– выражено чувство безнадежности;

– снижается интерес к учебе, общению и ранее значимым занятиям;

– присутствуют высказывания о бессмысленности жизни;

– появляются признаки социальной изоляции.

Высокие показатели по шкале депрессии могут быть связаны:

– с длительным эмоциональным напряжением;

– переживанием одиночества;

– семейными трудностями;

– хронической тревожностью;

– последствиями буллинга;

– сниженной самооценкой;

– дефицитом эмоциональной поддержки.

Особое внимание необходимо уделять сочетанию:

– подавленного эмоционального состояния;

– выраженной усталости;

– чувства беспомощности;

– мыслей о тяжести жизни и эмоциональной безысходности.

Общий показатель эмоционального состояния отражает совокупный уровень эмоционального неблагополучия и позволяет оценить степень выраженности тревожно-депрессивной симптоматики в целом. Высокие суммарные показатели могут свидетельствовать о снижении психологической устойчивости, эмоциональной перегрузке и риске дезадаптации.

При анализе общего результата важно учитывать:

- сочетание тревожных и депрессивных проявлений;
- устойчивость эмоциональных трудностей;
- выраженность физиологических симптомов;
- наличие признаков социальной изоляции;
- уровень эмоционального истощения;
- наличие факторов риска в семье и школьной среде.

Даже при умеренных количественных показателях важное диагностическое значение имеют отдельные ответы ребенка, особенно связанные:

- со страхами;
- ощущением бессмысленности жизни;
- эмоциональной безнадежностью;
- навязчивыми мыслями;
- признаками психологического истощения.

Интерпретация результатов обязательно проводится комплексно, с учетом возраста обучающегося, особенностей его поведения, эмоционального состояния, семейной ситуации и данных других диагностических методик.

ЭКСПРЕСС-АНКЕТИРОВАНИЕ «КАК С ТОБОЙ ОБРАЩАЮТСЯ»

(5–7 классы)

Авторский коллектив научных сотрудников ННПИБД «Өркен»

Экспресс-анкета направлена на выявление особенностей психологической и физической безопасности обучающихся в семье, школе и социальной среде. Методика позволяет определить наличие факторов риска, связанных с буллингом, эмоциональным давлением, вымогательством, насилием и небезопасными ситуациями.

Опросник является массовым, не анонимным и используется для раннего выявления детей, находящихся в условиях повышенного психологического напряжения или потенциальной угрозы.

Применяется в системе психолого-педагогического сопровождения для своевременного реагирования и профилактики кризисных состояний.

Целевая аудитория: 5–7 классы.

Инструкция

В этой анкете вопросы о том, как складывается твоя жизнь дома, в школе и среди ребят. Здесь нет правильных или неправильных ответов – важен только твой личный опыт и то, как бывает на самом деле. Отвечай честно и выбирай тот вариант, который больше всего подходит тебе.

Выбери один из вариантов:

- никогда
- почти никогда (единичные случаи)
- редко (раз в несколько месяцев)
- иногда (время от времени)
- регулярно (несколько раз в месяц)
- часто (еженедельно или чаще)

№	Вопрос	Никогда	Почти никогда	Редко	Иногда	Регулярно	Часто
Блок 1.							
1	Бывает ли так, что дома ты чувствуешь тревогу или грусть из-за ссор с близкими?						
2	Кажется ли тебе, что						

	взрослые дома слишком строги к тебе или не хотят тебя выслушать или попрекают тебя?						
3	Бывает ли, что твои личные вещи (дневник, телефон, переписку) проверяют без твоего разрешения?						
Блок 2.							
4	Сталкиваешься ли ты с тем, что кто-то из ребят обзывает тебя или смеется над тобой при всех?						
5	Бывает ли, что тебя специально не принимают в игру или компанию, игнорируют или делают вид, что не замечают?						
6	Случается ли, что кто-то из ребят пытается командовать тобой, запугивать или						

	заставлять что-то делать против воли?						
Блок 3.							
7	Бывает ли тебе обидно из-за того, как учителя или другие взрослые в школе разговаривают с тобой?						
8	Тебе не хочется идти в школу из-за того, что учитель относится к тебе несправедливо или хуже, чем к другим ребятам?						
Блок 4.							
9	Бывало ли, что старшие или более сильные ребята требовали у тебя деньги, еду или твои личные вещи?						
10	Приходилось ли тебе делать за других домашние задания или выполнять чужие поручения, потому что ты боишься отказать?						
Блок 5.							

11	Есть ли в школе или по пути домой места (туалеты, раздевалки, переулки), где ты боишься находиться один?						
12	Бывает ли, что к тебе подходят незнакомые люди и просят куда-то сходить с ними или что-то взять у них?						
Блок 6.							
13	Сталкивался ли ты с тем, что тебя или кого-то при тебе толкали, били или применяли силу?						
14	Просили ли тебя когда-нибудь передать подозрительный сверток или пакет, обещая за это подарок или деньги?						
15	Предлагали ли тебе когда-нибудь попробовать что-то опасное (необычные таблетки,						

	вейпы, смеси), от чего было трудно отказаться?						
16*	Мне нужна помощь взрослого						

ОБРАБОТКА РЕЗУЛЬТАТОВ

Подсчет баллов по тематическим блокам

Для обработки результатов необходимо сложить баллы по всем ответам.

№	Вариант ответа	Количество баллов
1	Никогда	1 балл
2	Почти никогда	2 балла
3	Редко	3 балла
4	Иногда	4 балла
5	Регулярно	5 баллов
6	Часто	6 баллов

Полученные результаты сопоставляются с интерпретационной таблицей для определения особенностей поведения и взаимодействия обучающегося в коллективе.

Название блока	Номера вопросов	Зеленая зона (Норма)	Желтая зона (Внимание)	Красная зона (Риск)
Блок 1: Атмосфера дома	1, 2, 3	**3 – 6**	**7 – 10**	**11 – 18**
Блок 2: Общение с ребятами (буллинг и травля)	4, 5, 6	**3 – 6**	**7 – 10**	**11 – 18**
Блок 3: Отношения с педагогами	7, 8	**2 – 4**	**5 – 7**	**8 – 12**
Блок 4: Давление и вымогательство	9, 10	**2 – 4**	**5 – 7**	**8 – 12**
Блок 5: Безопасность на улице и в школе	11, 12	**2 – 4**	**5 – 7**	**8 – 12**
Блок 6: Физическая безопасность и опасные ситуации	13, 14, 15	**3 – 6**	**7 – 10**	**11 – 18**

Общая интерпретация (Количественная + Качественная)

Итоговый показатель	Значение (Баллы)	Степень риска	Необходимые действия
Зеленая зона	**15 – 30**	**Низкий**	Дополнительных мер не требуется, групповая работа на уроках.
Желтая зона	**31 – 50**	**Умеренный**	Наблюдение педагога-психолога, углубленная диагностика.
Красная зона	**51 – 90**	**Высокий**	**Срочно!** Индивидуальная консультация педагога-психолога, углубленная диагностика в течении 1-3 дней.
Критический маркер	**в вопросах 9, 13, 14, 15 выбраны варианты «5» или «6»**	**Высокий**	Сигнал о совершающемся правонарушении или физической угрозе жизни и здоровью, независимо от общего балла анкеты.
Маркеры насилия	**в вопросах 3, 4, 5, 6, 9, 10 выбраны варианты «5» или «6»**	**Высокий**	Сигнал о возможном насилии или физической угрозе жизни и здоровью, независимо от общего балла анкеты.

Вопрос № 16* является дополнительным и направлен на выявление потребности ребенка в помощи, поддержке и эмоциональном участии со стороны значимого взрослого.

Ответ	Краткая интерпретация
Никогда	*Ребенок не отмечает потребности в помощи или поддержке взрослого.*
Почти никогда	*Потребность в поддержке возникает редко и не носит устойчивого характера.*
Редко	*В отдельных ситуациях ребенку может требоваться помощь или эмоциональная поддержка взрослого.*
Иногда	*Периодически возникает потребность в понимании, поддержке или помощи со стороны взрослого.*
Регулярно	*Ребенок достаточно часто нуждается в поддержке, внимании или помощи взрослого.*
Часто	*Может указывать на выраженное эмоциональное напряжение, чувство небезопасности или устойчивую потребность в поддержке и защите взрослого.*

ИНТЕРПРЕТАЦИЯ

Зеленая зона. Данный уровень отражает благоприятное психологическое состояние обучающегося и наличие стабильной и безопасной среды в основных сферах жизни. Ребенок, как правило, чувствует поддержку со стороны взрослых и сверстников, не испытывает выраженного страха, давления или угроз. Эмоциональный фон в целом устойчивый, поведение соответствует возрастным нормам развития. Риски формирования психологических трудностей минимальны, однако рекомендуется поддерживающее наблюдение в рамках общей профилактической работы. Такая ситуация рассматривается как ресурсная для дальнейшего гармоничного развития личности.

Желтая зона. Данный уровень свидетельствует о наличии отдельных факторов напряжения в жизни ребенка, которые могут быть связаны с семьей, школьной средой или межличностными отношениями. У обучающегося могут проявляться эпизодические переживания тревоги, неуверенности или эмоционального дискомфорта. Такие состояния не являются устойчивыми, однако при отсутствии внимания могут усиливаться и переходить в более выраженные трудности адаптации. Важно провести более детальное изучение отдельных блоков анкеты для определения источников напряжения. Ребенок нуждается в внимательном сопровождении и профилактической поддержке со стороны педагога-психолога.

Красная зона. Данный уровень указывает на выраженное эмоциональное и/или социальное неблагополучие, при котором ребенок может систематически сталкиваться с угрозами безопасности, стрессом или насильственными ситуациями. Состояние характеризуется высокой психологической нагрузкой, возможным снижением адаптационных ресурсов и нарушением чувства

защищенности. В подобных условиях возрастает риск развития устойчивых эмоциональных нарушений и кризисных состояний. Требуется незамедлительное реагирование специалиста и комплексная оценка ситуации. Необходимо обеспечение психологической безопасности ребенка и подключение междисциплинарной помощи при необходимости.

Критический маркер. Наличие единичных выраженных ответов по данным вопросам может свидетельствовать о факте прямой угрозы безопасности, насилия или вовлечении ребенка в опасные ситуации. Даже при общем низком балле анкеты такие ответы рассматриваются как приоритетные для анализа. В этих случаях важно немедленно уточнить обстоятельства и обеспечить защиту ребенка. Игнорирование подобных сигналов недопустимо, так как они могут указывать на актуальную кризисную ситуацию.

Маркеры насилия. Данные показатели рассматриваются как индикаторы возможного физического, психологического или социального насилия в отношении ребенка. Даже при отсутствии высокого общего балла они требуют отдельного анализа каждого случая. Важно определить контекст ситуации, степень угрозы и наличие повторяемости подобных эпизодов. Такие ответы могут свидетельствовать о нарушении границ безопасности и необходимости защиты ребенка.

ЭКСПРЕСС-АНКЕТИРОВАНИЕ «КАК С ТОБОЙ ОБРАЩАЮТСЯ»

(8–11 классы/1-2курс)

Авторский коллектив научных сотрудников ННПИБД «Өркен»

Экспресс-анкета направлена на выявление особенностей психологической и физической безопасности обучающихся в семье, школе и социальной среде. Методика позволяет определить наличие факторов риска, связанных с буллингом, эмоциональным давлением, вымогательством, насилием, небезопасными ситуациями, а также рисками вовлечения в противоправные формы поведения, включая возможные предложения или контакты, связанные с запрещенными веществами.

Опросник является массовым, не анонимным и используется для раннего выявления детей, находящихся в условиях повышенного психологического напряжения или потенциальной угрозы.

Применяется в системе психолого-педагогического сопровождения для своевременного реагирования и профилактики кризисных состояний.

Целевая аудитория: 8–11 классы/1-2курс.

Инструкция

В этой анкете вопросы о том, как складывается твоя жизнь дома, в школе и среди ребят. Здесь нет правильных или неправильных ответов – важен только твой личный опыт и то, как бывает на самом деле. Отвечай честно и выбирай тот вариант, который больше всего подходит тебе.

- Никогда
- Почти никогда (единичные случаи)
- Редко (раз в несколько месяцев)
- Иногда (время от времени)
- Регулярно (несколько раз в месяц)
- Часто (еженедельно или чаще)

№	Вопрос	Никогда	Почти никогда	Редко	Иногда	Регулярно	Часто
Блок 1.							
1	Бывает ли так, что дома ты чувствуешь внутреннее напряжение, вину или тревогу из-за общения с близкими?						
2	Случается ли, что дома к твоему мнению не прислушиваются или выражают недовольство в резкой форме?						
3	Чувствуешь ли ты, что в твоем доме нарушаются твои личные границы (проверка вещей, телефона, отсутствие права на уединение)?						
Блок 2.							
4	Случается ли, что кто-то из сверстников унижает тебя, чтобы показать свое превосходство?						
5	Бывает ли так, что ты чувствуешь себя «лишним» или намеренно исключенным из общих компаний?						

6	Замечаешь ли ты, что в школе кто-то позволяет себе обидные шутки или неприятные комментарии в твой адрес?						
Блок 3.							
7	Бывают ли ситуации, когда ты чувствуешь себя несправедливо задетым или униженным из-за слов или действий взрослых в школе?						
8	Возникает ли у тебя чувство дискомфорта или тревоги перед посещением определенных уроков из-за личности учителя?						
Блок 4.							
9	Случалось ли, что тебя настойчиво просили «одолжить» деньги или вещи, и тебе было крайне трудно отказать?						
10	Заставляют ли тебя отдавать деньги, свои вещи, выполнять какую-то работу и ты делаешь						

	это из чувства страха?						
Блок 5.							
11	Возникает ли у тебя желание изменить привычный маршрут, так как на пути есть места, где ты чувствуешь себя неуютно?						
12	Бывает ли, что в общественных местах к тебе обращаются незнакомые люди со странными или подозрительными предложениями?						
Блок 6.							
13	Замечаешь ли ты в своем окружении предложения о «легком заработке», суть которого до конца не ясна или скрывается?						
14	Случалось ли, что тебя просили перенести, спрятать или найти какой-то предмет, предлагая за это вознаграждение?						
15	Приходилось ли тебе оказываться в ситуациях,						

	когда окружающие предлагают попробовать что-то «для интереса», от чего сложно отказаться?						
16*	Мне нужна помощь взрослого						

ОБРАБОТКА РЕЗУЛЬТАТОВ

Подсчет баллов по тематическим блокам

Для обработки результатов необходимо сложить баллы по всем ответам.

№	Вариант ответа	Количество баллов
1	Никогда	1 балл
2	Почти никогда	2 балла
3	Редко	3 балла
4	Иногда	4 балла
5	Регулярно	5 баллов
6	Часто	6 баллов

Полученные результаты сопоставляются с интерпретационной таблицей для определения особенностей поведения и взаимодействия обучающегося в коллективе.

Название блока	Номера вопросов	Зеленая зона (Норма)	Желтая зона (Внимание)	Красная зона (Риск)
Блок 1: Эмоциональный климат в семье	1, 2, 3	**3 – 6**	**7 – 10**	**11 – 18**
Блок 2: Сверстники (отношения в школе)	4, 5, 6	**3 – 6**	**7 – 10**	**11 – 18**
Блок 3: Отношения с педагогами	7, 8	**2 – 4**	**5 – 7**	**8 – 12**
Блок 4: Давление и вымогательство	9, 10	**2 – 4**	**5 – 7**	**8 – 12**
Блок 5: Безопасность среды	11, 12	**2 – 4**	**5 – 7**	**8 – 12**

Блок 6: Криминальный риск (рискованные ситуации (закладки/вещества)	13, 14, 15	**3 – 6**	**7 – 10**	**11 – 18**

Общая интерпретация (Количественная + Качественная)

Итоговый показатель	Значение (Баллы)	Степень риска	Необходимые действия
Зеленая зона	**15 – 30**	**Низкий**	Дополнительных мер не требуется, групповая работа на уроках.
Желтая зона	**31 – 50**	**Умеренный**	Наблюдение педагога-психолога, углубленная диагностика.
Красная зона	**51 – 90**	**Высокий**	**Срочно!** Индивидуальная консультация педагога-психолога, углубленная диагностика в течении 1-3 дней.
Критический маркер	**Любая «5» или «6»**	**Высокий**	**Качественный анализ:** Независимо от суммы баллов, требуется прояснение ситуации по конкретному вопросу.
Маркеры насилия	**в вопросах 3, 4, 9, 10 выбраны варианты «5» или «6»**	**Высокий**	Сигнал о возможном насилии или физической угрозе жизни и здоровью, независимо от общего балла анкеты.

Вопрос № 16* является дополнительным и направлен на выявление потребности ребенка в помощи, поддержке и эмоциональном участии со стороны значимого взрослого.

Ответ	Краткая интерпретация
Никогда	*Ребенок не отмечает потребности в помощи или поддержке взрослого.*
Почти никогда	*Потребность в поддержке возникает редко и не носит устойчивого характера.*
Редко	*В отдельных ситуациях ребенку может требоваться помощь или эмоциональная поддержка взрослого.*
Иногда	*Периодически возникает потребность в понимании, поддержке или помощи со стороны взрослого.*
Регулярно	*Ребенок достаточно часто нуждается в поддержке, внимании или помощи взрослого.*

Часто	*Может указывать на выраженное эмоциональное напряжение, чувство небезопасности или устойчивую потребность в поддержке и защите взрослого.*

ИНТЕРПРЕТАЦИЯ

Зеленая зона. Зеленая зона отражает относительно стабильное состояние безопасности ребенка в семье, школе и социальной среде. Это означает, что выраженных признаков насилия, давления, буллинга или вовлечения в опасные ситуации не выявляется либо они носят единичный, ситуативный характер без устойчивой динамики. Ребенок, как правило, сохраняет чувство базового доверия к окружающим, способен обращаться за помощью и не демонстрирует устойчивого страха перед взрослыми или сверстниками. Социальные контакты в этой зоне в целом носят нормативный характер, а риск формирования деструктивного поведения минимален.

Срок реагирования: профилактическая работа и наблюдение в рамках общего психолого-педагогического сопровождения.

Желтая зона. Желтая зона указывает на наличие устойчивых факторов напряжения в одной или нескольких сферах жизни ребенка: семье, школе, среде сверстников или внешнем окружении. В этой зоне могут проявляться признаки эмоционального давления, эпизоды буллинга, нарушения личных границ, а также отдельные ситуации риска вовлечения в нежелательные или сомнительные формы поведения. Важно учитывать, что ребенок может не всегда осознавать степень угрозы и воспринимать такие ситуации как «норму», что повышает скрытый риск. Также возможны первые проявления избегания, тревожности и снижения чувства безопасности.

Красная зона. Красная зона свидетельствует о выраженном неблагополучии и наличии системных нарушений психологической и/или физической безопасности ребенка. В этой зоне высока

вероятность регулярного буллинга, эмоционального или физического давления, нарушений личных границ, а также ситуаций вымогательства и вовлечения в потенциально криминальные или опасные действия. Поведение взрослых или сверстников может носить устойчиво негативный характер, формируя у ребенка состояние страха, беспомощности или хронического стресса. Отдельно важно, что в данной зоне существенно повышается риск скрытых форм использования и манипуляции, включая просьбы передавать предметы, деньги или участвовать в сомнительных действиях.

Критический маркер. Критический маркер фиксируется при любом выборе ответов «регулярно» или «часто» (5–6 баллов) в вопросах, связанных с вымогательством, давлением или вовлечением в рискованные действия. Даже при низком общем балле такие ответы рассматриваются как сигнал возможной конкретной угрозы безопасности ребенка. Это требует обязательного индивидуального прояснения ситуации, так как может указывать на единичный, но значимый эпизод давления, угрозы или вовлечения в противоправные действия. Особое внимание уделяется вопросам, связанным с передачей предметов, денег и выполнением действий под давлением.

Маркеры насилия. Маркеры насилия фиксируются при высоких значениях в вопросах, отражающих вымогательство, принуждение и давление со стороны сверстников или взрослых. Такие ответы свидетельствуют о возможном нарушении прав ребенка и наличии прямого или скрытого насилия в социальной среде. Важно учитывать, что даже один выраженный ответ может указывать на системную проблему, требующую комплексной оценки ситуации, включая семью, школу и окружение. При выявлении таких признаков необходим

междисциплинарный подход и подключение всех участников сопровождения.

ДИФФЕРЕНЦИАЛЬНЫЙ ОПРОСНИК ПЕРЕЖИВАНИЯ ОДИНОЧЕСТВА

Авторы Осин Е.Н., Леонтьев Д.А.

Методика предназначена для комплексной оценки переживания одиночества у подростков и позволяет различать эмоционально негативное одиночество, зависимость от общения и позитивное уединение как ресурсное состояние.

Целевая аудитория: 5–11 классы/1-2 курсы колледжа.

Инструкция

Перед вами представлены утверждения, описывающие различные переживания и состояния. Внимательно прочитайте каждое утверждение и оцените, как часто вы это испытываете, выбрав один вариант ответа по шкале от 1 до 4:

№	Утверждение	Не согл.	Скор. не	Скор. согл.	Согл.
1	Я чувствую себя одиноким	1	2	3	4
2	Когда рядом со мной никого нет, я испытываю скуку	1	2	3	4
3	Я люблю оставаться наедине с самим собой	1	2	3	4
4	Есть люди, с которыми я могу поговорить	1	2	3	4
5	Нет никого, к кому бы я мог обратиться	1	2	3	4
6	Мне трудно найти людей, с которыми можно было бы поделиться моими мыслями	1	2	3	4
7	В одиночестве приходят интересные идеи	1	2	3	4
8	Мне трудно быть вдали от людей	1	2	3	4
9	Бывают чувства, ощутить которые можно лишь наедине с собой	1	2	3	4
10	Есть люди, которые по-настоящему понимают меня	1	2	3	4
11	Я не люблю оставаться один	1	2	3	4

12	Чтобы понять какие-то важные вещи, человеку необходимо остаться одному	1	2	3	4
13	Когда я остаюсь один, я не испытываю неприятных чувств	1	2	3	4
14	Я чувствую себя покинутым	1	2	3	4
15	В одиночестве голова работает лучше	1	2	3	4
16	Люди вокруг меня, но не со мной	1	2	3	4
17	В одиночестве человек познает самого себя	1	2	3	4
18	Я плохо выношу отсутствие компании	1	2	3	4
19	В одиночестве я чувствую себя самим собой	1	2	3	4
20	Худшее, что можно сделать с человеком, - это оставить его одного	1	2	3	4
21	Мне кажется, что меня никто не понимает	1	2	3	4
22	Мне хорошо дома, когда я один	1	2	3	4
23	Когда я остаюсь один, я испытываю дискомфорт	1	2	3	4
24	В одиночестве каждый видит в себе то, что он есть на самом деле	1	2	3	4
25	Мне нужна помощь взрослого	1	2	3	4

ОБРАБОТКА И ПОДСЧЕТ БАЛЛОВ

Субшкала	Пункты	Высокий балл означает
БЛОК А: Общее одиночество	**1, 4*, 5, 6, 10*, 14, 16, 21**	Страдание от нехватки общения и близости
БЛОК Б: Зависимость от общения	**2, 8, 11, 13*, 18, 20, 23**	Тревога при уединении, неспособность быть с собой
БЛОК В: Позитивное уединение	**3, 7, 9, 12, 15, 17, 19, 22, 24**	Здоровая способность наслаждаться временем с собой

Обратные пункты (помечены звездочкой) необходимо предварительно инвертировать (перевести из восходящей шкалы 1–2–3–4 в нисходящую 4–3–2–1). Затем для расчета общих показателей по каждой шкале необходимо сложить ответы по пунктам, входящим в каждую шкалу.

Субшкала	Зеленая зона	Желтая зона	Красная зона
Общее одиночество	8–15 баллов	16–23 баллов	24–32 баллов

Зависимость от общения	7-13 баллов	14–20 баллов	21–28 баллов
Позитивное уединение	25–36 баллов	17–24 баллов	9–16 баллов

Вопрос №25* является дополнительным и направлен на выявление потребности ребенка в помощи, поддержке и эмоциональном участии со стороны значимого взрослого.

Ответ	Краткая интерпретация
1 – не согласен	Ребенок не отмечает потребности в помощи или поддержке взрослого.
2 – скорее не согласен	Потребность в поддержке возникает эпизодически и не носит устойчивого характера.
3 – скорее согласен	В отдельных ситуациях ребенку требуется помощь, внимание или эмоциональная поддержка взрослого.
4 – согласен	Ребенок регулярно испытывает потребность в поддержке и помощи со стороны взрослого. Может свидетельствовать о выраженном эмоциональном напряжении, чувстве небезопасности или устойчивой потребности в защите и поддержке взрослого.

ИНТЕРПРЕТАЦИЯ

Интерпретация результатов по субшкалам

Методика позволяет не просто фиксировать факт одиночества, а различать его качественные формы: эмоционально болезненное одиночество, тревожную зависимость от общения и конструктивное уединение как ресурс. Это принципиально важно в школьной практике, поскольку внешне схожее поведение (например, ребенок часто один) может отражать совершенно разные психологические состояния.

Субшкала «Общее одиночество»

Зеленая зона. Ребенок не испытывает устойчивого чувства одиночества. Он включен в социальные контакты, имеет хотя бы одну значимую эмоциональную связь (друг, взрослый, группа), ощущает себя принятым. Внутреннее состояние характеризуется эмоциональной стабильностью и базовым ощущением принадлежности. Даже при временном уединении не возникает чувства изоляции или отверженности.

Желтая зона. Фиксируется ситуативное или периодическое чувство одиночества. Ребенок может переживать нехватку общения, особенно в эмоционально значимых ситуациях (конфликты, смена коллектива, стресс). В целом социальные связи присутствуют, но не всегда удовлетворяют эмоциональные потребности. Возможны колебания настроения и повышенная чувствительность к отвержению.

Красная зона. Отражает выраженное и устойчивое переживание одиночества. Ребенок может ощущать себя эмоционально изолированным, непонятым и «выпавшим» из социальной среды. Часто наблюдается дефицит близких доверительных отношений, сниженная самооценка и повышенная уязвимость к стрессу. Такое состояние является фактором риска эмоциональных нарушений и требует обязательного психологического сопровождения.

Субшкала «Зависимость от общения»

Зеленая зона. Ребенок способен комфортно находиться как в общении, так и в уединении. Отсутствует страх одиночества, есть внутренняя устойчивость и автономность. Поведение соответствует возрастной норме: потребность в контактах гибкая, без навязчивости. Ребенок может самостоятельно регулировать социальную активность.

Желтая зона. Отмечается повышенная значимость общения. Ребенок может испытывать дискомфорт при уединении, стремиться постоянно быть в контакте со сверстниками или взрослыми. Возможны признаки тревожной привязанности и страх быть исключенным. Поведение становится зависимым от внешнего одобрения и присутствия других.

Красная зона. Формируется выраженная зависимость от общения и выраженный страх одиночества. Ребенок испытывает сильную тревогу при отсутствии контакта, избегает уединения, может

демонстрировать импульсивное стремление к любой социальной включенности. Часто наблюдается эмоциональная нестабильность при разрыве контакта. Такое состояние повышает риск формирования тревожных и зависимых моделей поведения.

Субшкала «Позитивное уединение»

Зеленая зона. Ребенок обладает сформированной способностью использовать уединение как ресурс. Он умеет быть наедине с собой без тревоги, воспринимает одиночество как возможность восстановления, размышления и эмоциональной разгрузки. Это показатель психологической зрелости, внутренней устойчивости и развитой саморегуляции.

Желтая зона. Уединение воспринимается неоднозначно. В одних ситуациях оно может быть комфортным, в других – вызывать скуку, тревогу или внутреннее напряжение. Способность к саморефлексии и самостоятельному эмоциональному регулированию сформирована частично. Поведение зависит от внешнего контекста и эмоционального состояния.

Красная зона. Уединение воспринимается как негативное или тревожное состояние. Ребенок избегает одиночества, может испытывать внутренний дискомфорт, скуку или тревогу при отсутствии внешних стимулов. Это указывает на недостаточную сформированность навыков саморегуляции и эмоциональной автономии. В перспективе может приводить к зависимости от внешнего контакта.

Сочетание	Интерпретация
Высокое одиночество + низкое уединение	*Формирует состояние эмоциональной изоляции с отсутствием внутреннего ресурса. Ребенок не только чувствует себя одиноким, но и не способен использовать уединение для восстановления. Это наиболее уязвимый профиль, связанный с*

	риском тревожно-депрессивных реакций и сниженной стрессоустойчивости.
Высокое одиночество + высокая зависимость	*Характеризуется тревожной привязанностью. Ребенок боится быть один, но при этом не чувствует себя принятым. Формируется замкнутый круг: потребность в контакте усиливает тревогу, а неудовлетворенность отношениями усиливает одиночество.*
Низкое одиночество + низкое уединение	*Социально включенный, но эмоционально зависимый тип. Ребенок ориентирован на внешние контакты и может испытывать дискомфорт в одиночестве, что требует развития навыков саморегуляции.*
Низкое одиночество + высокое уединение	*Наиболее адаптивный вариант. Ребенок устойчив в социальном плане и способен использовать уединение как ресурс. Это показатель психологического благополучия, автономности и зрелой эмоциональной регуляции.*
Высокое уединение + низкая зависимость	*Высокий уровень позитивного уединения при низкой зависимости от общения указывает на осознанную потребность в личном пространстве и эмоциональную автономность. Такой профиль отражает способность ребенка комфортно находиться наедине с собой без тревоги и не испытывать выраженной потребности в постоянных социальных контактах. Это рассматривается как адаптивный вариант, при котором одиночество используется как ресурс для восстановления и саморефлексии.*

Одиночество в подростковом возрасте может становиться значимым субъективным переживанием. Подростку может казаться, что его никто не понимает, что он остается один на один со своими переживаниями и не может найти человека, к которому можно обратиться за поддержкой. При этом внешне подросток может продолжать активно общаться, участвовать в жизни класса и сохранять привычную повседневную активность.

Педагогу-психологу важно учитывать, что выраженное переживание одиночества само по себе не свидетельствует о наличии психологического неблагополучия. Для одного подростка потребность в уединении может быть естественной возрастной особенностью и способом восстановить эмоциональное равновесие, для другого –

отражать недостаток эмоционально значимых отношений, трудности в общении или переживание отсутствия поддержки.

Поэтому результаты данной методики **не следует рассматривать изолированно и использовать как единственное основание для определения зоны внимания**. Интерпретация должна осуществляться в совокупности с результатами других методик, содержанием индивидуальной или групповой беседы, наблюдением за поведением подростка, особенностями его взаимодействия со сверстниками и взрослыми, а также информацией, полученной в рамках психолого-педагогического сопровождения.

Зона внимания определяется по совокупности факторов, а не по одному количественному показателю. При совпадении результатов нескольких источников информации, указывающих на эмоциональное неблагополучие, социальную изоляцию, выраженную потребность в поддержке или иные трудности, психолог определяет дальнейший маршрут сопровождения и необходимый объем профессиональной помощи.

Методика позволяет обратить внимание специалиста на характер переживания одиночества, но не заменяет комплексное изучение ситуации подростка.

ДЕПРЕССИЯ, ТРЕВОГА, СТРЕСС
(DASS-20)

Методика DASS-20 (без 21 вопроса) представляет собой опросник для массовой диагностики, направленный на оценку выраженности депрессивных, тревожных и стрессовых состояний у обучающихся на основе самоотчета о самочувствии за последнюю неделю.

Целевая аудитория: 9–11 классы/1-2 курсы колледжа.

Инструкция

Вам предлагаются утверждения о вашем самочувствии за последнюю неделю. Внимательно прочитайте каждое утверждение и выберите один вариант ответа, который наиболее точно отражает ваше состояние из 4 перечисленных.

В опроснике нет правильных или неправильных ответов. Важно отвечать честно и не задумываться слишком долго над каждым пунктом.

№	***На прошлой неделе …***	**Вообще не отно-сится ко мне**	**Относилось ко мне до некоторой степени или некоторое время**	**Относилось ко мне в значительной степени или значительную часть времени**	**Относилось ко мне полностью или большую часть времени**
1.	На прошлой неделе мне было трудно расслабиться или чувствовать себя спокойно				
2.	На прошлой неделе я ощущал(а) сухость во рту				
3.	На прошлой неделе я вообще не испытывал/ла никаких положительных чувств				
4.	На прошлой неделе я ощущал(а), что мое дыхание затруднено (например. чрезвычайно быстрое дыхание, одышка в отсутствие физических нагрузок)				
5.	На прошлой неделе мне было трудно заставить себя сделать что-либо				

6.	На прошлой неделе я был склонен(на) раздражаться или злиться по незначительному поводу				
7.	На прошлой неделе я ощущал(а) дрожь (например, в руках)				
8.	На прошлой неделе я чувствовал/ла, что трачу слишком много нервов (нервной энергии)				
9.	На прошлой неделе меня беспокоили ситуации, в которых я могу поддаться панике и вести себя глупо				
10.	На прошлой неделе я чувствовал(а) безнадежность в отношении будущего				
11.	На прошлой неделе я чувствовал(а) возрастающее волнение				
12.	На прошлой неделе мне было трудно расслабиться				
13.	На прошлой неделе я чувствовал(а) упадок духа, грустное и унылое настроение				
14.	На прошлой неделе я нетерпимо относился(лась) ко всему, что мешало мне заниматься тем, что я делаю				
15.	На прошлой неделе я ощущал(а), что я близок(ка) к панике				
16.	На прошлой неделе я был(а) не в состоянии проявлять энтузиазм по отношению к чему-либо				

17.	На прошлой неделе я чувствовал(а) себя неудачником или что подвел (а) себя или свою семью				
18.	На прошлой неделе я чувствовал(а), что был(а) весьма обидчив(а)				
19.	На прошлой неделе я замечал(а), что чувствую свое сердце без всяких физических нагрузок (например, ощущение усиливающегося сердцебиения или пропущенного удара сердца)				
20.	На прошлой неделе я ощущал(а) безосновательный страх				
21.	Мне нужна помощь взрослого*				

ИНТЕРПРЕТАЦИЯ

Вопрос № 21* является дополнительным и направлен на выявление потребности ребенка в помощи, поддержке и эмоциональном участии со стороны значимого взрослого.

Ответ	Краткая интерпретация
Вообще не относится ко мне	Обучающийся не отмечает выраженной потребности в помощи или поддержке взрослого.
Относилось ко мне до некоторой степени или некоторое время	Потребность в поддержке или помощи взрослого возникает периодически, в отдельных ситуациях.
Относилось ко мне в значительной степени или значительную часть времени	Обучающийся достаточно часто испытывает потребность в эмоциональной поддержке, понимании или помощи взрослого.
Относилось ко мне полностью или большую часть времени	Может указывать на выраженное эмоциональное напряжение, чувство небезопасности или устойчивую потребность в поддержке и защите со стороны взрослого.

Подсчет по каждой шкале

Для каждого обучающегося сначала необходимо посчитать баллы по каждому утверждению. Каждый ответ имеет свой балл:

0 – вообще не относится ко мне

1 – относится ко мне в некоторой степени или некоторое время

2 – относится ко мне в значительной степени или большую часть времени

3 – относится ко мне полностью или почти постоянно

ПОКАЗАТЕЛЬ	**БЛОК**	**НОМЕР ВОПРОСА**	**ПОРОГОВЫЕ ЗНАЧЕНИЯ**		
			Красная зона	**Желтая зона**	**Зеленая зона**
Депрессия	DASS-20	Сумма пунктов (3, 5, 10, 13, 16, 17)*2	**≥16**	12 - 15	**<12**
Тревога	DASS-20	Сумма пунктов (2, 4, 7, 9, 15, 19, 20)*2	**>14**	10 - 14	**<10**
Стресс	DASS-20	Сумма пунктов (1, 6, 8, 11, 12, 14, 18)*2	**>25**	19 - 25	**<19**

Методика DASS-20 позволяет оценить выраженность эмоциональных состояний обучающихся, связанных с депрессией, тревогой и стрессом. Полученные результаты служат важным индикатором психологического неблагополучия и уровня эмоциональной адаптации школьника.

В условиях школы данная методика используется для раннего выявления обучающихся группы риска, профилактики дезадаптации и своевременного оказания психолого-педагогической помощи.

Особое внимание уделяется не только количественным показателям, но и динамике состояния ребенка, а также сочетанию нескольких высоких шкал одновременно.

Повышенные значения могут свидетельствовать о перегрузке, нарушении адаптации, неблагоприятных семейных или школьных условиях, а также о внутреннем эмоциональном напряжении.

Шкала депрессии отражает степень снижения эмоционального фона, жизненной активности и интереса к привычной деятельности. Повышенные показатели могут свидетельствовать о чувстве внутренней опустошенности, подавленности, снижении мотивации, утрате чувства радости и удовлетворения от повседневной жизни. У обучающегося могут наблюдаться эмоциональная отстраненность, утомляемость, ощущение беспомощности, снижение самооценки и уверенности в себе.

Важно учитывать, что депрессивные переживания у подростков могут проявляться не только через грусть, но и через раздражительность, замкнутость, безразличие, снижение успеваемости, потерю интереса к общению и ранее значимым занятиям. Подобное состояние может быть связано как со школьными трудностями, так и с семейными конфликтами, эмоциональным одиночеством, переживанием утраты, хроническим стрессом или возрастными кризисными изменениями.

Выраженные показатели по шкале требуют внимательного анализа эмоционального состояния ребенка, оценки наличия кризисных переживаний и организации своевременного психолого-педагогического сопровождения. При устойчивом эмоциональном неблагополучии и признаках выраженного дистресса рекомендуется углубленная индивидуальная диагностика и взаимодействие со специалистами службы сопровождения.

Шкала тревоги отражает уровень внутреннего беспокойства, напряжения, ожидания неблагоприятных событий и повышенной

эмоциональной чувствительности. Повышенные показатели могут сопровождаться постоянными переживаниями, ощущением неуверенности, страхом ошибок, трудностями принятия решений и повышенной настороженностью.

Тревожность у обучающихся может проявляться как в учебной деятельности, так и в межличностном взаимодействии, семейных отношениях и повседневных жизненных ситуациях. Нередко тревожное состояние сопровождается соматическими проявлениями: учащенным сердцебиением, ощущением нехватки воздуха, дрожью, напряжением в теле, нарушением сна и быстрой утомляемостью.

Повышенная тревожность снижает стрессоустойчивость ребенка, затрудняет адаптацию к изменениям и может негативно влиять на учебную продуктивность, коммуникацию и общее психологическое благополучие. При высоких показателях важно проведение дополнительной диагностики, наблюдение эмоционального состояния в динамике и организация мероприятий, направленных на снижение психоэмоционального напряжения и развитие навыков саморегуляции.

Шкала стресса отражает уровень психоэмоционального перенапряжения, раздражительности, истощения нервной системы и субъективного ощущения перегруженности. Высокие показатели могут свидетельствовать о снижении адаптационных ресурсов организма и трудностях в эмоциональной саморегуляции.

Состояние стресса может быть связано не только с учебной нагрузкой, но и с семейными конфликтами, напряженными отношениями со сверстниками, высокой ответственностью, внутренними переживаниями, эмоциональной нестабильностью или длительным воздействием неблагоприятных факторов среды. У обучающегося могут наблюдаться вспыльчивость, раздражительность,

эмоциональная неустойчивость, трудности концентрации внимания, утомляемость и психосоматические реакции.

Длительное сохранение высокого уровня стресса повышает риск эмоционального истощения, нарушений адаптации, снижения учебной мотивации и ухудшения общего психологического состояния. В подобных случаях рекомендуется систематическое психолого-педагогическое сопровождение, направленное на восстановление эмоциональных ресурсов, формирование стрессоустойчивости и снижение уровня внутреннего напряжения.

МЕТОДИКА ОЦЕНКИ ТРЕВОЖНОСТИ

Авторы Ч.Д. Спилбергер, Ю.Л. Ханин

Методика оценки тревожности Ч.Д. Спилбергера – Ю.Л. Ханина предназначена для диагностики уровня тревожности как актуального эмоционального состояния и как устойчивой личностной характеристики. Методика позволяет определить выраженность ситуативной (реактивной) тревожности, возникающей под воздействием конкретных обстоятельств, а также уровень личностной тревожности, отражающей индивидуальную склонность человека воспринимать различные ситуации как тревожные.

Опросник широко применяется в образовательной, психологической практике для оценки эмоционального состояния обучающихся, выявления признаков психоэмоционального напряжения, а также для мониторинга динамики состояния в процессе сопровождения.

Структура методики.

Каждая шкала включает по 20 утверждений.

Шкала	Назначение

Реактивная (ситуативная) тревожность	Оценивает текущее эмоциональное состояние обучающегося в момент обследования
Личностная тревожность	Определяет устойчивую склонность личности к переживанию тревоги

Целевая аудитория: 6–11 классы/1-2 курсы колледжа.

Инструкция

Шкала ситуативной тревожности

Прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже предложений и поставьте галочку или знак плюс «+» в соответствующей графе справа в зависимости от того, как вы себя чувствуете В ДАННЫЙ МОМЕНТ. Над вопросами долго не задумывайтесь, поскольку правильных и неправильных ответов нет. Обычно первый ответ, который приходит в голову, является наиболее правильным, похожим с вашим состоянием.

№	УТВЕРЖДЕНИЯ	Нет, это не так	Пожалуй, так	Верно	Совершенно верно
1	Я спокоен				
2	Мне ничто не угрожает				
3	Я нахожусь в напряжении				
4	Я испытываю сожаление				
5	Я чувствую себя свободно				
6	Я расстроен				
7	Меня волнуют возможные неудачи				
8	Я чувствую себя отдохнувшим				
9	Я встревожен				
10	Я испытываю чувство внутреннего удовлетворения				
11	Я уверен в себе				
12	Я нервничаю				
13	Я не нахожу себе места				
14	Я взвинчен				
15	Я не чувствую скованности, напряженности				
16	Я доволен				
17	Я взволнован				

18	Я слишком обеспокоен и мне не по себе				
19	Мне радостно				
20	Мне приятно				

Шкала личностной тревожности

Прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже предложений и поставьте галочку или знак плюс «+» в соответствующей графе справа в зависимости от того, как вы себя чувствуете ОБЫЧНО.

№	УТВЕРЖДЕНИЯ	Нет, это не так	Пожалуй, так	Верно	Совершенно верно
21	Я испытываю удовольствие				
22	Я очень легко устаю				
23	Я легко могу заплакать				
24	Я хотел бы быть таким же счастливым, как другие люди				
25	Нередко я проигрываю из-за того, что недостаточно быстро принимаю решения				
26	Обычно я чувствую себя бодрым				
27	Я спокоен, хладнокровен и собран				
28	Ожидаемые трудности обычно очень беспокоят меня				
29	Я слишком переживаю из-за пустяков				
30	Я вполне счастлив				
31	Я принимаю все близко к сердцу				
32	Мне не хватает уверенности в себе				
33	Обычно я чувствую себя в безопасности				
34	Я стараюсь избегать критических ситуаций и трудностей				
35	У меня бывает хандра				
36	Я доволен				
37	Всякие пустяки отвлекают и волнуют меня				

38	Я так сильно переживаю свои разочарования, что потом долго не могу забыть о них				
39	Я уравновешенный человек				
40	Меня охватывает сильное беспокойство, когда я думаю о своих делах и заботах				
41	Мне нужна помощь взрослого*				

ПОДСЧЕТ РЕЗУЛЬТАТОВ

Уровень ситуативной (реактивной) тревожности	
Прямые вопросы	3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 18
Обратные вопросы	1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20
Уровень личностной тревожности	
Прямые вопросы	22, 23, 24, 25, 28, 29, 31, 32, 34, 35, 37, 38, 40
Обратные вопросы	21, 26, 27, 30, 33, 36, 39

Ключ к методике Спилбергера – Ханина

Шкала ситуативной тревожности (СТ)					**Шкала личностной тревожности (ЛТ)**				
№ вопроса	**1**	**2**	**3**	**4**	**№ вопроса**	**1**	**2**	**3**	**4**
1	4	3	2	1	**21**	4	3	2	1
2	4	3	2	1	**22**	1	2	3	4
3	1	2	3	4	**23**	1	2	3	4
4	1	2	3	4	**24**	1	2	3	4
5	4	3	2	1	**25**	1	2	3	4
6	1	2	3	4	**26**	4	3	2	1
7	1	2	3	4	**27**	4	3	2	1
8	4	3	2	1	**28**	1	2	3	4
9	1	2	3	4	**29**	1	2	3	4
10	4	3	2	1	**30**	4	3	2	1
11	4	3	2	1	**31**	1	2	3	4
12	1	2	3	4	**32**	1	2	3	4
13	1	2	3	4	**33**	4	3	2	1
14	1	2	3	4	**34**	1	2	3	4
15	4	3	2	1	**35**	1	2	3	4
16	4	3	2	1	**36**	4	3	2	1
17	1	2	3	4	**37**	1	2	3	4
18	1	2	3	4	**38**	1	2	3	4
19	4	3	2	1	**39**	4	3	2	1

20	4	3	2	1	**40**	1	2	3	4

ИНТЕРПРЕТАЦИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ

Вопрос № 41* является дополнительным и направлен на выявление потребности ребенка в помощи, поддержке и эмоциональном участии со стороны значимого взрослого.

Ответ	Краткая интерпретация
Нет, это не так	Ребенок не отмечает у себя описываемого состояния или потребности в помощи взрослого.
Пожалуй, так	Ситуация или переживание проявляется иногда и не носит устойчивого характера.
Верно	Описываемое состояние или потребность в поддержке взрослого проявляется достаточно часто и заметно.
Совершенно верно	Может указывать на выраженную потребность в поддержке взрослого и устойчивые эмоциональные трудности.

Общий итоговый показатель по каждой из подшкал может находиться в диапазоне от 20 до 80 баллов.

Уровень тревожности	Количество баллов
Низкий уровень тревожности	**до 30 баллов**
Умеренный уровень тревожности	**31–44 балла**
Высокий уровень тревожности	**45 баллов и выше**

Методика позволяет оценить два различных, но взаимосвязанных уровня тревожности: ситуативный (реактивный) и личностный. Это дает возможность различать *временное эмоциональное состояние обучающегося и устойчивые индивидуальные особенности реагирования на стресс.* В школьной практике данная методика используется для раннего выявления эмоционального напряжения, профилактики дезадаптации и психологического состояния учащихся.

Интерпретация результатов проводится отдельно по шкале ситуативной и личностной тревожности. При выявлении повышенных или высоких показателей хотя бы по одной из шкал обучающийся нуждается в дополнительном внимании со стороны педагога-

психолога, проведении углубленного анализа эмоционального состояния и, при необходимости, организации психолого-педагогического сопровождения.

Ситуативная (реактивная) тревожность

Зеленая зона – низкий уровень. Состояние эмоционально стабильное, учащийся чувствует себя спокойно и уверенно в текущей ситуации. Отсутствуют выраженные признаки напряжения, страха или внутреннего беспокойства. Реакции на внешние события адекватны и соответствуют возрастной норме. Такой уровень свидетельствует о достаточной стрессоустойчивости в момент обследования.

Желтая зона – умеренный уровень. Отмечается ситуативное эмоциональное напряжение, связанное с текущими обстоятельствами (учеба, контрольные работы, межличностные взаимодействия). Возможны эпизодические переживания тревоги, волнения или неуверенности. В целом состояние остается контролируемым, но требует наблюдения при наличии дополнительных стрессовых факторов. Может снижаться эффективность учебной деятельности при нагрузке.

Красная зона – высокий уровень. Характеризуется выраженным эмоциональным напряжением в момент обследования. Ребенок может испытывать сильное беспокойство, внутреннюю скованность, ощущение угрозы или неуверенности. Возможны физиологические проявления стресса (напряжение, раздражительность, трудности концентрации). Такое состояние требует психологического сопровождения и анализа текущих стрессовых факторов.

Личностная тревожность

Зеленая зона – низкий уровень. Отражает устойчивую эмоциональную стабильность и уверенность в себе. Учащийся, как правило, спокойно воспринимает жизненные и учебные ситуации, не склонен к избыточному переживанию угроз. Формируется адекватная самооценка и стрессоустойчивость. Риск тревожных реакций в будущем минимален.

Желтая зона – умеренный уровень. Указывает на повышенную чувствительность к стрессовым ситуациям и склонность к внутреннему напряжению. Ребенок может часто переживать, сомневаться в себе, ожидать негативных исходов. Такие особенности могут усиливаться в условиях школьной нагрузки или конфликтов. Требуется развитие навыков саморегуляции и эмоциональной устойчивости.

Красная зона – высокий уровень. Связан с устойчивой склонностью к тревожному восприятию окружающего мира. Учащийся часто испытывает внутреннее напряжение, неуверенность, ожидание неблагоприятных событий. Это может существенно влиять на учебную мотивацию, социальные контакты и эмоциональное состояние. Требуется системная психолого-педагогическая поддержка.

НАВИГАЦИОННАЯ КАРТА УГЛУБЛЕННОЙ ДИАГНОСТИКИ

Навигационная карта углубленной диагностики предназначена для помощи педагогу-психологу в организации дальнейшей работы после проведения первичной диагностики. Она позволяет понять, какие выявленные трудности требуют более детального изучения, и помогает подобрать подходящие методики в зависимости от характера эмоциональных, поведенческих, семейных или социальных проявлений у ребенка. Работа с картой строится поэтапно: сначала анализируются результаты первичной диагностики, затем определяется, какие именно признаки вызывают настороженность, после чего подбираются стандартизированные методики для уточнения состояния обучающегося и, при необходимости, проективные методики для более глубокого понимания эмоциональных переживаний ребенка. Такой подход помогает педагогу-психологу выстроить диагностику более системно, не ограничиваться одной методикой и учитывать разные стороны состояния обучающегося при планировании дальнейшего психолого-педагогического сопровождения.

Первичная диагностика	Что требуется уточнить	Стандартизированные методики углубленной диагностики	Проективные методики по показаниям
Экспресс-анкетирование «Как с тобой обращаются?» 2 - 4класс	признаки небезопасного обращения, эмоциональное состояние, переживание ситуации в семье и школе	**PSS-C / ШВС-Д**	**«Рисунок семьи»; «Семейная социограмма»; «Кактус»; «Несуществующее животное»; методика незаконченных предложений**
«Выявление тревожности у пятиклассников» О.Н. Хмельницкой	характер школьной тревожности, источники напряжения, трудности адаптации в среднем звене	**Тест школьной тревожности Филлипса**	**«Человек под дождем»; методика незаконченных предложений**
Шкала психологического благополучия подростка К. Рифф	эмоциональное неблагополучие, самоотношение, ощущение беспомощности, сниженный ресурс	**1. Шкала безнадежности А. Бека; 2. Самооценка психических состояний Г. Айзенка**	**«Дом-Дерево-Человек»; «Человек под дождем»**
RCADS-25	тревожные и депрессивные проявления, эмоциональное напряжение, стрессовые реакции	**1. Самооценка психических состояний Г. Айзенка; 2. ШВС-Д**	**«Человек под дождем»; «Дом-Дерево-Человек»**

DASS-20	выраженность депрессии, тревоги, стресса, агрессивных и напряженных реакций	→	**1. Шкала безнадежности А. Бека; 2. Опросник агрессии Басса-Перри; 3. Самооценка психических состояний Г. Айзенка**	**«Человек под дождем»; «Дом-Дерево-Человек»**
Экспресс-анкетирование «Как с тобой обращаются?» 5-7 классы	признаки буллинга, небезопасного общения, агрессии, группового давления		**1. Методика выявления «Буллинг-структуры» Е.Г. Норкиной; 2. Опросник агрессии Басса-Перри**	**«Человек под дождем» для 6-7 классов; «Несуществующее животное» для 5 класса**
Экспресс-анкетирование «Как с тобой обращаются?» 8-11 классы	признаки буллинга, роль обучающегося в ситуации, агрессивные и защитные реакции	→	**1. Методика выявления «Буллинг-структуры» Е.Г. Норкиной; 2. Опросник агрессии Басса-Перри**	**«Человек под дождем»**
Дифференциальный опросник переживания одиночества, ДОПО	переживание одиночества, социальная изоляция, сниженный ресурс, эмоциональное неблагополучие	→	**1. ШВС-Д для 5 класса; 2. Самооценка психических состояний Г. Айзенка; 3. Шкала безнадежности А. Бека с 6 класса**	**«Человек под дождем»; «Дом-Дерево-Человек»**
Методика тревожности / шкала Спилбергера-Ханина	уровень тревожности, устойчивость тревожных проявлений, эмоциональное напряжение	→	**1. Самооценка психических состояний Г. Айзенка; 2. Шкала безнадежности А. Бека**	**«Человек под дождем»; «Дом-Дерево-Человек»**

! Примечание. Карта является ориентиром для выбора углубленных методик и не является жестким алгоритмом. Первичная диагностика выявляет наличие риска, но не всегда раскрывает его причины. Поэтому при выявлении обучающихся из желтой или красной зоны рекомендуется рассматривать весь возрастной комплекс углубленных методик по соответствующему направлению, чтобы не упустить возможные эмоциональные, поведенческие, семейные или межличностные факторы.

Окончательный выбор методик определяется педагогом-психологом с учетом возраста обучающегося, характера выявленного риска, данных наблюдения, беседы и конкретной ситуации ребенка. Проективные методики используются как дополнительный материал и не должны быть единственным основанием для вывода.

При необходимости педагог-психолог может использовать дополнительные методики, применяемые в практике организации образования или ЦПП. Такие методики рекомендуется предварительно согласовать с НАО «Өркен» и КОПД для их дальнейшего учета в платформе и планах диагностики.

III. УГЛУБЛЕННАЯ ДИАГНОСТИКА СУИЦИДАЛЬНОГО РИСКА И ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ

Углубленная диагностика проводится в отношении обучающихся, у которых по результатам первичного обследования выявлены признаки эмоционального неблагополучия, трудностей адаптации, повышенной тревожности, агрессивности, нарушений поведения или возможных факторов риска. Ее цель – не просто зафиксировать наличие проблемы, а понять ее причины, особенности проявления и условия, в которых она формируется.

При проведении углубленной диагностики обязательно используется сочетание стандартизированных и проективных методик. Стандартизированные методики дают более точные и измеряемые показатели (уровень тревожности, агрессии, самооценки и т.д.), а проективные методики помогают увидеть скрытые переживания, внутренние конфликты и особенности восприятия ребенком себя и окружающего мира. Использование только одной методики не дает полной картины и может привести к односторонним выводам.

Поэтому углубленная диагностика всегда проводится комплексно. Результаты разных методик сопоставляются между собой и с данными наблюдения и беседы. Такой подход позволяет более точно определить причины эмоционального состояния ребенка и выделить основные направления дальнейшей психологической помощи и сопровождения.

ОПРОСНИК УРОВНЯ АГРЕССИВНОСТИ БАССА–ПЕРРИ

Авторы: Арнольд Х. Басс, Марк Перри

Адаптация: Ениколопов С. Н., Цибульский Н. П. (2002-2004)

Опросник агрессивности Басса–Перри предназначен для оценки уровня и структуры агрессивного поведения личности, включая физическую и вербальную агрессию, а также склонность к враждебности и аутоагрессивным реакциям.

Целевая аудитория: 6–11 классы/1-2 курсы колледжа.

Инструкция

Прочитай каждое утверждение и оцени, насколько оно соответствует тебе, по шкале от 1 до 5:

1 – не согласен;

2 – скорее не согласен;

3 – не могу определиться;

4 – скорее согласен;

5 – согласен.

№	Утверждение	1	2	3	4	5
1	Иногда я не могу сдержать желание ударить другого человека					
2	Если меня спровоцировать, я могу ударить другого человека					
3	Если кто-то ударит меня, я дам сдачи					
4	Я дерусь чаще, чем окружающие					
5	Если для защиты моих прав мне надо применить физическую силу, я так и сделаю					
6	Некоторые люди своим обращением ко мне могут довести меня до драки					
7	Я не могу представить себе причину, достаточную, чтобы ударить другого человека					
8	Бывало, что я угрожал своим знакомым					
9	Иногда я настолько выходил из себя, что ломал вещи					
10	Я быстро вспыхиваю, но и быстро остываю					
11	Я раздражаюсь, когда у меня что-то не получается					
12	Иногда я чувствую, что вот-вот взорвусь					
13	У меня спокойный характер					
14	Некоторые мои друзья считают, что я вспыльчив					

15	Иногда я выхожу из себя без особой причины					
16	Мне трудно сдерживать раздражение					
17	Бывает, что я просто схожу с ума от ревности					
18	Временами мне кажется, что жизнь мне что-то не додала					
19	Другим постоянно везет					
20	Я не понимаю, почему иной раз мне бывает так горько					
21	Я знаю, что мои так называемые друзья сплетничают обо мне					
22	Я не доверяю слишком доброжелательным людям					
23	Иногда мне кажется, что люди насмехаются надо мной за глаза					
24	Если человек слишком мил со мной, значит он от меня что-то хочет					

ПОДСЧЕТ БАЛЛОВ

Алгоритм подсчета

1. Подсчитать сумму баллов по каждой шкале отдельно.
2. Для вопросов 7 и 13 сделать обратный пересчет.
3. Сложить все полученные баллы.

Шкала	Тип вопросов	Обратные вопросы	Подсчет баллов
Физическая агрессия	Прямые вопросы	1, 2, 3, 4, 5, 6, 8, 9	1=1; 2=2; 3=3; 4=4; 5=5
	Обратный вопрос	7	1=5; 2=4; 3=3; 4=2; 5=1
Гнев	Прямые вопросы	10, 11, 12, 13, 14, 15, 16	1=1; 2=2; 3=3; 4=4; 5=5
	Обратный вопрос	13	1=5; 2=4; 3=3; 4=2; 5=1
Враждебность	Прямые вопросы	17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24	1=1; 2=2; 3=3; 4=4; 5=5

Таблица распределения шкал

Шкала	Номера вопросов	Количество пунктов	Максимум баллов
Физическая агрессия	1–9	9	45
Гнев	10–16	7	35
Враждебность	17–24	8	40
Общий уровень агрессивности	сумма всех шкал	24	**120**

ИНТЕРПРЕТАЦИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ

Физическая агрессия

Высокие показатели указывают на склонность к открытому силовому реагированию, использованию физического давления, угроз, драк, разрушительных действий, а также на низкий контроль импульсивных агрессивных реакций.

Баллы	Уровень	Психологическая характеристика
9–20	**Низкий**	*Слабая выраженность агрессивных реакций, преобладание самоконтроля*
21–32	**Средний**	*Ситуативные проявления агрессии при стрессовых ситуациях*
33–45	**Высокий**	*Склонность к открытому агрессивному поведению, низкий контроль импульсов*

Гнев. Отражает степень эмоциональной раздражительности, вспыльчивости, внутреннего напряжения, трудностей самоконтроля, склонности к бурным аффективным реакциям.

Баллы	Уровень	Психологическая характеристика
7–15	Низкий	*Эмоциональная устойчивость, низкая раздражительность*
16–25	Средний	*Умеренная эмоциональная возбудимость*
26–35	Высокий	*Выраженная вспыльчивость, трудности саморегуляции*

Враждебность. Показывает наличие подозрительности, недоверия, чувства несправедливости, обидчивости, негативного отношения к окружающим, убежденности в недоброжелательности других людей.

Баллы	Уровень	Психологическая характеристика
8–18	Низкий	*Доверительное отношение к окружающим*
19–29	Средний	*Периодическая подозрительность и настороженность*
30–40	Высокий	*Выраженное недоверие, обидчивость, негативные установки к людям*

Формула: общий показатель агрессивности =

= *физическая агрессия* + *гнев* + *враждебность*

Баллы	Уровень агрессивности	Интерпретация
24–55	**Низкий**	*Эмоционально устойчивое, достаточно контролируемое поведение, низкая склонность к агрессивным реакциям.*
56–87	**Средний**	*Отдельные проявления раздражительности, конфликтности, ситуативной агрессии.*
88–120	**Высокий**	*Выраженная склонность к агрессивным, импульсивным, девиантным и деструктивным формам поведения.*

Организация психолого-педагогического сопровождения по результатам методики

Интерпретация результатов опросника должна проводиться комплексно с учетом возрастных особенностей обучающегося, особенностей образовательной среды, текущей жизненной ситуации, данных наблюдения, беседы и результатов других психодиагностических методик. Высокие показатели по отдельным шкалам не являются основанием для постановки заключения, однако могут свидетельствовать о наличии эмоционального напряжения, трудностей саморегуляции, конфликтного взаимодействия, накопленного внутреннего напряжения либо рисков деструктивного поведения.

Особое значение имеет не только общий показатель агрессивности, но и сочетание отдельных шкал (физическая агрессия, гнев, враждебность), а также устойчивость проявлений во времени. При интерпретации необходимо учитывать, насколько выявленные реакции носят ситуативный характер либо являются устойчивой моделью поведения обучающегося.

Желтая зона по одной из шкал. Если обучающийся демонстрирует повышенные показатели только по одной из шкал (физическая агрессия, гнев или враждебность), рекомендуется проведение дополнительного качественного анализа ситуации. Необходимо уточнить, связаны ли выявленные особенности с временными эмоциональными трудностями, возрастным кризисом, конфликтной ситуацией, особенностями семейного или школьного взаимодействия либо с устойчивыми поведенческими тенденциями.

В данном случае педагогу-психологу рекомендуется:

- проведение индивидуальной беседы с обучающимся;
- наблюдение в динамике;
- анализ взаимоотношений со сверстниками и педагогами;
- использование дополнительных диагностических методик для уточнения характера эмоциональных трудностей;
- проведение профилактической и развивающей работы с классом по формированию навыков эмоциональной регуляции и конструктивного общения.

При отсутствии устойчивых негативных проявлений возможны ограничение сопровождения профилактической работой и динамическим наблюдением.

Желтая зона по двум и более шкалам. Если повышенные показатели выявлены одновременно по двум шкалам, это может свидетельствовать о более выраженном эмоциональном неблагополучии, трудностях самоконтроля, накопленном внутреннем напряжении либо формировании устойчивых конфликтных способов реагирования.

В подобных случаях рекомендуется:

– проведение дополнительных психодиагностических методик с целью уточнения характера выявленных особенностей;

– организация серии (нескольких) поддерживающих бесед;

– систематическое наблюдение за эмоциональным состоянием и поведением обучающегося;

– работа с классом по профилактике конфликтности и агрессивных форм взаимодействия;

– при необходимости взаимодействие с родителями (законными представителями) по вопросам эмоциональной поддержки ребенка и формирования безопасной воспитательной среды.

Психолого-педагогическое сопровождение в данном случае должно носить регулярный характер и быть направлено на снижение эмоционального напряжения, развитие навыков саморегуляции и конструктивного поведения.

Красная зона. Высокие показатели по одной или нескольким шкалам требуют обязательного дополнительного анализа и подтверждения результатов посредством беседы, наблюдения и других диагностических процедур. Подобные результаты могут указывать на выраженные трудности эмоциональной регуляции, высокий уровень внутреннего напряжения, импульсивность, устойчивую конфликтность, склонность к деструктивным формам реагирования, а в отдельных случаях – на риски аутоагрессивного или девиантного поведения.

При подтверждении выраженных эмоционально-поведенческих трудностей обучающемуся рекомендуется:

– разработка индивидуальной коррекционно-развивающей программы;

– организация систематического психолого-педагогического сопровождения;

– проведение регулярных индивидуальных консультаций;

– включение мероприятий по развитию эмоционального интеллекта, самоконтроля и безопасных способов выражения эмоций;

– работа с семьей обучающегося;

– при необходимости – подключение иных специалистов системы сопровождения (социальный педагог, медицинский работник, ПМПК, специалисты организаций здравоохранения и др.).

Особое внимание следует уделять случаям сочетания высокой физической агрессии с выраженной враждебностью и низким уровнем самоконтроля, поскольку подобная комбинация может свидетельствовать о повышенном риске конфликтного, асоциального или деструктивного поведения.

МЕТОДИКА «ДИАГНОСТИКА САМООЦЕНКИ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ»

Автор Г. Айзенк

Методика Г. Айзенка предназначена для выявления особенностей психоэмоционального состояния личности и позволяет оценить степень выраженности таких состояний, как тревожность, фрустрация, агрессивность и ригидность. Опросник используется для определения эмоциональной устойчивости, особенностей реагирования на стрессовые ситуации и уровня внутреннего психологического напряжения.

Целевая аудитория: 6–11 класс/1-2 курсы колледжа.

Инструкция

Перед вами представлены утверждения, описывающие различные особенности поведения, эмоционального состояния и отношения к жизненным ситуациям. Внимательно прочитайте каждое высказывание и оцените, насколько оно соответствует вашему обычному состоянию и поведению.

Выберите только один вариант ответа:

2 – полностью соответствует;

1 – соответствует частично;

0 – не соответствует.

В опроснике нет правильных или неправильных ответов. Старайтесь отвечать искренне, долго не раздумывая над каждым утверждением. Важно, чтобы ответы отражали ваше реальное самочувствие и поведение.

№	Утверждение	2	1	0
1	Не чувствую в себе уверенности			
2	Часто из-за пустяков краснею			
3	Мой сон беспокоен			
4	Легко впадаю в уныние			
5	Беспокоюсь о воображаемых неприятностях			
6	Меня пугают трудности			
7	Люблю копаться в своих недостатках			
8	Меня легко убедить			
9	Я мнительный			
10	С трудом переношу время ожидания			
11	Нередко мне кажутся безвыходными положения, из которых можно найти выход			
12	Неприятности меня сильно расстраивают			
13	При больших неприятностях склонен(на) винить себя			
14	Несчастья и неудачи ничему меня не учат			
15	Часто отказываюсь от борьбы, считая ее бесплодной			
16	Нередко чувствую себя беззащитным(ой)			
17	Иногда у меня бывает состояние отчаяния			
18	Чувствую растерянность перед трудностями			
19	В трудные минуты хочу, чтобы пожалели			
20	Считаю недостатки своего характера неисправимыми			
21	Оставляю за собой последнее слово			
22	Нередко перебиваю собеседника			
23	Меня легко рассердить			

24	Люблю делать замечания другим			
25	Хочу быть авторитетом для других			
26	Не довольствуюсь малым, хочу большего			
27	Когда разгневаюсь, плохо себя сдерживаю			
28	Предпочитаю руководить, а не подчиняться			
29	У меня резкая, грубоватая жестикуляция			
30	Я мстителен(льна)			
31	Мне трудно менять привычки			
32	Нелегко переключать внимание			
33	Настороженно отношусь ко всему новому			
34	Меня трудно переубедить			
35	Нередко не выходит из головы навязчивая мысль			
36	Нелегко сближаюсь с людьми			
37	Расстраивают даже незначительные нарушения плана			
38	Нередко проявляю упрямство			
39	Неохотно иду на риск			
40	Резко переживаю отклонения от принятого режима дня			

ПОДСЧЕТ БАЛЛОВ

По каждой шкале отдельно суммируются набранные баллы.

Максимум по каждой шкале – 20 баллов.

2 балла – полностью соответствует

1 балл – соответствует частично

0 баллов – не соответствует

Шкала	Номера вопросов
Тревожность	1–10
Фрустрация	11–20
Агрессивность	21–30
Ригидность	31–40

ИНТЕРПРЕТАЦИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ

Шкала тревожности	Шкала фрустрации	Шкала агрессивности	Шкала ригидности	Баллы
Низкий уровень тревожности	Высокая устойчивость к неудачам, уверенность в себе	Спокойствие, эмоциональная выдержанность	Гибкость поведения, хорошая переключаемость	**0–7**
Средний, допустимый	Средний уровень фрустрированности	Средний уровень агрессивности	Средний уровень ригидности	**8–14**

уровень тревожности				
Высокая тревожность	Высокая фрустрированность, страх неудач, избегание трудностей	Высокая агрессивность, импульсивность, трудности общения	Выраженная ригидность, трудности адаптации к изменениям	**15–20**

Интерпретация результатов проводится отдельно по каждой шкале.

Шкала тревожности отражает уровень внутреннего напряжения, беспокойства, неуверенности в себе и склонности воспринимать различные жизненные ситуации как эмоционально небезопасные. Повышенная тревожность у обучающихся может проявляться в виде постоянных переживаний, страха ошибок, повышенной чувствительности к оценке окружающих, трудностей ожидания и снижения уверенности в собственных возможностях.

Высокие показатели по данной шкале нередко сопровождаются эмоциональным истощением, нарушением концентрации внимания, снижением учебной мотивации и повышенной утомляемостью. В школьной среде тревожность может затруднять адаптацию, коммуникацию со сверстниками и участие в учебной деятельности. Длительное эмоциональное напряжение повышает риск формирования психоэмоционального неблагополучия и школьной дезадаптации.

Шкала фрустрации отражает степень устойчивости обучающегося к трудностям, неудачам и стрессовым ситуациям. Высокий уровень фрустрации может проявляться в ощущении беспомощности, склонности быстро отказываться от преодоления трудностей, снижении веры в собственные возможности и повышенной чувствительности к неудачам.

Обучающиеся с выраженной фрустрацией могут тяжело переживать ошибки, болезненно реагировать на замечания, избегать сложных задач и демонстрировать снижение учебной активности. Подобное состояние нередко сопровождается эмоциональным напряжением, тревожностью и снижением мотивации. При длительном состоянии фрустрации возможно формирование чувства безысходности, эмоционального истощения и социальной пассивности.

Шкала агрессивности позволяет оценить уровень раздражительности, импульсивности, склонности к конфликтным реакциям и особенностей эмоционального контроля. Повышенные показатели могут свидетельствовать о трудностях саморегуляции, высокой эмоциональной возбудимости, накопленном внутреннем напряжении, либо использовании агрессивных способов реагирования в стрессовых ситуациях.

В образовательной среде это может проявляться в конфликтности, вспышках раздражения, грубости, нарушении коммуникативного взаимодействия со сверстниками и взрослыми. Важно учитывать, что агрессивные реакции нередко выступают защитной формой поведения при внутреннем эмоциональном неблагополучии, тревоге или ощущении психологической небезопасности. Высокий уровень агрессивности требует обязательного анализа причин возникновения подобных реакций и оценки факторов среды.

Шкала ригидности отражает степень психологической гибкости, способности адаптироваться к изменениям и переключаться между различными видами деятельности и эмоциональными состояниями. Высокие показатели свидетельствуют о трудностях

принятия новых условий, склонности к фиксированности на переживаниях, повышенной чувствительности к изменениям привычного порядка и сложности перестройки поведения.

У обучающихся с выраженной ригидностью могут наблюдаться трудности адаптации к новым требованиям, эмоциональная застреваемость, упрямство, настороженность к новому и повышенная чувствительность к нарушению привычного режима. В школьной среде это может осложнять процесс адаптации, взаимодействие со сверстниками и принятие изменений. При сочетании ригидности с тревожностью или агрессивностью возрастает риск эмоционального напряжения и дезадаптации.

Организация сопровождения по результатам методики

Низкие и единичные повышенные показатели (1–2 шкалы на среднем уровне). Если умеренно повышенные показатели выявлены только по одной или двум шкалам, рекомендуется проведение общей профилактической психолого-педагогической работы, направленной на развитие эмоциональной устойчивости, навыков саморегуляции и конструктивного общения. В данном случае целесообразны:

- наблюдение за эмоциональным состоянием обучающегося в динамике;
- проведение индивидуальных профилактических бесед;
- использование дополнительных диагностических методик при необходимости;
- групповая работа с классом по развитию навыков эмоциональной регуляции и стрессоустойчивости.

Сопровождение носит профилактический характер и направлено на предупреждение дальнейшего нарастания эмоциональных трудностей.

Выраженные умеренные показатели (3–4 шкалы на среднем уровне). Если средний уровень выявлен одновременно по нескольким шкалам, это может свидетельствовать о комплексном эмоциональном напряжении, трудностях адаптации и недостаточности внутренних ресурсов совладания со стрессом. В подобных случаях рекомендуется:

- систематическое проведение индивидуальных бесед;
- углубленная индивидуальная диагностика в динамике;
- наблюдение за поведением и эмоциональным состоянием обучающегося;
- организация профилактической и коррекционно-развивающей работы с классом;
- взаимодействие с педагогами и родителями для создания поддерживающей среды.

Работа должна быть направлена на снижение эмоционального напряжения, развитие адаптационных ресурсов и профилактику дезадаптивных форм поведения.

Высокие показатели (красная зона по одной или нескольким шкалам). Высокие показатели по любой из шкал требуют обязательного дополнительного анализа и подтверждения результатов посредством беседы, наблюдения и дополнительных психодиагностических методик. Подобные результаты могут свидетельствовать о выраженном психоэмоциональном напряжении, трудностях саморегуляции, нарушении адаптационных механизмов и рисках эмоционального неблагополучия. При подтверждении устойчивых трудностей рекомендуется:

- разработка индивидуальной коррекционно-развивающей программы;

– организация систематического психолого-педагогического сопровождения;

– регулярная индивидуальная работа с обучающимся;

– работа с семьей и педагогами;

– при необходимости – привлечение специалистов службы сопровождения.

Коррекционная работа должна быть направлена на стабилизацию эмоционального состояния, развитие навыков саморегуляции, повышение стрессоустойчивости и формирование конструктивных способов реагирования в трудных ситуациях.

ТЕСТ ШКОЛЬНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ ФИЛЛИПСА

Автор Б. Н. Филлипс

Методика школьной тревожности Филлипса предназначена для выявления уровня и структуры школьной тревожности у обучающихся. Опросник позволяет определить эмоциональное отношение ребенка к учебной деятельности, взаимодействию со сверстниками и педагогами, а также выявить основные источники школьного напряжения и психологического дискомфорта. Методика широко применяется в системе психолого-педагогического сопровождения для раннего выявления трудностей адаптации, эмоционального неблагополучия и факторов риска школьной дезадаптации.

Целевая аудитория: 5 класс.

Инструкция

Ребята, прочитайте опросник, который состоит из вопросов о том, как вы себя чувствуете в школе. Старайтесь отвечать искренне и правдиво, не может быть 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».

№	Вопрос	Да	Нет
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 твоих одноклассников не хочет делать то, чего хочешь ты?		
16	Сильно ли ты волнуешься перед тем, как начать выполнять задание?		
17	Трудно ли тебе получать такие отметки, каких ждут от тебя родители?		
18	Боишься ли ты временами, что тебе станет дурно в классе?		
19	Будут ли твои одноклассники смеяться над тобой, если 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 по-дружески?		
25	Работаешь ли ты более усердно, если знаешь, что результаты твоей работы будут сравниваться в классе с результатами твоих одноклассников?		
26	Часто ли ты мечтаешь о том, чтобы поменьше волноваться, когда тебя спрашивают?		
27	Боишься ли ты временами вступать в спор?		
28	Чувствуешь ли ты, что твое сердце начинает сильно биться, когда учитель говорит, что собирается проверить твою готовность к уроку?		
29	Когда ты получаешь хорошие отметки, думает ли кто-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 учебой?		
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 так же 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 школьных 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, чего не можешь ты?		
55	Когда учитель объясняет материал, кажется ли тебе, что 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

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

ИНТЕРПРЕТАЦИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ

Тип вопросов	Номера вопросов	Как считается тревожность
Прямые (тревожные проявления)	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 21, 23, 25, 26, 27, 28, 29, 31, 32, 33, 34, 37, 40, 41, 42, 45, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53, 54, 55, 56, 57, 58	Ответ **«Да» = 1 балл тревожности**, «Нет = 0 баллов**
Обратные (ресурсные, защитные утверждения)	20, 22, 24, 30, 35, 36, 38, 39, 43, 44	Ответ **«Нет» = 1 балл тревожности**, «Да = 0 баллов**

Общий уровень школьной тревожности

Уровень	Количество баллов	Интерпретация
Зеленая зона	**0–28 баллов**	*Школьная тревожность выражена незначительно. Ребенок в целом адаптирован к условиям обучения, способен справляться с учебными и социальными нагрузками. Возможны ситуативные переживания, соответствующие возрастным особенностям.*
Желтая зона	**29–43 балла**	*Отмечается повышенный уровень школьной тревожности. У обучающегося могут наблюдаться эмоциональное напряжение, неуверенность, страх ошибок, чувствительность к оценке окружающих, трудности адаптации или напряжение во взаимодействии со сверстниками и педагогами. Требуется дополнительное наблюдение и уточнение факторов тревожности.*
Красная зона	**44–58 баллов**	*Выраженная школьная тревожность, оказывающая негативное влияние на эмоциональное состояние, учебную мотивацию, самооценку и социальную адаптацию ребенка. Возможны психосоматические проявления, эмоциональное истощение, избегание учебных ситуаций, страх оценки, признаки школьной дезадаптации. Требуется системная психолого-педагогическая помощь и сопровождение.*

ИНТЕРПРЕТАЦИЯ ПО ФАКТОРАМ ТРЕВОЖНОСТИ

№	ПОКАЗАТЕЛЬ	ПОРОГОВЫЕ ЗНАЧЕНИЯ		
		Красная зона	Желтая зона	Зеленая зона

1	**Общая тревожность в школе**	17–22	11–16	0–10
2	**Переживание социального стресса**	8–11	5–7	0–4
3	**Фрустрация потребности в достижении успеха**	10–13	6–9	0–5
4	**Страх самовыражения**	5–6	3–4	0–2
5	**Страх ситуации проверки знаний**	5–6	3–4	0–2
6	**Страх не соответствовать ожиданиям окружающих**	4–5	2–3	0–1
7	**Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу**	4–5	2–3	0–1
8	**Проблемы и страхи в отношениях с учителями**	6–8	4–5	0–3

Общая тревожность в школе. Показатель отражает общее эмоциональное состояние обучающегося, связанное со школьной средой. Высокие значения могут свидетельствовать о внутреннем напряжении, постоянном беспокойстве и эмоциональном дискомфорте в учебной деятельности. Ребенок может испытывать трудности адаптации, повышенную утомляемость и снижение чувства психологической безопасности в школе.

Переживание социального стресса. Шкала показывает, насколько напряженно ребенок воспринимает взаимодействие со сверстниками и свое положение в коллективе. Повышенные показатели могут указывать на чувство одиночества, тревогу в общении, переживание непринятия или конфликтности. Возможны трудности установления дружеских отношений и повышенная чувствительность к оценке окружающих.

Фрустрация потребности в достижении успеха. Показатель отражает наличие внутреннего напряжения, связанного с достижением результатов и переживанием неудач. Высокие значения могут свидетельствовать о страхе ошибок, снижении уверенности в себе и ощущении невозможности добиться успеха. У ребенка может формироваться избегающее поведение и снижение учебной мотивации.

Страх самовыражения. Шкала отражает уровень тревоги в ситуациях, когда необходимо проявить себя, высказать мнение или показать свои способности. Повышенные показатели свидетельствуют о неуверенности, страхе критики и опасении выглядеть нелепо в глазах окружающих. Ребенок может избегать активности, инициативы и публичных выступлений.

Страх ситуации проверки знаний. Показатель характеризует эмоциональную реакцию обучающегося на контрольные, ответы у доски, экзамены и другие ситуации оценки знаний. Высокие значения указывают на выраженное волнение, страх допустить ошибку и повышенное внутреннее напряжение во время проверки. Это может негативно влиять на учебную успешность и уверенность в себе.

Страх не соответствовать ожиданиям окружающих. Шкала показывает степень зависимости ребенка от мнения окружающих и страха получить отрицательную оценку. Повышенные показатели могут свидетельствовать о высокой чувствительности к критике, стремлении постоянно соответствовать ожиданиям взрослых и сверстников. Ребенок может испытывать тревогу из-за страха разочаровать других.

Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу. Показатель отражает особенности психофизиологической реакции ребенка на стрессовые ситуации. Высокие значения могут сопровождаться быстрой утомляемостью, эмоциональной нестабильностью, психосоматическими реакциями и снижением стрессоустойчивости. В напряженных ситуациях ребенку может быть сложно сохранять эмоциональное равновесие и самоконтроль.

Проблемы и страхи в отношениях с учителями. Шкала отражает эмоциональное восприятие ребенком взаимодействия с

педагогами. Повышенные показатели могут указывать на страх критики, напряженность, ощущение несправедливого отношения или отсутствие чувства поддержки со стороны учителей. Это может снижать учебную мотивацию, уверенность и эмоциональный комфорт в школе.

ОРГАНИЗАЦИЯ СОПРОВОЖДЕНИЯ

Зеленая зона. Рекомендуется общая профилактическая работа, направленная на развитие эмоциональной устойчивости, уверенности в себе и навыков адаптации к школьной среде.

Желтая зона. Требуется наблюдение обучающегося в динамике, проведение дополнительных бесед, уточняющей диагностики и профилактической работы по выявленным факторам тревожности. При необходимости организуется работа с классом, педагогами и родителями.

Красная зона. У обучающегося выявляется выраженный уровень школьной тревожности, который может сопровождаться признаками дезадаптации в условиях перехода в 5 класс (снижение учебной уверенности, трудности включения в новые требования предметного обучения, напряжение во взаимодействии с несколькими педагогами, страх оценки и ошибки, возможное избегающее поведение). Данное состояние требует активного психолого-педагогического сопровождения, направленного на стабилизацию эмоционального состояния, формирование адаптационных навыков и снижение уровня внутреннего напряжения.

Необходима разработка индивидуальной программы психолого-педагогического сопровождения, систематическая коррекционно-развивающая работа, систематическая диагностика эмоционального

состояния ребенка и взаимодействие со всеми участниками образовательного процесса.

При выраженной дезадаптации или устойчивом эмоциональном неблагополучии подключаются специалисты, которые работают вместе, чтобы помочь ребенку: педагог-психолог (работает с тревожностью, эмоциями и поведением), классный руководитель (наблюдает за состоянием ребенка в школе и помогает в классе), социальный педагог (оценивает условия в семье и социальное окружение), при необходимости – медицинский работник или школьный врач (если есть жалобы на самочувствие, стрессовые реакции, нарушения сна и т.д.).

ШКАЛА БЕЗНАДЕЖНОСТИ

Автор Аарон Бек

Методика предназначена для оценки того, как человек воспринимает свое будущее и насколько выражены у него негативные ожидания, связанные с жизненными перспективами. Методика позволяет выявить степень пессимистических установок, утраты надежды и субъективного ощущения невозможности изменения жизненной ситуации. Она широко применяется в психологической практике как косвенный индикатор эмоционального неблагополучия и повышенного суицидального риска.

Целевая аудитория: 6–11 класс/1-2 курсы колледжа.

Инструкция

Ниже приводится 20 утверждений о Вашем будущем. Пожалуйста, прочтите внимательно каждое и отметьте одно верное утверждение, которое наиболее точно отражает Ваши чувства в настоящее время.

Отметьте кружком слово «ВЕРНО», если Вы согласны с утверждением, или слово «НЕВЕРНО», если Вы не согласны. Среди утверждений нет правильных или неправильных. Не тратьте слишком много времени на обдумывание одного утверждения.

№	Утверждение	Варианты ответа	
1	Я жду будущего с надеждой и энтузиазмом	Верно	Неверно
2	Мне пора сдаться, так как я ничего не могу изменить к лучшему	Верно	Неверно
3	Когда дела идут плохо, мне помогает мысль, что так не может продолжаться всегда	Верно	Неверно
4	Я не могу представить, на что будет похожа моя жизнь через 10 лет	Верно	Неверно
5	У меня достаточно времени, чтобы завершить дела, которыми я больше всего хочу заниматься	Верно	Неверно
6	В будущем я надеюсь достичь успеха в том, что мне больше всего нравится	Верно	Неверно
7	Будущее представляется мне во тьме	Верно	Неверно
8	Я надеюсь, что получу в жизни больше хорошего, чем средний человек	Верно	Неверно
9	У меня нет никаких просветов и нет причин верить, что они появятся в будущем	Верно	Неверно
10	Мой прошлый опыт хорошо меня подготовил к будущему	Верно	Неверно
11	Все, что я вижу впереди – скорее неприятности, чем радости	Верно	Неверно
12	Я не надеюсь достичь того, чего действительно хочу	Верно	Неверно
13	Когда я заглядываю в будущее, я надеюсь быть счастливее, чем я есть сейчас	Верно	Неверно
14	Дела идут не так, как мне хочется	Верно	Неверно
15	Я сильно верю в свое будущее	Верно	Неверно
16	Я никогда не достигаю того, что хочу, поэтому глупо что-либо хотеть	Верно	Неверно
17	Весьма маловероятно, что я получу реальное удовлетворение в будущем	Верно	Неверно
18	Будущее представляется мне расплывчатым и неопределенным	Верно	Неверно
19	В будущем меня ждет больше хороших дней, чем плохих	Верно	Неверно
20	Бесполезно пытаться получить то, чего я хочу, потому что, вероятно, я не добьюсь этого	Верно	Неверно

Шкала безнадежности Бека измеряет негативные ожидания относительно будущего и рассматривается как один из ключевых факторов суицидального риска.

С детьми используется как структурированное руководство для полуструктурированного интервью. *Каждый вопрос - это тема для разговора*, а не клетка для галочки. *Итоговый балл* нужен только для того, чтобы понять, насколько широко и глубоко затронута тема, но вывод делается по содержанию ответов, а не по сумме.

Методика используется в психолого-педагогической практике как один из косвенных индикаторов эмоционального неблагополучия, позволяющий выявлять повышенный уровень психологического дистресса и трудностей адаптации. В системе школьного сопровождения результаты шкалы рассматриваются комплексно и могут служить основанием для более внимательного анализа состояния обучающегося, в том числе в контексте возможных кризисных переживаний, связанных с утратой жизненных перспектив и снижением чувства надежды.

КЛЮЧ

№	Ответ	Балл	№	Ответ	Балл
01	Неверно	1	**11**	Верно	1
02	Верно	1	**12**	Верно	1
03	Неверно	1	**13**	Неверно	1
04	Верно	1	**14**	Верно	1
05	Неверно	1	**15**	Неверно	1
06	Неверно	1	**16**	Верно	1
07	Верно	1	**17**	Верно	1
08	Неверно	1	**18**	Верно	1
09	Верно	1	**19**	Неверно	1
10	Неверно	1	**20**	Верно	1

ИНТЕРПРЕТАЦИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ

0–3 балла – безнадежность не выявлена. Данный уровень отражает позитивное или реалистичное восприятие будущего. У обучающегося сохраняется ощущение перспектив, уверенность в возможности достижения целей и эмоциональная устойчивость. Негативные ожидания относительно будущего выражены минимально или отсутствуют. Как правило, ребенок демонстрирует достаточный уровень адаптации к школьной и социальной среде. Эмоциональное состояние не вызывает клинических или выраженных психологических опасений.

Психолого-педагогическая работа: специализированное сопровождение не требуется. Рекомендуется наблюдение в динамике и включение в общие профилактические и развивающие мероприятия в классе.

4–8 баллов – легкий уровень безнадежности. Данный уровень характеризуется эпизодическими сомнениями в отношении будущего, снижением уверенности в отдельных жизненных ситуациях и нестабильностью эмоционального фона. У обучающегося могут проявляться временные периоды пессимистических мыслей, особенно в стрессовых или конфликтных ситуациях. В целом сохраняется ресурс, однако возможна эмоциональная уязвимость при повышенной нагрузке. Требуется внимание к факторам среды, влияющим на самооценку и мотивацию.

Психолого-педагогическая работа: рекомендованы систематические индивидуальные беседы, периодическая диагностика в динамике, а также включение в поддерживающую групповую и классную работу.

9–14 баллов – умеренный уровень безнадежности. Данный уровень отражает устойчивое снижение позитивных ожиданий относительно будущего, выраженную неуверенность в собственных возможностях и тенденцию к пессимистическому восприятию жизненных ситуаций. У обучающегося может наблюдаться эмоциональная истощаемость, снижение мотивации к учебной деятельности, а также трудности в преодолении стрессов. Возможны признаки внутреннего напряжения и ощущение ограниченности жизненных перспектив. Состояние требует более внимательного психолого-педагогического анализа.

Психолого-педагогическая работа: рекомендуется индивидуальное сопровождение, включение в программу психологической поддержки, регулярные консультации, динамическое наблюдение и при необходимости подключение дополнительных специалистов школьной службы сопровождения.

15–20 баллов – выраженный (высокий) уровень безнадежности. Данный уровень свидетельствует о значительном преобладании негативных ожиданий относительно будущего, устойчивом снижении чувства перспективности и выраженном эмоциональном неблагополучии. У обучающегося могут наблюдаться признаки дезадаптации, выраженное снижение учебной мотивации, социальная отстраненность и трудности в регуляции эмоционального состояния. Такое состояние рассматривается как фактор повышенного психологического риска и требует комплексного подхода к сопровождению. Особое внимание уделяется эмоциональной устойчивости, поддержке значимых взрослых и восстановлению чувства контроля над жизненными ситуациями.

Психолого-педагогическая работа: обязательное индивидуальное сопровождение, разработка и реализация индивидуальной коррекционно-развивающей программы, регулярная работа специалиста-психолога, мониторинг состояния в динамике, а также при необходимости подключение школьной команды сопровождения (педагог-психолог, классный руководитель, социальный педагог, при необходимости – узкие специалисты системы образования и здравоохранения).

Пояснение к шкале безнадежности Бека для педагога-психолога *(носит рекомендательный характер в формате полуструктурированного интервью).*

Как читать отдельные ответы ребенка

Ниже - построчное пояснение: что проверяет каждый вопрос, что может стоять за «тревожным» ответом у нормального ребенка и о чем обязательно спросить.

Вопрос 1. «Я с надеждой и энтузиазмом смотрю в будущее». Проверяет эмоциональный тон отношения к будущему. У детей ответ «нет» часто означает не безнадежность, а *усталость, скуку или отсутствие конкретных планов.* Спросите: *«Каким ты видишь свое будущее через год? Что там есть хорошего?»* Если ребенок называет хотя бы что-то - это не безнадежность.

Вопрос 2. «Мне пора сдаться, так как я ничего не могу изменить к лучшему». Это один из самых значимых вопросов. Здесь речь не о грусти, а об отказе от действия. У нормального ребенка такой ответ может отражать конкретную неудачу (провалил контрольную, поссорился с другом). Важно различить: отказ от одной ситуации или отказ от всех попыток вообще. Вопрос: *«От чего именно ты готов отказаться? Это про одну ситуацию или про все сразу?».*

Вопрос 3. «Когда дела идут плохо, мне помогает мысль, что так не может продолжаться всегда». Это обратный вопрос: если ребенок отвечает **«Неверно»** – это тревожно. Ответ «Неверно» означает, что ребенок потерял веру в то, что плохое заканчивается. Для нормального ребенка это сигнал, потому что умение ждать улучшения - базовая опора психики. Без нее любая трудность воспринимается как бесконечная. Спросите: «Бывало, что плохое заканчивалось? Как ты это пережил?» Ответ покажет:

- если ребенок вспоминает хотя бы один случай, когда плохое прошло, значит вера в улучшение сохраняется, это опора;
- если ответ «не знаю» или «не заканчивалось» - это тревожный признак, потому что у ребенка нет опыта, на который можно опереться.

Вопрос 4. «Я не могу представить, на что будет похожа моя жизнь через 10 лет». У взрослого это признак безнадежности. У ребенка - часто возрастная норма: горизонт планирования еще не сформирован. Задайте вопрос: *«А через неделю можешь представить? А через месяц?»* Если ребенок не может представить и близкое будущее ("не знаю, что будет завтра", "ничего не будет") - это тревожный признак, потому что теряется даже ближайшая перспектива.

Вопрос 5. «У меня достаточно времени, чтобы завершить дела, которыми я больше всего хочу заниматься». У детей чувство времени субъективно и незрело. Единичный ответ «неверно» здесь мало о чем говорит. Смотрите в сочетании с вопросами 1, 13, 15.

Вопрос 6. «В будущем я надеюсь достичь успеха в том, что мне больше всего нравится». Связан с учебной мотивацией и ожиданиями семьи. В период экзаменов, при высоком давлении «нет» - часто ситуативно. Уточните: *«Чего ты хочешь достичь? Что мешает?»*

Вопрос 7. «Будущее представляется мне во тьме». Важный вопрос. Дети выражают абстракцию через образы. «Темное» может означать пустоту, страх, одиночество. Обязательно спросите: *«Когда ты говоришь "темное", что ты видишь внутри? Там ничего нет или там что-то страшное?»* Ответ покажет, идет ли речь о депрессивной пустоте или о конкретных страхах.

Вопрос 8. «Я надеюсь, что получу в жизни больше хорошего, чем средний человек». Обратный вопрос. Школьники младшего возраста обычно отвечают «верно» - это нормальный оптимизм. Ответ «неверно» настораживает: ребенок не чувствует права на хорошее.

Вопрос 9. «У меня нет никаких просветов и нет причин верить, что они появятся в будущем». Это про устойчивое убеждение, а не про эмоцию. У детей часто звучит как жалоба. Различить: *«Тебе не везет - это про что? В учебе, в друзьях, дома?»* Если жалоба конкретна – уровень тревоги ниже. Если размыта – уровень тревоги выше.

Вопрос 10. «Мой прошлый опыт хорошо подготовил меня к будущему». Этот вопрос особенно важен для детей, у которых был **тяжелый опыт**: потеря близких, насилие, буллинг, частые переезды, развод родителей. Если такой ребенок отвечает **«неверно»** - это означает, что прошлый опыт не воспринимается как опора, а наоборот, как что-то, что не дало ничего полезного для будущего. Задайте вопрос: «*Как твой прошлый опыт помогает тебе сейчас?»* Ответ покажет:

– если ребенок называет хотя бы что-то (например, «я стал сильнее», «я понял, кому можно доверять»), значит опыт перерабатывается, есть опора;

– если ответ «ничего» или «все было зря» - это тревожный признак, потому что прошлое не дает опоры для движения вперед.

Вопрос 11. «Все, что я вижу впереди – скорее неприятности, чем радости». Образная безнадежность. У детей встречается редко. Если звучит - это сильный сигнал, особенно в сочетании с вопросами 2 и 20. Спросите: *«Что именно ты видишь? Опиши.»*

Вопрос 12. «Я не надеюсь достичь того, чего действительно хочу». Различайте конкретное разочарование («не купят телефон») и отказ от всех желаний («я вообще ничего не хочу»). Второе - тревожнее. Вопрос: *«А чего бы тебе действительно хотелось?»*

Вопрос 13. «Когда я заглядываю в будущее, я надеюсь быть счастливее, чем я есть сейчас». Центральный эмоциональный пункт. Если ребенок отвечает «неверно» и в интервью подтверждает, что не ждет ничего хорошего - это значимо, особенно если держится неделями.

Вопрос 14. «Дела идут не так, как мне хочется». У детей и подростков встречается часто, и само по себе, не является признаком безнадежности. Это может быть возрастной эгоцентризм или реакция на запреты. Смотрите в сочетании с другими пунктами.

Вопрос 15. «Я сильно верю в свое будущее». Парный к вопросу 1. Если оба «нет» - сигнал усиливается. Спросите: *«Что могло бы дать тебе уверенность?»*

Вопрос 16. «Я никогда не достигаю того, что хочу, поэтому глупо что-либо хотеть». Здесь видно когнитивное искажение: сверхобобщение («никогда») плюс обесценивание желаний. Это уже не грусть, а устойчивая мыслительная схема. Вопрос: *«Вспомни, когда ты*

очень чего-то хотел. Что случилось потом?» Ищите конкретную цепочку разочарований.

Вопрос 17. «Весьма маловероятно, что я получу реальное удовлетворение в будущем». Анализировать в паре с вопросом 12. Если оба «верно» - речь о разрыве связи «желание - ожидание».

Вопрос 18. «Будущее представляется мне расплывчатым и неопределенным». У подростков почти норма. Тревожно только в сочетании с вопросами 7, 11, 13.

Вопрос 19. «В будущем меня ждет больше хороших дней, чем плохих». У детей, относительно часто, звучит «неверно» - особенно в период стресса. Смотрите динамику: если через 2 недели ответ меняется - это реактивность, а не черта.

Вопрос 20. «Бесполезно пытаться получить то, чего я хочу, потому что, вероятно, я не добьюсь этого». Маркер потери мотивации. Прямо связан с поведенческим отказом. В сочетании с вопросами 2 и 11 образует тревожный паттерн: «не хочу - не вижу - не буду». Это та комбинация, при которой нужна внеочередная индивидуальная встреча.

В приоритете рассматривайте сочетание вопроса 2, вопроса 11 и вопроса 20. При наличии, рекомендуется внеочередная индивидуальная встреча. Для понимания различий постоянного чувства безнадежности и ситуативной безнадежности, рекомендуется задать вопросы: «*Когда ты начал так думать?», «Бывает ли день, когда чувствуешь иначе?»* Сопоставляйте с картой жизненных событий: переезд, развод, потеря, буллинг, учебная неудача. У детей пессимизм обычно привязан к конкретному событию.

Фиксируйте любой ресурс ребенка (пусть даже маленький - поездку, встречу с другом, выходные), это говорит о том, что связь с

будущим полностью не утрачена. В отличие от постоянного чувства безнадежности, здесь сохраняется точка опоры - то, ради чего ребенок продолжает двигаться. Если ребенок показывает высокие баллы по безнадежности, но при этом называет. хотя бы одно ожидаемое событие - это защитный фактор. Он снижает риск и дает педагогу-психологу зацепку для разговора и поддержки. Такой ребенок не в остром состоянии, а в состоянии, требующем повышенного внимания и сопровождения.

ВАЖНО! Если по результатам интервью и по методике выявлено сочетание тревожных вопросов (особенно 2 + 11 + 20 вопросов), жалобы носят генерализованный характер (распространяются на все сферы жизни и на будущее), а состояние держится неделями без явного повода - это основание для немедленного перенаправления ребенка в Центр психического здоровья (ЦПЗ) для консультации детского врача-психиатра.

ОПРОСНИК ВЫЯВЛЕНИЯ БУЛЛИНГ-СТРУКТУРЫ

Автор Е.Г. Норкина

Методика предназначена для диагностики социально-психологической структуры межличностных отношений в классном коллективе и определения ролевых позиций обучающихся в ситуации буллинга (инициатор, помощник, защитник, жертва, наблюдатель).

Опросник позволяет оценить характер взаимодействий в классе, уровень психологической безопасности и наличие факторов, поддерживающих или сдерживающих проявления насилия в среде сверстников.

Целевая аудитория: 6–11 класс/1-2 курсы колледжа.

Инструкция

Перед тобой вопросы о школьной жизни и отношениях с одноклассниками. В каждом вопросе выбери один вариант ответа (А, Б, В или Г), который больше всего подходит тебе или твоей ситуации. Отвечай честно, долго не задумываясь – здесь нет правильных или неправильных ответов.

№	Вопрос	А	Б	В	Г
1	Среди одноклассников у меня много друзей	Да, дружу со всеми	У меня есть пару друзей	Нет, ни с кем не дружу	Мне бы хотелось дружить со всеми
2	Для меня важна внешность окружающих	Да, если человек мне не симпатичен, я не буду с ним общаться	Нет, главное, чтобы человек был интересен	Я сам страдаю из-за своей внешности	Конечно, если человек не обладает хорошей внешность ю, он не заслуживае т ничего хорошего.
3	В моем классе есть ребята, которые мне неприятны	Да, один или два	Нет, мне приятны все	Мне все не нравятся	Да, но они неприятны всем в классе
4	Мне кажется, что мои одноклассники лучше меня	Да, во всем	Иногда	Нет, на меня все равняются	Нет, я не чувствую себя хуже других
5	Если мой одноклассник пришел в очках	Буду общаться с ним так же как всегда	Буду смеяться над ним	Перестану с ним общаться	Буду общаться только тогда, когда не видят другие ребята
6	У меня очень дружный класс	Да мы очень дружны	Нет, мы почти не общаемся	В основном да, если не считать некоторых	У нас есть ребята, которые всех «задирают»
7	Я часто испытываю чувство	да	нет	иногда	часто

	одиночества и тревоги				
8	Если при мне обижают одноклассника	Облегчение, хорошо, что меня это не касается	Не справедливость и заступаюсь за одноклассника	Ничего не чувствую, наверняка он это заслужил	Мне нет до этого никакого дела
9	Я бы хотел больше времени проводить с одноклассниками	Да, но это бывает редко	Да, но это бывает редко; Б) мы и так постоянно проводим свободное время вместе	Нет, мне с ними не интересно	Нет, потому что некоторые ребята все портят
10	Мне кажется, что одноклассники не хотят со мной общаться	Да это так и мне это неприятно	Нет, со мной все дружат	Да, но меня это устраивает	Это я не хочу с ними общаться
11	У нас в классе есть ребята, на которых все равняются	Да, я думаю, что я один из них	Да, но они этого не заслуживают	Нет, у нас таких нет	Да, я тоже на них равняюсь
12	Когда меня ругают, я испытываю чувство гнева	да	нет	иногда	часто
13	В нашем классе есть несколько ребят, которых все боятся	Да, они всех унижают, а иногда и бьют	Нет, у нас таких нет	Я и сам из их числа - меня все боятся	Конечно, так и должно быть, это нормально
14	Мне хотелось бы учиться в другом классе или школе	Да, мне не нравится наш коллектив	Нет, меня все устраивает	Иногда, после ссоры с одноклассниками	Нет, а вдруг там будет хуже
15	Мне кажется, что с помощью силы можно решить любую проблему	Да это самый действенный способ	Нет, лучше решать «мирным» путем	Иногда без этого не обойтись	Все зависит от обстоятельств и от людей
16	В моем классе есть один (несколько)	Да и мне их жаль	Нет, мы все дружим	Да, но они этого	Я сам из их числа

	человек, с которыми никто не дружит			заслуживают	
17	Мне кажется, что в нашем классе часто происходят акты насилия (обзывания, насмешки, обидные жесты или действия)	Да, постоянно ссоры и драки	Нет, у нас такого не бывает	Почти нет, если не считать пару случаев	Конечно, так и должно быть
18	Если я увижу драку между одноклассниками то я:	Пройду мимо это меня не касается	Обязательно остановлюсь и посмотрю	Сниму это все на телефон, и после размещу в интернете, пусть все увидят	Попытаюсь остановить драку и выяснить в чем дело
19	Мне кажется, что в коллективе меня недооценивают	да	нет	иногда	часто
20	По-моему педагоги в школе унижают и оскорбляют учащихся	да	нет	иногда	часто
21	Если бы класс был на корабле, я бы стал	Капитаном	Помощником капитана	Обычным матросом	Юнгой
22	Если у человека есть изъяны внешности (бородавки, косоглазие, ожирение и др.):	Это повод для насмешек	Я с таким не буду общаться	Меня это не беспокоит, буду общаться	Не буду общаться, чтобы не уронить свою репутацию
23	Если при мне кто-то подвергается насмешкам	Я буду поступать так же как все	Встану на его защиту	Один из первых стану смеяться над ним	Ничего делать не буду, меня это не касается
24	Я часто огорчаюсь, когда не пользуюсь успехом в классе	Да, для меня это очень важно	Нет-мне все равно	Я всегда пользуюсь успехом	Нет, я никогда не был успешен в классе

25	Я нуждаюсь в поддержке одноклассников	Да	Нет	Иногда	Часто

ОБРАБОТКА РЕЗУЛЬТАТОВ

Каждый ответ сопоставляется с ключом и приносит 1 балл по одной из пяти диагностических шкал: ***инициатор***, ***помощник***, ***защитник***, ***жертва***, ***наблюдатель.*** Подсчитывается количество совпадений по каждой шкале. Максимально возможный показатель по каждой шкале зависит от числа ключевых совпадений.

ДИАГНОСТИЧЕСКИЕ ШКАЛЫ И ИХ СОДЕРЖАНИЕ

Шкала	Что отражает
Инициатор	*склонность к доминированию, агрессивному воздействию, провоцированию насмешек, унижений и давления на сверстников*
Помощник	*склонность поддерживать агрессора, присоединяться к травле, усиливать негативное воздействие*
Защитник	*готовность к эмпатии, защите слабого, неприятие насилия, стремление восстановить справедливость*
Жертва	*переживание социальной незащищенности, отверженности, тревоги, чувства одиночества, риска стать объектом травли*
Наблюдатель	*пассивная позиция невмешательства, внешняя отстраненность, избегание участия при понимании происходящего*

КЛЮЧ

№	Инициатор	Помощник	Защитник	Жертва	Наблюдатель
1	А	Б	А	Б	Г
2	Г	А	Б	В	Б
3	Г	Г	Б	А	В
4	В	Г	В	Б	В
5	В	Б	А	А	Г
6	А	Б	Г	Г	Г
7	Б	В	Б	А	В
8	Г	В	Б	Г	А
9	Б	В	А	В	Г
10	Б	Г	Б	В	А
11	А	В	А	Б	Б

12	А	Г	В	В	Б
14	Б	Б	В	Г	А
15	Г	А	Б	В	Г
16	Б	В	А	Г	В
18	Б	В	Г	А	Б
19	Б	А	Б	Г	В
21	А	Б	А	Г	В
22	Г	А	В	В	Г
23	А	В	Б	Г	А
24	В	А	Б	Г	Б
25	В	Г	Б	В	А

Алгоритм подсчета

По каждому из 5 столбцов подсчитывается количество совпадений. Определяется шкала, набравшая наибольшее количество баллов. Именно она отражает ведущую ролевую позицию обучающегося в буллинг-структуре. **Вопросы №13, 17, 20 оцениваются отдельно.**

Вопрос	**Что показывает**
№13	наличие в классе выраженных агрессоров, которых боятся
№17	частоту насильственных и унижающих ситуаций
№20	ощущение психологического давления со стороны педагогов

Эти пункты являются индикаторами небезопасности образовательной среды.

ИНТЕРПРЕТАЦИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ

Инициатор буллинга. Высокие показатели свидетельствуют о склонности обучающегося к доминированию, подавлению сверстников, использованию силы, давления, насмешек или унижения как способа самоутверждения. Для ребенка характерно стремление к лидерству через контроль и агрессию.

Помощник инициатора. Обучающийся не всегда является прямым зачинщиком травли, однако поддерживает агрессора, присоединяется к насмешкам, усиливает давление на жертву,

руководствуясь желанием быть принятым сильной группой или избежать нападок в свой адрес.

Защитник. Высокий показатель указывает на развитую эмпатию, чувство справедливости, неприятие насилия, готовность заступаться за слабого и стремление к конструктивному урегулированию конфликтов. Данный ребенок обладает высоким профилактическим ресурсом в коллективе.

Жертва буллинг. Преобладание данной шкалы свидетельствует о переживании одиночества, социальной изоляции, неуверенности, низкой защищенности, ощущении отверженности и недостатка поддержки. Обучающийся может быть объектом систематических насмешек, исключения или давления.

Наблюдатель. Обучающийся занимает пассивную позицию свидетеля: видит факты буллинга, но предпочитает не вмешиваться. Возможны страх, безразличие, внутренняя тревога, избегание ответственности и стремление дистанцироваться от происходящего.

Организация работы по результатам диагностики.

С обучающимися, отнесенными к роли «инициатор» и «помощник», проводится коррекционно-развивающая работа, направленная на формирование навыков саморегуляции, развитие эмпатии, снижение агрессивных моделей поведения и формирование конструктивных способов взаимодействия.

С обучающимися в позиции «жертва» осуществляется индивидуальное сопровождение, направленное на повышение самооценки, формирование чувства безопасности, развитие навыков защиты личных границ и эмоциональной устойчивости.

С обучающимися в роли «наблюдатель» проводится работа по развитию ответственности свидетеля, формированию активной

гражданской позиции и навыков безопасного реагирования в ситуациях насилия.

С обучающимися, проявляющими «защитную» позицию, осуществляется поддержка и укрепление конструктивных моделей поведения как ресурса класса.

Дополнительно проводится профилактическая и просветительская работа со всем классным коллективом, направленная на формирование безопасной образовательной среды, снижение уровня агрессии и развитие навыков уважительного взаимодействия.

В работу важно включить весь класс, однако содержание, интенсивность и форма психолого-педагогического сопровождения определяются индивидуально в зависимости от выявленной ролевой позиции и уровня риска.

МЕТОДИКА «ШКАЛА ВОСПРИНИМАЕМОГО СТРЕССА ДЛЯ ДЕТЕЙ» (ШВС-Д)

Н.Е. Харламенкова, Н.Н. Казымова, Д.А. Никитина, Е.Н. Дымова, Н.Н. Шаталова, Т.А. Гурьянова

Методика предназначена для оценки субъективного уровня воспринимаемого стресса у обучающихся, включая степень эмоционального напряжения, переживание перегруженности учебными и социальными требованиями, а также выраженность личностных и социальных ресурсов поддержки. Позволяет выявить особенности эмоционального состояния ребенка за последнюю неделю и определить баланс между стрессовыми факторами и защитными ресурсами.

Целевая аудитория: 2–8 класс.

Инструкция

Вопросы относятся к твоим чувствам и мыслям за последнюю неделю. Прочитай каждый вопрос и выбери один вариант ответа, который лучше всего тебе подходит.

№	На прошлой неделе как часто…	Никогда	Редко	Время от времени	Часто
1	Ты чувствовал(а), что спешишь или торопишься?				
2	У тебя было достаточно времени, чтобы делать то, что тебе хотелось?				
3	Ты беспокоился(ась), что слишком занят(а)?				
4	Ты беспокоился(ась) относительно своих оценок или школы?				
5	Мама или папа помогали тебе почувствовать себя лучше?				
6	Мама или папа давали тебе возможность почувствовать себя любимым?				
7	Ты боялся(ась) чего-то или нервничал(а)?				
8	Ты злился(ась)?				
9	Ты чувствовал(а) себя счастливым(ой)?				
10	Тебе удавалось выспаться?				
11	У тебя были конфликты с друзьями?				
12	Ты общался(ась) с друзьями?				
13	Ты чувствовал(а), что у тебя достаточно друзей?				

Таблица распределения вопросов по шкалам

Шкала	Номера вопросов	Баллы	Максимум баллов
Напряжение (прямые)	1, 3, 4, 7, 8, 11	Никогда = 0 Редко = 1 Время от времени = 2	18

		Часто = 3	
Ресурсы (обратная)	2, 5, 6, 9, 10, 12, 13	Никогда = 3 Редко = 2 Время от времени = 1 Часто = 0	21
Общий показатель стресса	сумма двух шкал		**39**

Алгоритм подсчета

одсчитать сумму баллов по шкале «Напряжение». Перекодировать ответы по шкале «Ресурсы» (обратные вопросы) и также подсчитать сумму. Сложить показатели двух шкал.

Формула: общий уровень воспринимаемого стресса =

= *напряжение* + *ресурсы*

Интерпретация результатов

Общий балл	Уровень воспринимаемого стресса
0–13	**Низкий**
14–26	**Средний**
27–39	**Высокий**

Интерпретация результатов ШВС-Д

0–13 баллов – низкий уровень воспринимаемого стресса. Данный уровень отражает эмоционально стабильное состояние ребенка. Обучающийся, как правило, адекватно справляется с учебными и социальными нагрузками, не испытывает выраженного внутреннего напряжения. У него сохраняется чувство безопасности, поддержка со стороны значимых взрослых и сверстников воспринимается как достаточная. Повседневные трудности воспринимаются как преодолимые и не вызывают устойчивого эмоционального дискомфорта. В школьной среде поведение в целом адаптивное, признаки дезадаптации отсутствуют.

Психолого-педагогическая работа: специальное сопровождение не требуется, рекомендуется наблюдение в динамике и включение в общие профилактические и развивающие школьные программы (классные часы, тренинги, групповые формы работы).

14–26 баллов – средний уровень воспринимаемого стресса. Данный уровень характеризуется наличием умеренного психоэмоционального напряжения. Ребенок периодически испытывает тревожность, перегруженность учебными требованиями или сложности в отдельных социальных ситуациях (взаимодействие с одноклассниками, оценивание, контрольные работы). Эмоциональное состояние может быть нестабильным, с колебаниями настроения, снижением устойчивости к стрессу в отдельных ситуациях. При этом в целом сохраняется способность к адаптации и функционированию в школьной среде.

Психолого-педагогическая работа: рекомендуется периодическое психолого-педагогическое сопровождение, включающее индивидуальные беседы, диагностику в динамике, работу с эмоциональной сферой, а также профилактические мероприятия на уровне класса (формирование благоприятного климата, развитие навыков стрессоустойчивости и саморегуляции).

27–39 баллов – высокий уровень воспринимаемого стресса. Данный уровень свидетельствует о выраженном субъективном переживании стресса и эмоционального неблагополучия. У ребенка может наблюдаться устойчивое чувство перегруженности, тревожность, эмоциональная усталость, снижение ресурсов саморегуляции. Часто присутствует ощущение недостаточной поддержки со стороны семьи или сверстников, трудности в адаптации к школьным требованиям. Такое состояние может сопровождаться

признаками дезадаптации, снижением учебной мотивации и эмоциональной устойчивости.

Психолого-педагогическая работа: необходимо индивидуальное психолого-педагогическое сопровождение с разработкой коррекционно-развивающей программы, направленной на снижение уровня стресса, формирование навыков саморегуляции и укрепление ресурсного состояния. Работа проводится систематически, с регулярной диагностикой динамики состояния ребенка. При необходимости подключаются смежные специалисты школьной службы сопровождения (педагог-психолог, социальный педагог, классный руководитель, медицинский работник).

ПРОЕКТИВНАЯ МЕТОДИКА «КАКТУС»

(автор М. А. Панфилова)

Проективная методика «Кактус» – это графическая методика, направленная на изучение эмоционального состояния, особенностей самооценки, уровня тревожности и способов реагирования на стресс у детей. Ребенку предлагается нарисовать кактус, после чего по особенностям рисунка проводится качественный анализ. Методика используется в работе с детьми для понимания их внутреннего эмоционального состояния и особенностей поведения.

Целевая аудитория: 1 – 4 классы.

Процедура диагностики

Предложите ребенку лист А4, стандартный 12-цветный набор карандашей и дайте инструкцию: *«Нарисуй кактус».*

Если ребенок будет задавать уточняющие вопросы: *«Какой?», «Где нарисовать?», «Можно ли раскрасить?», «Надо ли рисовать колючки?», «Можно ли нарисовать что-то еще?»*, ответьте: *«Как*

хочешь, как тебе нравится, а как ты думаешь, как можно это сделать». Во время рисования не делайте никаких критических замечаний и не подсказывайте.

После того, как ребенок завершит рисунок, попросите его ответить на вопросы:

– *Он сильно колется?*

– *Его можно потрогать?*

– *Кактус растет один или с каким-то растением по соседству?*

– *Если растет с соседом, то какое это растение?*

– *Когда кактус подрастет, то как он изменится?*

– *Этот кактус домашний или дикий?*

– *Кактусу нравится, когда за ним ухаживают, поливают?*

Можно задать и другие любые вопросы, относящиеся к рисунку. Ответы ребенка имеют такое же диагностическое значение, как и рисунок.

Критерии интерпретации рисунка

– ключевые объекты;

– пространственное расположение и цветовая гамма;

– словесное описание рисунка.

Кактус в проективной методике символически отражает **образ автора рисунка** – его самоощущение, способы психологической защиты, уровень агрессивности и особенности отношений с окружающими. Степень колючести, размер, расположение и характер изменений кактуса могут указывать как на актуальное эмоциональное состояние ребенка, так и на его представления о себе и своем будущем. Горшок, местонахождение кактуса и особенности ухода за ним

отражают восприятие ребенком семейных отношений, характера опеки и эмоциональной поддержки.

Если ребенок выполнил несколько рисунков, интерпретировать следует все изображения, однако особое внимание уделяется первому рисунку как наиболее спонтанному и менее контролируемому. Повторное рисование, многочисленные исправления, перерисовывания, возвращение к отдельным деталям могут указывать на внутреннюю тревогу, неуверенность или повышенную значимость задания для ребенка.

Критерий	Диагностическое значение
Размер кактуса отражает представление ребенка о собственной значимости и самоценности.	
Крупный кактус (от 1/2 до 2/3 листа)	Изображение характерно для уверенных детей с достаточно благополучным самоотношением и является вариантом нормы.
Более 2/3 листа, занимающий весь лист или «не помещающийся» в границах	Может указывать на выраженное стремление к доминированию, потребность в признании, а в сочетании с другими признаками – на агрессивность или напряженную конкурентную ситуацию (например, сиблинговую конкуренцию). В целом, чем крупнее рисунок, тем более выражено стремление к лидерству, влиянию и самоутверждению.
Менее 1/2 листа, особенно при смещении в нижнюю часть	Может свидетельствовать о неуверенности, эмоциональной скованности и сниженной самооценке ребенка.
Нажим отражает уровень эмоционального напряжения, внутренней энергии и особенности психоэмоционального состояния ребенка.	
Слабый нажим и тонкие линии	Могут свидетельствовать о неуверенности, робости, переживаемой низкой самооценке.

Зигзагообразных линий, многочисленные исправления, обведения, штриховки, паузы перед началом или продолжением работы	Может свидетельствовать о внутреннем напряжении, тревожности, неуверенности и эмоциональной нестабильности ребенка.
Сильный нажим	Может свидетельствовать о внутреннем напряжении, эмоциональной возбудимости или повышенной тревожности.
Ровный, умеренный нажим	Свидетельствует об эмоциональной устойчивости и достаточном самоконтроле.
Неравномерный нажим	Может говорить о эмоциональной нестабильности, перепадах настроения или внутреннем напряжении.
Колючки символизируют способы защиты и уровень агрессивности.	
Крупные, частые, острые иголки	Могут указывать на выраженную защитную позицию, внутреннее напряжение или агрессивные реакции.
Описание кактуса как «очень колючего», «к нему нельзя прикасаться»	Может отражать трудности в установлении контакта, закрытость, настороженность.
Тонкие, короткие иголки	Могут свидетельствовать о подавлении агрессии, обидчивости, трудностях в выражении негативных эмоций.
Цветы, украшения, декоративные элементы	Могут указывать на потребность во внимании, признании, одобрении окружающих.
Общий эмоциональный фон рисунка	Помогает оценить эмоциональное состояние ребенка, степень напряженности, открытости или отстраненности.
Пространственное расположение рисунка отражает особенности самоощущения ребенка, уровень уверенности, эмоционального состояния и характер взаимодействия с окружающим миром.	
Смещение влево	Ориентация на прошлый опыт, фиксация на пережитых событиях, обращенность к прошлому.
Смещение вправо	Направленность в будущее, стремление к целям, планированию и изменениям.
Верхняя часть листа	Связана с социальными контактами, самооценкой, внешней активностью и осознаваемыми переживаниями.
Нижняя часть листа	Отражает базовую эмоциональную безопасность, семейную сферу, внутренние опоры.

Различия в детализации зон	Более проработанные части указывают на значимость и эмоциональную насыщенность соответствующей сферы.
Штриховки, затемнения, исправления в зоне	Могут свидетельствовать о локальном эмоциональном напряжении или переживаниях в данной сфере.
Горшок в рисунке кактуса символизирует восприятие ребенком семейной среды и характера родительской заботы, отражая чувство защищенности, принятия и эмоциональной поддержки.	
Отсутствие горшка	Может указывать на ощущение одиночества, дефицит эмоциональной поддержки и семейного тепла.
Слишком большой горшок	Может свидетельствовать о гиперопеке, чрезмерном контроле или ограничении самостоятельности.
Адекватное соотношение размеров	Отражает гармоничный уровень заботы и эмоционально стабильные семейные отношения.
Декоративные детали на горшке	Могут указывать на тревожность, связанную с темой заботы и значимость семейных отношений.
Цвет горшка	Отражает эмоциональное отношение ребенка к родительской фигуре и семейной системе.

Цветовая интерпретация в рисунке отражает эмоциональное состояние ребенка, его настроение, уровень тревожности и особенности восприятия окружающей среды.

Красный – символизирует высокую эмоциональную активность, напор, импульсивность и стремление к самовыражению. Может отражать страстность, демонстративность, повышенную возбудимость. При избыточном использовании или сочетании с острыми формами может указывать на склонность к агрессивным реакциям или внутреннее напряжение.

Оранжевый – связан с потребностью в эмоциональной поддержке, ощущением небезопасности и внутренней тревогой. Часто отражает стремление к защите, поиску тепла и принятия со стороны

окружающих. Может указывать на неустойчивость эмоционального состояния.

Желтый – отражает оптимизм, открытость, жизнерадостность, стремление к общению и новому опыту. У детей младшего возраста является возрастной нормой и может свидетельствовать о положительном отношении к окружающему миру и учебной среде.

Зеленый – символизирует уравновешенность, внутреннюю стабильность, устойчивость и чувство безопасности. Часто указывает на спокойное эмоциональное состояние, уверенность в себе и адаптированность к ситуации.

Синий – ассоциируется с самоконтролем, рациональностью, сдержанностью и потребностью в порядке. Может отражать стремление к стабильности, предсказуемости и соблюдению правил, а также определенную эмоциональную дистанцированность.

Фиолетовый – указывает на повышенную чувствительность, тревожность, эмоциональную неустойчивость и внутреннюю напряженность. Может отражать склонность к фантазированию, уходу в переживания, а при выраженности – потребность в эмоциональной поддержке.

Черный – может символизировать протестные реакции, переживание усталости, внутреннего неблагополучия или пессимистичное восприятие ситуации. При доминировании черного цвета важно рассматривать его в контексте общего эмоционального фона и обязательно дополнять анализ беседой с ребенком.

Одноцветные рисунки могут отражать страх самораскрытия или эмоциональную скованность.

Нереалистичные цветовые решения (например, кактус в клеточку) могут свидетельствовать о своеобразии эмоционального восприятия и нестандартных внутренних переживаниях.

Один и тот же цвет может иметь разное значение в зависимости от контекста рисунка, возраста ребенка и сочетания с другими цветами. Поэтому цветовая интерпретация не используется изолированно, а является частью комплексного анализа проективного материала.

Вербальное описание кактуса отражает эмоциональное восприятие ребенком себя и окружающей среды, а также особенности его отношения к социальным контактам и уровню психологической защищенности. Беседа с ребенком значительно расширяет диагностические возможности методики.

Вопрос	Содержание и диагностическое значение
Сильно ли колется кактус? Можно ли его потрогать?	Ответ отражает степень доступности ребенка для контакта. Чем «колючее» и недоступнее кактус, тем вероятнее трудности во взаимодействии. Если «потрогать может только мама», это говорит о доверии к одному значимому взрослому. Если «никто не трогает», возможно переживание эмоциональной изоляции.
Один ли растет кактус или у него есть соседи?	Соседи символизируют значимых близких, чаще всего – братьев и сестер. Важно, описывает ли ребенок отношения как поддерживающие или конкурирующие.
Как кактус изменится, когда вырастет?	Ответ отражает представления ребенка о будущем. *Позитивный прогноз* (станет больше, сильнее, зацветет, появятся друзья) – благоприятный показатель. *Негативный прогноз* (погибнет, останется один) может указывать на тревожность или катастрофические ожидания. Ответ *«не знаю»* может отражать неопределенность или избегание.
Дикий или домашний кактус?	*Домашний кактус* – ощущение включенности в семью. *Дикий* – возможное переживание недостатка заботы. *Социокультурный аспект:* при анализе необходимо учитывать условия проживания ребенка. Дети из сельской местности могут изображать кактус как растущий в природе, что не всегда отражает дефицит опеки.
Кто за ним ухаживает?	*Реалистичное описание ухаживающего* лица говорит о понимании семейных ролей*, а его отсутствие* может указывать на нестабильность поддержки.

Есть ли у кактуса цветы? Какие они?	Отражает потребность в признании, проявлении положительных эмоций, демонстративность или стремление к одобрению. Яркие, большие – потребность во внимании; нет цветов – сдержанность, отсутствие стремления к демонстрации.
Кактусу нравится, где он растет?	Показывает уровень психологического комфорта и принятия своей жизненной ситуации. Нравится – принятие ситуации; нет – внутренний дискомфорт; не знаю – неопределенность.
Боится ли кактус чего-то?	Позволяет выявить наличие тревожных переживаний и ощущение угрозы. Боится людей/животных – тревожность; ничего не боится – уверенность; боится быть сломанным – чувство уязвимости.
Кто рядом с кактусом – друг или враг?	Отражает особенности восприятия социальных отношений (доверие/напряженность). Друг – доверие; враг – ожидание угрозы; никого нет – чувство одиночества.
Кактус один или хочет, чтобы кто-то был рядом?	Выявляет уровень потребности в общении и эмоциональной близости. Хочет друзей – потребность в общении; один – замкнутость или привычка к изоляции.
Что будет, если кактус останется один?	Показывает представления о поддержке, одиночестве и возможных катастрофических ожиданиях. Засохнет/погибнет – тревожные ожидания; будет нормально – устойчивость; не знает – неопределенность
Кто может помочь кактусу, если ему плохо?	Отражает наличие значимых взрослых и ощущение опоры. Мама/папа/бабушка/дедушка или кто-то значимый из семьи и близкого окружения – наличие поддержки; никто – дефицит опоры; друг/учитель – расширенная система поддержки.
Кактус сильный или слабый?	Позволяет оценить самоощущение ребенка через проекцию образа. Сильный – уверенность; слабый – неуверенность, уязвимость; иногда сильный – нестабильная самооценка.

При анализе рисунка полезно представить изображенный кактус как «живой образ» и оценить общее впечатление, которое он производит: кажется ли он приятным, ухоженным, устойчивым, вызывает ли желание приблизиться или, наоборот, ощущение напряжения и дистанции. Важно учитывать не только отдельные детали, но и общий эмоциональный фон изображения, характер линий, степень прорисованности и аккуратности, поскольку именно сочетание

этих признаков позволяет глубже понять внутреннее состояние ребенка и особенности его восприятия окружающей среды.

Следует учитывать, что методика «Кактус» относится к проективным инструментам, поэтому интерпретация не может строиться на одном-единственном признаке или элементе рисунка.

Выводы формируются только на основе комплексного анализа: рисунка в целом, поведенческих особенностей в процессе выполнения задания и результатов последующей беседы с ребенком. При выявлении выраженных признаков эмоционального напряжения, тревожности или неблагополучия рекомендуется проведение дополнительного обследования и организация индивидуального психолого-педагогического сопровождения с учетом особенностей развития и адаптации обучающегося.

ПРОЕКТИВНАЯ МЕТОДИКА «СЕМЕЙНАЯ СОЦИОГРАММА»

Авторы Э.Г. Эйдемиллер, В. Юстицкис

Методика предназначена для диагностики особенностей восприятия ребенком структуры и взаимоотношений в семье. В основе лежит проективный рисунок: обучающемуся предлагается изобразить членов своей семьи в виде кружков, располагая их на листе в зависимости от степени эмоциональной близости и значимости.

Методика позволяет выявить характер внутрисемейных отношений, эмоциональную дистанцию между членами семьи, уровень включенности ребенка в семейную систему, а также возможные переживания одиночества, отвержения или, наоборот, тесной эмоциональной связи.

Методика позволяет определить:

– субъективно значимых членов семьи;

– эмоциональную близость/отдаленность;

– переживание принятия или отвержения;

– наличие внутрисемейных конфликтов;

– степень зависимости и симбиотичности (слишком привязаны эмоционально) отношений;

– уровень самооценки ребенка в семейной системе;

– особенности семейной иерархии.

Материал: бланк с изображением круга диаметром примерно 10–11 см, простой карандаш или ручка.

Целевая аудитория: 1–4 классы.

Инструкция

Перед вами лист, на котором изображен круг. Нарисуйте внутри круга себя и всех членов вашей семьи в виде кружков и подпишите их имена.

Дополнительных пояснений не дается. Важно, чтобы ребенок выполнял задание самостоятельно.

ОБРАБОТКА РЕЗУЛЬТАТОВ

Анализ рисунка проводится по **4 основным критериям**.

№	Критерий анализа	На что обращается внимание	Возможная интерпретация
1	**Количество изображенных членов семьи**	Все ли реальные члены семьи включены в круг, есть ли посторонние фигуры	Исключение члена семьи может указывать на конфликт, отчуждение, эмоциональное вытеснение (ребенок старается не показывать, подавляет или избегает неприятных переживаний и чувств); включение посторонних лиц/животных – дефицит значимых отношений в семье (недостаток эмоциональной близости, поддержки, внимания и доверительных отношений с близкими).

2	**Размер кружков**	Какой кружок больше/меньше остальных	Большой кружок «Я» – высокая/завышенная самооценка; маленький – заниженная самооценка, чувство незначимости; крупные кружки других – высокая субъективная значимость (особая важность и эмоциональная ценность ситуации, человека или переживания для ребенка).
3	**Расположение в круге**	Кто находится в центре, сверху, внизу, по краям	Центр – ощущение значимости; в стороне/внизу – чувство одиночества, эмоциональной отверженности (ощущение недостатка любви, принятия, внимания и эмоциональной поддержки со стороны значимых взрослых); центральное положение других – доминирующий член семьи (человек, который оказывает основное влияние на атмосферу, правила и отношения в семье).
4	**Расстояние между кружками**	Близость, удаленность, пересечение кружков	Близкое расположение – эмоциональная привязанность; удаленность – дистанция, напряжение; наложение кружков – симбиотическая связь, зависимость (слишком сильная эмоциональная привязанность и зависимость ребенка от значимого взрослого).

Подробная интерпретация результатов

Анализ количества членов семьи

Особенность рисунка	Интерпретация
Изображены все члены семьи	Семья воспринимается как целостная система (ребенок видит семью как единое целое, где все члены связаны между собой и влияют друг на друга).
Не изображен один из членов семьи	Возможен скрытый конфликт, страх, отчуждение, эмоциональное неприятие (внутреннее напряжение в отношениях, которое не всегда видно со стороны, но ребенок может чувствовать его как холодность, дистанцию или отсутствие близости).
Изображены посторонние люди, животные, предметы	Наличие эмоционального дефицита, поиск поддержки вне семьи (ребенку может не хватать тепла, внимания и понимания в семье, поэтому он чаще ищет поддержку и принятие у других людей или в других местах).

Анализ величины кружков

Особенность	Интерпретация

Кружок «Я» самый большой	Ребенок воспринимает себя как значимого, иногда стремится быть главным, может проявлять уверенность или желание доминировать
Кружок «Я» средний	Ребенок адекватно оценивает себя, чувствует свое место в семье
Кружок «Я» маленький	Ребенок может чувствовать себя неуверенно, менее значимым, сомневаться в себе
Очень крупный кружок одного из родителей	Ребенок воспринимает этого родителя как самого сильного, важного и оказывающего большое влияние в семье

Анализ расположения фигур

Расположение	Интерпретация
«Я» в центре	Ребенок чувствует себя частью семьи, ощущает свою значимость и включенность
«Я» в стороне, внизу	Ребенок может чувствовать одиночество, отстраненность или недостаток внимания
Родители в центре, ребенок на периферии	Ребенок ощущает себя менее включенным в семейные отношения, чувствует дистанцию
Один член семьи отделен от всех	Возможны напряженные отношения, конфликт или эмоциональная отдаленность между членами семьи

Анализ расстояния между кружками

Особенность	Интерпретация
Кружки соприкасаются	Теплые, близкие отношения между членами семьи, эмоциональная связь
Кружки частично накладываются	Очень сильная привязанность, слабые личные границы, зависимость
Кружки расположены далеко	Эмоциональная дистанция, недостаток близости и общения
Ребенок ближе к одному из родителей	Более сильная привязанность к одному из родителей, предпочтение общения с ним

Признаки семейного неблагополучия

Наличие следующих особенностей может свидетельствовать о психологическом неблагополучии:

- ребенок не включает себя в общую группу;
- ребенок изображает себя самым маленьким;
- значимые взрослые находятся далеко;
- отсутствует один из родителей;
- кружки расположены хаотично;

– наблюдается очень тесная связь между фигурами, они изображены настолько близко, что между ними почти нет личного пространства;

– внутри круга мало свободного пространства или, наоборот, много пустоты.

При интерпретации результатов важно учитывать не отдельные элементы рисунка, а их совокупность и взаимосвязь, так как именно целостная картина отражает особенности семейного восприятия ребенка. Особое внимание следует обращать на эмоциональную дистанцию между членами семьи, положение «Я» в структуре рисунка и наличие или отсутствие значимых фигур. Существенным диагностическим признаком является несоответствие между реальной семейной структурой и ее отображением ребенком. Также важно учитывать выраженность признаков эмоционального напряжения, изоляции или симбиотической зависимости. Полученные данные должны сопоставляться с результатами беседы и другими методиками для формирования объективного вывода о семейной ситуации обучающегося.

ПРОЕКТИВНАЯ МЕТОДИКА «РИСУНОК СЕМЬИ»

Методика направлена на изучение особенностей восприятия ребенком своей семьи через рисунок. В процессе выполнения задания обучающийся изображает членов семьи, что позволяет выявить эмоциональное отношение к каждому из них, характер внутрисемейных связей и субъективное место ребенка в семейной системе. Проективный характер методики дает возможность увидеть не только осознаваемые, но и скрытые переживания, связанные с семейной ситуацией.

Целевая аудитория: 1–4 классы.

Инструкция

Предложите ребенку лист А4, стандартный 12-цветный набор карандашей и дайте инструкцию нарисовать семью. Не следует давать какие-то указания или уточнения. На возникающие у ребенка вопросы, такие, как *«кого надо рисовать, а кого не надо?», «надо нарисовать всех?», «а дедушку рисовать надо?»* и т. д., отвечать следует уклончиво, например, *«рисуй так, как тебе хочется».* Пока ребенок рисует, вы должны ненавязчиво производить наблюдение за ним, отмечая такие моменты:

1. порядок заполнения свободного пространства (способ размещения элементов рисунка на листе);

2. порядок появления персонажей рисунка;

3. время начала и окончания работы;

4. возникновение трудностей при изображении того или иного персонажа или элементов рисунка (чрезмерная сосредоточенность, паузы, заметная медлительность и т. д.);

5. время, затраченное на выполнение отдельных персонажей;

6. эмоциональный настрой ребенка во время изображения того или иного персонажа рисунка.

По окончании рисунка попросите ребенка подписать или назвать всех изображенных персонажей рисунка. После того как рисунок будет завершен, наступает второй этап исследования – беседа. Беседа должна носить легкий, непринужденный характер, не вызывая у ребенка чувства сопротивления и отчуждения.

Рекомендуемые вопросы:

1. Чья семья изображена на рисунке, семья ребенка, его друга или вымышленного лица?

2. Где эта семья находится и чем заняты ее члены в настоящее время?

3. Как ребенок описывает каждого из персонажей, какую роль отводит каждому в семье?

4. Кто в семье самый хороший и почему?

5. Кто самый счастливый и почему?

6. Кто самый грустный и почему?

7. Кто больше всех нравится ребенку и почему?

8. Как в этой семье наказывают детей за плохое поведение?

9. Кого одного оставят дома, когда поедут на прогулку?

Можно задать ребенку для выбора решения 6 ситуаций: 3 из них должны выявить негативные чувства к членам семьи, 3 – позитивные.

1. Представь себе, что ты имеешь два билета в кино. Кого бы ты позвал с собой?

2. Представь, что вся твоя семья идет в гости, но один из вас заболел и должен остаться дома. Кто он?

3. Ты строишь из конструктора дом (вырезаешь бумажное платье для куклы), и тебе не везет. Кого ты позовешь на помощь?

4. Ты имеешь несколько билетов (на один меньше, чем членов семьи) на интересную кинокартину. Кто останется дома?

5. Представь себе, что ты попал на необитаемый остров. С кем бы ты хотел там жить?

6. Ты получил в подарок интересную настольную игру. Вся семья села играть, но один из вас лишний. Кто не будет играть?

Вопроса *«почему ребенок не нарисовал того или иного члена семьи? (если так произошло)»* следует избегать, так как это может индуцировать тревогу и защитные реакции.

Для полноценной и корректной интерпретации результатов необходимо предварительно собрать дополнительную информацию о ребенке. Важно учитывать его возраст и уровень когнитивного развития, поскольку это влияет на особенности восприятия и выполнения задания. Также следует уточнить состав семьи, возраст братьев и сестер, а при возможности – особенности поведения ребенка в семейной и школьной среде. Существенное значение имеет наличие медицинских и психолого-педагогических особенностей развития (например, РАС, ЗПР и др.), так как они могут влиять на характер выполнения методики и интерпретацию результатов.

ИНТЕРПРЕТАЦИЯ

Критерий	Диагностическое значение
Размер фигур отражает субъективную значимость членов семьи и уровень самооценки ребенка.	
Очень большие фигуры на весь лист	Могут указывать на импульсивность, стремление к доминированию, эмоциональную напряженность.
Крупные фигуры (особенно родители или сам ребенок)	Воспринимаются как значимые, сильные, доминирующие. Часто указывает на авторитет, эмоциональную зависимость или стремление к значимости.
Маленькие фигуры (особенно «Я»)	Свидетельствуют о заниженной самооценке, чувстве незначимости, тревожности, ощущении собственной слабости в семейной системе.
Резкие различия в размерах между членами семьи	Отражают неравномерность семейной иерархии, возможные конфликты власти или эмоционального влияния.
Расположение фигур на листе отражает эмоциональное состояние, уровень самооценки и восприятие жизненного пространства.	
Верхняя часть листа	Завышенные притязания, мечтательность, ориентация на социальное признание, иногда отрыв от реальности.
Нижняя часть листа	Сниженная самооценка, неуверенность, ощущение «подавленности», недостаток внутренней опоры.
Центр листа	Адекватная самооценка, чувство включенности в семейную систему.

Смещение влево	Ориентация на прошлое, эмоциональная зависимость от прошлого опыта.
Смещение вправо	Ориентация на будущее, активность, стремление к изменениям.
Расстояние между фигурами отражает эмоциональную близость и характер внутрисемейных отношений.	
Близкое расположение, соприкосновение фигур	Эмоциональная привязанность, поддержка, тесные связи.
Сильная удаленность фигур	Эмоциональная дистанция, отчуждение, отсутствие контакта.
Изоляция отдельных фигур	Конфликт, отвержение, психологическое исключение члена семьи.
Члены семьи объединены общей деятельностью	Показатель эмоционального благополучия и восприятия семьи как сплоченной системы.
Наложение фигур друг на друга	Симбиотические отношения, нарушение личных границ, зависимость.
Фигуры разделены предметами, линиями, «ячейками»	Отражают эмоциональные барьеры, конфликты или нарушение семейного взаимодействия.
Фигура расположена выше остальных	Воспринимается ребенком как наиболее значимая, сильная или властная.
Количество и состав членов семьи отражают степень включенности ребенка в семейную систему и характер эмоциональных связей.	
Изображение полной семьи	Адекватное восприятие семейной структуры, эмоциональная включенность.
Отсутствие одного из членов семьи	Скрытый конфликт, эмоциональное отвержение или психологическое вытеснение.
Отсутствие самого ребенка	Чувство ненужности, отверженности, низкая значимость в семье или избегание семейной темы.
Появление посторонних людей, животных, сказочных персонажей или посторонних/ незнакомых людей	Указывает на неудовлетворенную потребность в эмоциональной поддержке, общении, защите или привязанности.
Изображение только себя	Может отражать эгоцентричность, дефицит чувства общности с семьей либо переживание отверженности (в зависимости от общего характера рисунка).
Характер линий и нажим отражает эмоциональное состояние и уровень психоэмоционального напряжения.	
Очень сильный нажим	Иногда связан с агрессивностью, гиперактивностью или выраженным напряжением.
Сильный нажим	Эмоциональное напряжение, импульсивность, высокая возбудимость, иногда агрессивность.
Слабый нажим	Астеничность, неуверенность, сниженная активность, тревожность.
Изменчивый нажим	Эмоциональная нестабильность, перепады настроения.

Дрожащие, прерывистые линии	Тревожность, неуверенность, внутренний конфликт.
Штриховка и затемнение	Напряжение, переживание тревоги или дискомфорта.
Особенности изображения отдельных частей тела отражают эмоциональное отношение к членам семьи и восприятие их функций.	
Большая голова	Восприятие интеллекта, авторитета, доминирования.
Отсутствие головы, лица, рта, глаз	Эмоциональное отвержение, конфликт, дистанция.
Штриховка лица	Часто связана с тревогой, страхом или негативными чувствами к персонажу.
Различающиеся выражения лиц	Отражают индивидуальное эмоциональное восприятие членов семьи.
Большой рот, выделенные зубы	Агрессия, давление, контроль через речь.
Рот-черточка или отсутствие рта	Отражает эмоциональную сдержанность, подавление чувств, невозможность открыто выражать мнение.
Глаза большие	Тревожность, потребность в защите.
Глаза точками	Эмоциональное закрытие, избегание контакта.
Большие руки	Сила, контроль, агрессия или власть.
Отсутствие рук у самого ребенка	Может свидетельствовать о чувстве бессилия, подавленности, чрезмерном контроле со стороны взрослых.
Отсутствие рук у другого члена семьи	Возможно символическое ограничение его влияния или выражение негативного отношения.
Крупные устойчивые ноги	Показатель ощущения стабильности, уверенности и защищенности.
Маленькие, неустойчивые или «висящие» ноги	Могут свидетельствовать о тревожности, неуверенности, отсутствии чувства безопасности.
Пропуск частей тела (рук, лица, головы и др.)	Иногда отражает внутренний конфликт, тревогу, агрессивные переживания или сложности во взаимодействии с данным человеком.
Цветовое оформление рисунка отражает эмоциональный фон и актуальное психоэмоциональное состояние ребенка.	
Яркие, насыщенные цвета	Обычно свидетельствуют о положительном эмоциональном состоянии, активности и эмоциональной открытости.
Преобладание темных цветов (черный, серый, коричневый)	Может указывать на тревожность, подавленность, эмоциональное напряжение.
Повторение одного цвета у себя и другого члена семьи	Отражает эмоциональную близость и значимость данного человека.
Отказ от использования цвета	Иногда связан с тревогой, эмоциональной скованностью или сниженным настроением.
Акцентированное прорисовывание фигуры	Свидетельствует о высокой эмоциональной значимости персонажа.

Наличие дополнительных предметов отражает эмоциональные потребности и структуру значимых отношений.	
Большое количество мебели и предметов	Иногда отражает смещение эмоциональной значимости на бытовую сферу или совместную деятельность семьи.
Телевизор, предметы быта	Фиксация на внешней среде, замещение эмоционального контакта вещами.
Животные или игрушки	Дефицит общения, поиск эмоциональной поддержки вне семьи.
Тучи, облака	Тревожность, негативный эмоциональный фон.
Большое количество деталей, украшений, цветов	Указывает на положительное эмоциональное отношение, интерес, привязанность.
Схематичное, бедное изображение	может свидетельствовать об эмоциональной дистанции, недостаточной значимости или негативных чувствах.
Солнце, лампы, источники света	Могут символизировать потребность в тепле, поддержке и эмоциональной близости.
Процесс рисования. Особенности выполнения рисунка отражают скрытые эмоциональные переживания, значимость членов семьи и внутренние конфликты ребенка.	
Первым рисуется наиболее значимый человек	Обычно эмоционально близкий или авторитетный член семьи.
Мать (после паузы в работе) рисуется последней	Может указывать на скрытое напряжение или негативное отношение.
Паузы перед изображением определенного человека	Свидетельствуют о внутреннем конфликте или эмоциональной напряженности.
Стирание и перерисовывание фигур	Может отражать амбивалентные чувства, тревогу или конфликтное отношение.
Много комментариев во время рисования	Помогает выявить наиболее эмоционально значимые переживания ребенка.

Интерпретация проективной методики «Рисунок семьи» будет наиболее достоверной и продуктивной только при комплексном анализе всех полученных данных. Важно учитывать не только само изображение, но и особенности поведения ребенка в процессе рисования, последовательность выполнения задания, спонтанные комментарии, эмоциональные реакции, а также ответы на уточняющие и проективные вопросы. Один отдельный признак не может рассматриваться как самостоятельный диагностический показатель.

Например, маленький размер фигур, отсутствие отдельных членов семьи или выраженная штриховка могут быть связаны как с эмоциональными переживаниями, так и с возрастными особенностями,

уровнем развития графических навыков, тревожностью в ситуации обследования, особенностями темперамента или актуальным эмоциональным состоянием ребенка. Именно поэтому интерпретация должна строиться на совокупности признаков, наблюдения, беседы и дополнительной информации о семейной ситуации и особенностях развития обучающегося.

Особое внимание необходимо уделять устойчиво повторяющимся негативным признакам в рисунках и ответах ребенка: темам одиночества, страха, отвержения, агрессии, эмоциональной дистанции, отсутствия поддержки, изоляции или небезопасности. Если в рисунке наблюдаются выраженные тревожные особенности (отсутствие себя или значимых членов семьи, сильная штриховка, изоляция фигур, агрессивные образы, преобладание негативного эмоционального фона), а ответы ребенка подтверждают наличие переживаний, это может свидетельствовать о внутреннем эмоциональном неблагополучии и необходимости более глубокого психологического изучения ситуации. В таких случаях рекомендуется проведение дополнительной диагностики, индивидуальной коррекционно-развивающей работы, а при необходимости – консультирование родителей и организация психологического сопровождения ребенка.

ПРОЕКТИВНАЯ МЕТОДИКА «ЧЕЛОВЕК ПОД ДОЖДЕМ»

Методика относится к проективным рисуночным методам и основана на интерпретации образа человека, оказавшегося в неблагоприятной ситуации (под дождем).

Методика направлена на выявление особенностей эмоционального состояния ребенка, уровня тревожности, стрессоустойчивости, способов психологической защиты и реагирования на трудные жизненные ситуации. Также позволяет определить признаки внутреннего напряжения, чувства небезопасности и возможные риски дезадаптивного или девиантного поведения.

Целевая аудитория: 5–11 классы/1-2 курсы колледжа.

Инструкция

На листе бумаги предлагается нарисовать человека, а потом, на другом таком же листе – человека под дождем. Сопоставление двух рисунков позволяет определить, как человек реагирует на стрессовые, неблагоприятные ситуации, что он чувствует при затруднениях.

Интерпретация.

При интерпретации рисунков следует оценить сначала общее впечатление от рисунка: атмосферу изображенного пейзажа, настроение персонажа. Только после этого можно перейти к анализу специфических деталей с точки зрения логики интерпретации.

Если на втором рисунке человек смещен в верхнюю часть листа, можно предположить склонность к уходу от действительности, к потере опоры под ногами, а также наличие защитных механизмов по типу фантазирования, чрезмерного оптимизма, который часто не оправдан. Положение фигуры в профиль или спиной указывает на стремление отрешиться от мира, к самозащите. Изображение, помещенное внизу листа, может свидетельствовать о наличии депрессивных тенденций, чувстве незащищенности.

Изображение, смещенное вправо, указывает на наличие ориентации на окружение и, возможно, зависимость от отца. Если

рисунок расположен преимущественно в верхней части листа, это может означать, что у человека высокая самооценка, он недоволен своим положением в обществе, ему не хватает признания. Если при расположении в верхней части листа фигура очень маленькая, то человек считает себя своего рода непризнанным гением. Если рисунок располагается большей частью в нижней части листа, то у его автора может быть низкая самооценка, неуверенность в себе, подавленность, нерешительность, страхи, связанные с самопредъявлением, незаинтересованность в своем положении в обществе. Положение рисунка по горизонтальной оси (лево-право):

– если рисунок расположен больше в левой части, человек больше опирается на прошлый опыт, склонен к самоанализу, нерешителен в действиях, пассивен;

– если большая часть рисунка располагается в правой части листа, то перед нами человек действия, который реализует задуманное, активен и энергичен.

Трансформация фигуры. Увеличение размера фигуры иногда встречается у подростков, которых неприятности мобилизуют, делают более сильными и уверенными.

Уменьшение фигуры имеет место тогда, когда испытуемый нуждается в защите и покровительстве, стремится перенести ответственность за собственную жизнь на других.

Ребята, которые рисуют ***маленькие фигурки***, обычно стесняются проявлять свои чувства и имеют тенденцию к сдержанности и некоторой заторможенности при взаимодействии с людьми. Они подвержены депрессивным состояниям в результате стресса.

Изображение ***человека противоположного пола*** может указывать на определенный тип реагирования в сложной ситуации,

«включение» поведенческих программ, заимствованных у конкретных людей из ближайшего окружения (мам, бабушек).

Изменение возраста указывает на самоощущение человека в ситуации жизненных неурядиц. Если в рисунке «Человека под дождем» при изображении фигуры пропускаются какие-либо части тела (ноги, руки, уши, глаза), то это указывает на специфику защитных механизмов и особенности проявлений Эго- реакций.

Функция одежды – «формирование защиты от стихии». Обилие одежды указывает на потребность в дополнительной защите. Отсутствие одежды связано с игнорированием определенных стереотипов поведения, импульсивностью реагирования.

Направление фигуры человека. В проективной методике «Человек под дождем» немаловажно, как изображена фигура человека:

– повернута влево – внимание сосредоточено на себе, своих мыслях, переживаниях в прошлом;

– повернута вправо – автор рисунка устремлен в будущее, активен;

– виден затылок, человек изображен спиной – проявление замкнутости, уход от решения конфликтов.

Если человек изображен бегущим, автор рисунка хочет убежать от проблем. Шагающий человек означает хорошую адаптацию. Если человек на рисунке стоит неустойчиво, это может означать напряжение, отсутствие стержня, равновесия. Фигура из палочек указывает на негативизм, сопротивление методике. Чрезмерно детские, игровые рисунки говорят о потребности в одобрении. Рисунки-шаржи означают желание избежать оценочных суждений в свой адрес, переживание неполноценности, враждебности.

Средства защиты от дождя. Зонт, головной убор, плащ и т.д. – это символы защитных механизмов, способов справляться с неприятностями.

Зонт представляет собой символическое изображение психической защиты от неприятных внешних воздействий. С точки зрения трактовки образов зонт может рассматриваться как отображение связи с матерью и отцом, которые символически представлены в образе зонта: купол – материнское начало, а ручка – отцовское. Зонт может защищать или не защищать от непогоды, ограничивать поле зрения персонажа, а может и отсутствовать. Так, например, огромный зонт- гриб может свидетельствовать о сильной зависимости от матери, решающей все сложные ситуации за человека. Размер и расположение зонта по отношению к фигуре человека указывают на интенсивность действия механизмов психической защиты. Очень большой зонт означает созависимость с родителями, желание в трудной ситуации получит поддержку от авторитетных лиц. Отсутствие шляпы, зонта и других средств защиты говорит о плохой адаптированности и потребности в защите.

Атрибуты дождя. Дождь – помеха, нежелательное воздействие, побуждающее человека закрыться, спрятаться. Характер его изображения связан с тем, как человеком воспринимается трудная ситуация: редкие капли – как временная, преодолимая; тяжелые, закрашенные капли или линии – тяжелая, постоянная. Необходимо определить, откуда дождь «приходит» (справа или слева от человека) и какая часть фигуры подвергается воздействию в большей степени. Интерпретация проводится в соответствии с приписываемыми значениями правой и левой стороны листа или фигуры человека. По линиям, которыми изображен дождь, можно судить об отношении

автора рисунка к окружающей среде. Уравновешенные, одинаковые штрихи, в одну сторону, говорят о сбалансированной окружающей среде. Беспорядочные штрихи – окружающая среда тревожная, нестабильная. Вертикальные штрихи говорят об упрямстве, решительности. Короткие, неровные штрихи по всему полю и отсутствие всех защит указывает на тревогу и восприятие окружающей среды как враждебной. Тучи являются символом ожидания неприятностей. Важно обращать внимание на количество облаков, туч, их плотность, размер, расположение. В депрессивном состоянии изображаются тяжелые грозовые тучи, занимающие все небо. Лужи, грязь символически отражают последствия тревожной ситуации, те переживания, которые остаются после «дождя». Следует обратить внимание на манеру изображения луж (форму, глубину, брызги). Важно отметить, как расположены лужи относительно фигуры человека (находятся ли они перед или за фигурой, окружают человека со всех сторон или он сам стоит в луже).

Лужи символизируют нерешенные проблемы. Нужно обратить внимание, слева или справа от персонажа находятся лужи: если слева, значит, человек видит проблемы в прошлом, если справа – предвидит их в будущем. Если человек стоит в луже, это может означать неудовлетворенность, потерю ориентиров.

Дополнительные детали. Все дополнительные детали (дома, деревья, скамейки, машины) или предметы, которые человек держит в руках (сумочка, цветы, книги), рассматриваются как отражение потребности в дополнительной внешней опоре, в поддержке, в стремлении уйти от решения проблем путем переключения и замещающей деятельности. Более полная расшифровка деталей основывается на символическом значении представленных образов.

Например, молния может символизировать начало нового цикла в развитии и драматические изменения в жизни человека. Радуга, нередко возникающая после грозы, предвещает появление солнца, символизирует мечту о несбыточном стремлении к совершенству. Дополнительные предметы, изображенные на рисунке (фонарь, солнце и т.д.), обычно символизируют значимых людей для автора рисунка.

Тенденции. Признаки эмоциональной холодности – схематичная фигура; лицо частично или полностью не прорисовано Признаки импульсивности – много движений у фигуры; взлохмаченные волосы; несогласованность направленности тела, рук и ног; недостаточность одежды Признаки конфликта в семье – ограничение пространства для фигуры; явное несоответствие качества рисунка другим; на лице прорисованы явно положительные эмоции. Признаки инфантильности – человек в сказочной или праздничной одежде; на лице выражение восторга; у фигуры отсутствует шея; рисунок переместился вверх по сравнению с другими; уменьшение возраста человека, по сравнению с другими рисунками.

Искажение и пропуск деталей. Отсутствие существенных деталей может указывать на область конфликта и быть следствием вытеснения как защитного механизма психики. Так, например, отсутствие зонта в рисунке может свидетельствовать об отрицании поддержки со стороны родителей в трудной ситуации.

После рисования можно провести обсуждение. Примеры вопросов педагога-психолога:

– Расскажите об этом человеке: как он себя ощущает, чувствует?

– Насколько комфортно чувствует себя человек в этой ситуации?

– *Какое у него настроение?*

– *Что ему больше всего хочется сделать?*

– *Дождь пошел неожиданно или по прогнозу?*

– *Человек был готов к тому, что пойдет дождь или для него это неожиданность?*

– *В какой момент времени мы его застали?*

– *Любите ли Вы дождь? Почему?*

– *Какие у него перспективы?*

– *Если человеку под дождем дискомфортно (плохо), то чем ему можно помочь?*

При интерпретации методики «Человек под дождем» важно учитывать не отдельные признаки рисунка, а их сочетание, общий эмоциональный фон изображения, особенности выполнения работы и ответы ребенка в процессе обсуждения. Наибольшую диагностическую ценность имеет сопоставление двух рисунков – «Человек» и «Человек под дождем», поскольку именно изменения, возникающие в стрессовой ситуации, позволяют увидеть особенности реагирования ребенка на трудности, уровень его психологической устойчивости, способы защиты и потребность в поддержке. Интерпретация должна строиться с учетом возраста ребенка, уровня его графических навыков, особенностей развития, семейной ситуации и эмоционального состояния. Один отдельный показатель не может служить основанием для окончательных выводов.

Особое внимание рекомендуется уделять признакам выраженной тревожности, эмоциональной неустойчивости, ощущения беспомощности и отсутствия опоры: чрезмерно маленьким фигурам, сильной штриховке, отсутствию средств защиты, изображению

человека в изоляции, тяжелым тучам, лужам, агрессивным или хаотичным элементам рисунка. Если рисунок и ответы ребенка носят устойчиво негативный характер, это может свидетельствовать о внутреннем напряжении, переживании небезопасности, трудностях адаптации или эмоциональном неблагополучии. В таких случаях рекомендуется проведение дополнительной психологической диагностики, наблюдения и индивидуальной коррекционно-развивающей работы, направленной на снижение тревожности, формирование чувства безопасности, развитие навыков эмоциональной саморегуляции и конструктивного преодоления стрессовых ситуаций.

ПРОЕКТИВНАЯ РИСУНОЧНАЯ МЕТОДИКА «НЕСУЩЕСТВУЮЩЕЕ ЖИВОТНОЕ»

Проективная рисуночная методика «Несуществующее животное» направлена на исследование особенностей личности ребенка, его эмоционального состояния, уровня тревожности, самооценки, агрессивности, особенностей общения и способов психологической защиты. Методика основана на анализе созданного ребенком образа вымышленного существа, которое отражает внутренние переживания, фантазии, страхи, потребности и особенности взаимодействия с окружающим миром.

Целевая аудитория: 1–5 классы.

Материал для тестирования. Лист бумаги А4 (либо близкий по размеру к формату), цветные карандаши.

Инструкция. Лист бумаги предлагают использовать целиком (а не сгибают пополам), дают его в руки испытуемому (чтобы он сам

выбрал, в какой плоскости рисовать) и не делают на нем никаких надписей.

Комментарий к заданию: *«Придумай и нарисуй несуществующее животное или любое другое существо, которого нет в природе. Это существо не должно быть персонажем из сказки или мультфильма, ты его должен придумать сам. Придумай для него несуществующее имя».*

После окончания рисования ребенку задают вопросы:

– *Где живет это существо (какое у него жилище)?*

– *Чем оно питается?*

– *С кем оно живет (семьей, стадом, в одиночку)?*

– *Как оно себя ведет при опасности, например, если на него нападают?*

– *Кто его враги?*

– *Кто (из живущих на Земле) его друзья?*

– *Что ему нужно для полного счастья?*

Показатели и интерпретация

1. **Положение на рисунке.**

1.1 В норме рисунок располагается примерно по средней линии вертикально поставленного листа. Такое положение считается стандартным и отражает относительно сбалансированное восприятие себя и окружающей среды. Расположение по средней линии свидетельствует о нормальном уровне самооценки, комфортном эмоциональном состоянии и адекватном ощущении своего места в коллективе. При этом фигуры на рисунке обычно пропорциональны и гармонично распределены, без явных смещений в верхнюю или

нижнюю части листа, что указывает на эмоциональную стабильность и отсутствие выраженных тревожных или подавленных переживаний.

1.2 Положение рисунка ближе к верхнему краю листа (чем ближе, тем более выражено) трактуется как высокая самооценка, как недовольство своим положением в социуме, недостаточностью признания со стороны окружающих, как претензия на продвижение и признание, тенденция к самоутверждению.

1.3 Положение рисунка в нижней части - обратная тенденция: неуверенность в себе, низкая самооценка, подавленность, нерешительность, незаинтересованность в своем положении в социуме, в признании, отсутствие тенденции к самоутверждению.

1. **Центральная смысловая часть фигуры** (голова или замещающая ее деталь).

2.1 Голова повернута ***вправо*** - устойчивая тенденция к деятельности, действенности: почти все, что обдумывается, планируется - осуществляется или, по крайней мере, начинает осуществляться (если даже и не доводится до конца). Испытуемый активно переходит к реализации своих планов, наклонностей.

2.2 Голова повернута ***влево*** - тенденция к рефлексии, к размышлениям. Это не человек действия: лишь незначительная часть замыслов реализуется или хотя бы начинает реализовываться. Нередко также боязнь перед активным действием и нерешительность. (Вариант: отсутствие тенденции к действию или боязнь активности - следует решить дополнительно.)

2.3 Положение ***«анфас»,*** т.е. голова направлена на рисующего (на себя), трактуется как эгоцентризм и сосредоточенности на собственной личности. Такой прием в рисунке может указывать на стремление

ребенка быть в центре внимания, желание контроля над ситуацией или сильную ориентацию на собственные переживания и эмоции.

2. **Органы чувств**

Повышенная тревожность часто отражается в избыточном количестве органов чувств. Тревожный человек сам повышенно чувствителен к возможным опасностям и поэтому наделяет повышенной чувствительностью свои создания.

При этом важно подчеркнуть, что расположение органов чувств на лице (глаза, нос, рот, уши) является возрастной нормой и соответствует адекватному формированию образа живого существа.

2.1 ***Уши***

Наличие ушей на рисунке говорит о значимости для ребенка слуховой информации: он ориентирован на то, что говорят окружающие, чувствителен к словам, замечаниям и оценкам. Это может указывать на важность мнения взрослых и сверстников, стремление быть услышанным и понятым.

Отсутствие ушей может свидетельствовать о сниженной ориентированности на аудиальную информацию, нежелании «слышать» замечания или эмоциональном дистанцировании от чужого мнения. В отдельных случаях это может отражать защитную реакцию, например, если ребенок часто сталкивается с критикой, повышенными требованиями или негативными высказываниями в свой адрес.

Слишком большие, подчеркнутые уши могут указывать на повышенную чувствительность к оценке, тревожность, зависимость от чужого мнения. ***Множественные или необычно детализированные уши*** – признак гиперчувствительности к внешней информации, настороженности. ***Слишком маленькие или схематично изображенные уши*** могут говорить о сниженной значимости мнения

окружающих или стремлении игнорировать внешние воздействия. Интерпретация всегда проводится в сочетании с другими признаками рисунка.

2.2 ***Рот***

Приоткрытый рот в сочетании с изображенным языком при отсутствии прорисовки губ чаще трактуется как повышенная речевая активность, разговорчивость, импульсивность в высказываниях. Если при этом ***прорисованы губы*** – это может указывать на чувственность, эмоциональную выразительность; в ряде случаев возможна комбинация этих характеристик.

Открытый рот без изображения языка и губ, особенно зачерченный, может свидетельствовать о тревожности, настороженности, легкости возникновения опасений и недоверия. ***Рот с зубами*** чаще интерпретируется как признак вербальной агрессии, нередко защитного характера (склонность огрызаться, резко отвечать на замечания, реагировать на критику). Для детей и подростков характерен рисунок зачерченного рта округлой формы – это может отражать боязливость, внутреннее напряжение.

Чрезмерно большой рот может указывать на импульсивность, стремление доминировать в общении, потребность быть услышанным или склонность к резким словесным реакциям.

Слишком маленький рот нередко отражает сдержанность, затруднения в самовыражении, неуверенность в общении.

Отсутствие рта может свидетельствовать о трудностях в вербализации чувств, страхе высказываться, переживании запрета на выражение собственного мнения или эмоциональном «закрытии».

2.3 ***Глаза***

Глаза являются одной из наиболее значимых и информативных деталей рисунка, поскольку символически связаны с восприятием, контролем, безопасностью и переживанием страха. В проективной интерпретации именно через изображение глаз часто отражается уровень тревожности ребенка и его ощущение защищенности в окружающей среде. Подчеркнутая прорисовка радужки, зрачка, усиленный нажим, затемнение вокруг глаз могут указывать на внутреннее напряжение и настороженность.

Слишком большие глаза (непропорционально увеличенные, занимающие значительную часть лица) чаще свидетельствуют о повышенной тревожности, страхах, повышенная настороженность. Ребенок как бы «все видит», ожидает опасность, стремится контролировать происходящее. Иногда это указывает на зависимость от оценки окружающих, чувствительность к наблюдению со стороны.

Слишком маленькие глаза могут отражать стремление к избеганию, снижение интереса к внешнему миру, эмоциональную закрытость или желание «не видеть» неприятные ситуации. В ряде случаев это говорит о сниженной включенности в социальное взаимодействие.

Отсутствие глаз – значимый диагностический признак. Может указывать на выраженные трудности в восприятии окружающей действительности, эмоциональное дистанцирование, избегание контакта, внутреннюю изоляцию. Иногда это связано с переживанием небезопасности: «лучше не видеть и не быть увиденным».

Глаза в виде «шаров» (крупные круглые глаза без детальной прорисовки). Чрезмерно округлые, «шарообразные» глаза часто отражают состояние повышенной настороженности, удивления или тревоги. Такая форма может указывать на внутреннее напряжение и

ощущение небезопасности, когда ребенок символически «широко раскрывает глаза», чтобы контролировать ситуацию. Если при этом отсутствует зрачок или радужка, это может говорить о поверхностном восприятии или эмоциональной незрелости в способах выражения переживаний.

Полностью заштрихованные или закрашенные глаза являются значимым диагностическим признаком. Они могут свидетельствовать о выраженной тревожности, внутреннем напряжении, страхах, ощущении угрозы. В некоторых случаях это отражает стремление к эмоциональному «закрытию», уходу от контакта, нежеланию быть увиденным или понятым. Если закрашивание выполнено с сильным нажимом, с многократной штриховкой, это усиливает показатель внутреннего напряжения.

Чрезмерное количество глаз (дополнительные глаза, глаза на теле) может свидетельствовать о гиперконтроле, подозрительности, ощущении постоянного наблюдения или внутренней напряженности.

Выпирающие глаза часто связаны с переживанием страха, шока, сильной тревоги. ***Длинные, неестественно вытянутые глаза*** могут отражать настороженность, подозрительность, внутреннюю напряженность.

Особое внимание уделяется ***ресницам***. Выраженные, подчеркнутые ресницы могут свидетельствовать о демонстративности, стремлении производить впечатление, потребности в восхищении. Это может быть связано с истероидными чертами поведения, ориентацией на внешнюю оценку и значимость внешнего образа. У мальчиков акцентированная прорисовка ресниц иногда указывает на повышенную чувствительность к оценке внешности или на особенности эмоциональной сферы.

Важно учитывать и ***общий контекст***: взгляд (прямой, в сторону, вверх, вниз), симметричность глаз, различия в их прорисовке. Например, взгляд в сторону может говорить о настороженности или избегании контакта, опущенный взгляд – о неуверенности, а чрезмерно фиксированный прямой взгляд – о потребности в контроле.

3. **Дополнительные детали**

Увеличенный по отношению к телу ***размер головы*** традиционно интерпретируется как показатель значимости интеллектуальной сферы для ребенка. Это может отражать ориентацию на рациональность, стремление «думать прежде чем действовать», ценность знаний, рассудочности, контроля. В ряде случаев крупная голова указывает на завышенный уровень притязаний, стремление подчеркнуть собственную значимость или «главенствующую» роль в ситуации. Если при этом тело изображено маленьким и схематичным, можно предполагать преобладание мыслительной сферы над эмоционально-поведенческой.

Дополнительные детали на голове (рога, шипы, иглы, гребни и др.) усиливают диагностическую нагрузку.

Рога чаще рассматриваются как символ защиты или агрессии. Однако характер этой агрессии определяется в сочетании с другими признаками.

Если рога сочетаются с оскаленной пастью, когтями, напряженной позой – это может указывать на активную, спонтанную агрессию, импульсивность, склонность к прямому противостоянию.

Если рога присутствуют при закрытой позе, небольшом теле, отсутствии выраженной мимики – агрессия, скорее всего, носит защитно-ответный характер (ребенок «защищается», а не нападает).

Сочетание рогов с щетиной, иглами, панцирем может говорить о выраженной потребности в психологической защите, внутреннем ощущении небезопасности. В этом случае агрессивные элементы выполняют функцию барьера, а не нападения.

4. **Несущая, опорная часть фигуры (ноги, лапы, иногда - постамент).**

Рассматривается основательность опорной части фигуры по отношению к ее общему размеру и по форме.

а) выраженная, четко прорисованная, устойчивая опора (ноги, лапы, основание) свидетельствует об основательности, продуманности и рациональности в принятии решений. Это отражает склонность опираться на существенные положения, значимую информацию, логически выстраивать путь к выводам и формировать обоснованные суждения.

б) слабо выраженная, маленькая, неустойчивая или схематичная опорная часть может указывать на поверхностность суждений, легковесность выводов, недостаточную продуманность решений. В ряде случаев это связано с импульсивностью, поспешностью в действиях, особенно если ноги отсутствуют или почти не изображены – тогда можно предполагать недостаточную «опору» в рассуждениях и поведении.

Особое внимание уделяется ***характеру соединения ног с корпусом***. Если соединение выполнено точно, тщательно и конструктивно – это может говорить о внутреннем контроле, согласованности мыслей и действий. Небрежное, слабое соединение или его отсутствие нередко отражает трудности в самоконтроле, несогласованность рассуждений и решений, возможную непоследовательность.

Однотипность и однонаправленность формы ног, лап или других опорных элементов указывают на конформность установок, стандартность и шаблонность суждений. Разнообразие форм и положений этих деталей, напротив, может свидетельствовать о самостоятельности мышления, своеобразии взглядов, небанальности подходов; при выраженной необычности – о ярко выраженном творческом начале или, в крайних вариантах, об инакомыслии.

Части, поднимающиеся над уровнем основной фигуры (крылья, дополнительные ноги, щупальца, панцирь, перья, банты и др.), могут носить как функциональный, так и декоративный характер. Функциональные элементы часто интерпретируются как показатель активности, стремления охватить разные сферы деятельности, уверенности в себе, расширения границ собственного влияния, любознательности, инициативности и смелости в начинаниях. В отдельных случаях чрезмерное «самораспространение» может отражать тенденцию к неделикатному вмешательству в пространство других.

Украшающие детали преимущественно связаны с демонстративностью, потребностью привлекать внимание, склонностью к внешнему эффекту и манерности (например, образ животного с подчеркнуто декоративными элементами).

Хвосты выражают отношение к собственным действиям, решениям, выводам и вербальной активности. Хвост, направленный вправо, символически связан с оценкой собственного поведения и поступков; влево – с отношением к мыслям, намерениям, упущенным возможностям, сомнениям. Направление вверх обычно отражает положительное, уверенное отношение к себе и своим действиям; опущенное вниз – недовольство, сомнение, сожаление, внутреннюю

критику. Особое внимание обращается на хвосты из нескольких повторяющихся звеньев, чрезмерно пышные, длинные или разветвленные – они усиливают значимость темы самооценки и отношения к собственным решениям.

5. **Контуры фигуры**

Контур фигуры рассматривается как символ психологических границ личности и способов самозащиты. Анализируется характер линии (четкая, прерывистая, усиленная), ее толщина, нажим, наличие затемнения, а также присутствие выступающих элементов – щитов, панцирей, игл, шипов, острых углов.

Выраженные защитные элементы по контуру (панцири, иглы, шипы) свидетельствуют о стремлении к защите от внешнего воздействия. Если защита выполнена в виде острых углов, зазубрин, колючек – это чаще говорит об агрессивной форме реагирования, готовности к активному отпору. Затемненный, многократно обведенный, «запачканный» контур может указывать на тревожность, внутреннее напряжение, страх перед внешними воздействиями. Удвоенная линия, наличие «заслонов», щитов – признак настороженности, подозрительности, ожидания угрозы.

Важное значение имеет направленность защиты в пространстве.

Верхний контур (защита сверху) может отражать напряжение во взаимоотношениях с авторитетными, «вышестоящими» фигурами – взрослыми, родителями, учителями, руководителями; возможную чувствительность к контролю и запретам.

Нижний контур связан с опасениями насмешек, непризнания, критики со стороны сверстников или младших; может отражать страх потери статуса или авторитета.

Боковые контуры указывают на общую настороженность, готовность к самозащите в различных ситуациях, не направленную на конкретный источник угрозы.

Если защитные элементы расположены не только по контуру, но и ***внутри фигуры*** (на корпусе животного), это может говорить о глубинном чувстве небезопасности, внутреннем напряжении, потребности в постоянной психологической защите.

Пространственная асимметрия также имеет значение:

– элементы защиты ***справа*** чаще связаны с актуальной деятельностью, реальными действиями и поведением;

– ***слева*** – с защитой собственных мнений, убеждений, внутренней позиции, возможной чувствительностью к несогласию со стороны окружающих.

Интерпретация контура всегда проводится в совокупности с общим образом фигуры, ее размером, позой и другими диагностическими признаками.

6. **Характер линий.**

Характер линий рисунка – самый главный критерий, по которому выявляются тревожные или состояние тревоги. В случае, если для рисования используется не единая линия, а линия, состоящая из множества маленьких, коротеньких пунктирчиков, можно говорить о высоком уровне тревожности.

Многократное обведение - это тоже тревожность – испытуемый не уверен, хорошо ли он нарисовал и пытается исправить. Это может быть также навязчивое состояние, когда он не может успокоиться и все время обводит.

Слабый нажим или паутинная, еле видная линия - либо человек очень уставший, астеничный, утомленный и это одно. Или это

может быть проявление закрытости - он хочет, чтобы его животное было минимально видно. А еще это неуверенность в собственном «Я» и это отражается в слабой линии животного - он точно не знает, какой он и расплывается в тумане. То есть он может быть больной, неуверенный в собственном «Я» и закрытым.

Целостность контура - если контур очень хорошо обведен и подчеркнут это означает, что человек защищает свое внутреннее пространство. Если разрывы в контуре животного существуют, то предполагается, что в некоторых аспектах есть слияние, смешение внешнего и внутреннего или нарушение границ – человек может быть очень сильно зависим от средовых воздействий, либо человек полностью сливается с социумом и не чувствует собственного «Я».

Если присутствует ***«волосатость»,*** то мы понимаем, что нет границ между внешним и внутренним.

Следует обратить внимание на ***резко продавленные линии, видимые даже на обратной стороне листа*** (судорожный, высокий тонус мышц рисующей руки) – резкая тревожность. Обратить внимание также на то, какая деталь, какой символ выполнен таким образом (т.е. к чему привязана тревога).

Наличие штриховки, закрашивания: показатель субъективной трудности выполнения отдельного элемента рисунка.

7. **Тематически животные делятся на:**

Тематически животные условно подразделяются на:

- угрожаемых
- угрожающих
- нейтральных

(например, лев, волк, бегемот – как символы силы; улитка, муравей – как уязвимые; собака, кошка, белка – как относительно нейтральные образы).

Выбор животного отражает отношение ребенка к самому себе, к своему «Я», представление о собственном положении среди других. По сути, изображаемое животное является символическим представителем самого автора рисунка: идентификация с зайцем, слоном, хищником или маленьким насекомым отражает субъективное ощущение значимости, силы, защищенности или уязвимости.

7.1 ***Агрессивность***

Степень агрессивности определяется количеством, выраженностью и расположением угловатых элементов. Прямые символы агрессии – когти, зубы, клювы, шипы, острые выступы – имеют наибольшее диагностическое значение. Важно учитывать не только их наличие, но и контекст: направлены ли они наружу (активная агрессия) или выполняют защитную функцию.

Низкий уровень агрессивности проявляется в отсутствии орудий нападения и угрожающих деталей. Образ в целом выглядит мягким, округлым, без острых элементов.

Повышенная агрессивность часто выражается через множественные острые выросты (рога, уши, клешни, щупальца), даже если формально они не являются оружием. Преувеличенные зубы, акцентированный рот – показатель склонности к вербальной агрессии, особенно если рот раскрыт и подчеркнут.

7.2 ***Боязнь агрессии и защитные механизмы***

В рисунке может проявляться не только собственная агрессивность, но и отношение к возможной агрессии со стороны окружающих. Боязнь нападения выражается стремлением усилить

защиту: изображение панциря, игл, колючек, массивного тела. Широко расставленные руки с крупными кистями могут указывать на высокую, но неудовлетворенную потребность в общении при одновременной тревоге. Пустые, невыразительные глаза – возможный признак внутреннего напряжения.

Описание гигантских размеров животного или стремление «стать еще больше» может отражать компенсаторное желание обрести безопасность через масштаб и силу. Защитная агрессия нередко носит опережающий характер: ожидая угрозу, ребенок может быть склонен к нападению первым.

7.3 ***Невротическая агрессия***

Невротическая агрессия – более обобщенная реакция, направленная не на конкретный источник угрозы, а на окружающий мир в целом. В тесте она проявляется в сочетании тревожных и агрессивных элементов: сильная штриховка с нажимом (высокая тревожность), подчеркнутый контур (повышенный контроль), длинная шея (контроль импульсов). При этом внешне поведение может оставаться сдержанным за счет самоконтроля.

К признакам невротической тематики относятся:

– указание на неприятную среду обитания (болото, грязь, тина);

– описание неприятной пищи (черви, мусор, слизни);

– упоминание специфических страхов (мелкие животные, насекомые, змеи).

Если рисунок ***равномерно закрашен серым цветом***, имеются следы стирания, исправления, искажение формы глаз – это может указывать на выраженную тревожность и невротизацию. Описание питания через «высасывание крови» часто встречается у лиц со склонностью к невротической агрессии.

Фигура круга, особенно пустого и не детализированного, может символизировать замкнутость, скрытность, нежелание раскрывать внутренний мир. Такие рисунки дают ограниченный материал для анализа и могут отражать сопротивление тестированию.

Вмонтирование механических частей (гусеницы, пропеллеры, лампы, антенны, клавиши) может указывать на особенности мышления и восприятия. В клинической практике подобные элементы чаще наблюдаются у лиц с выраженными шизоидными или психотическими особенностями. Однако в школьной практике подобные детали могут быть связаны с увлеченностью техникой, фантастикой, роботами, поэтому требуют осторожной интерпретации и обязательного учета возраста и интересов ребенка.

ПРОЕКТИВНАЯ МЕТОДИКА «ДОМ – ДЕРЕВО – ЧЕЛОВЕК»

Д. Бак

Проективная методика «Дом – Дерево – Человек» (Дж. Бак) – это рисуночная диагностическая методика, направленная на изучение эмоционально-личностных особенностей ребенка, его самооценки, особенностей взаимодействия с окружающим миром, уровня тревожности и внутреннего психологического состояния. Методика основана на символическом анализе трех изображений: дома, дерева и человека.

Целевая аудитория: 1–11 классы/1-2 курсы колледжа.

Инструкция

Нарисуйте, пожалуйста, дом, дерево и человека.

На все уточняющие вопросы испытуемого следует отвечать, что он может рисовать так, как ему хочется.

ИНТЕРПРЕТАЦИЯ

Критерий	Диагностическое значение
Общее расположение рисунка отражает особенности самооценки, эмоционального состояния и способ взаимодействия человека с окружающим миром.	
Рисунок расположен в центре листа	Свидетельствует об относительно адекватной самооценке, внутреннем равновесии, ощущении собственной значимости и устойчивости. Чаще встречается у эмоционально стабильных детей.
Рисунок смещен вверх	Может указывать на завышенный уровень притязаний, стремление к признанию, мечтательность, уход от реальности, потребность в самоутверждении.
Рисунок расположен в нижней части листа	Связан с неуверенностью, сниженной самооценкой, тревожностью, чувством подавленности, эмоциональной скованностью.
Смещение рисунка влево	Отражает ориентацию на прошлое, повышенную рефлексивность, осторожность, эмоциональную зависимость, интровертированность.
Смещение рисунка вправо	Говорит об ориентации на будущее, активности, стремлении к контактам, инициативности и внешней направленности личности.
Рисунок занимает весь лист	Характерен для эмоционально активных, уверенных, импульсивных детей, стремящихся занять значимое место в окружающем мире.
Очень маленький рисунок	Свидетельствует о тревожности, чувстве неуверенности, внутренней зажатости, ощущении собственной незначимости.
Размер рисунка и отдельных объектов отражает субъективную значимость, уровень самооценки и эмоциональную насыщенность переживаний.	
Крупный рисунок	Связан с уверенностью, активностью, эмоциональной экспансивностью, иногда – с импульсивностью и стремлением доминировать.
Очень маленькие объекты	Могут указывать на чувство беспомощности, тревожность, страх самопредъявления, низкую самооценку.
Непропорционально большой объект	Отражает повышенную значимость данного образа, эмоциональную фиксацию или внутреннее напряжение, связанное с ним.
Непропорционально маленький объект	Указывает на снижение значимости, эмоциональное дистанцирование или вытеснение переживаний, связанных с данным образом.
Сила нажима и характер линий отражают уровень психического напряжения, эмоциональной устойчивости и особенности саморегуляции.	
Сильный нажим	Связан с внутренним напряжением, эмоциональной насыщенностью, настойчивостью, иногда агрессивностью или тревогой.
Очень сильный нажим	Может свидетельствовать о выраженной эмоциональной напряженности, импульсивности, повышенной возбудимости.
Слабый нажим	Характерен для неуверенных, тревожных, астеничных детей, склонных к эмоциональному истощению.

Прерывистые, дрожащие линии	Указывают на эмоциональную нестабильность, тревожность, внутреннюю неуверенность.
Многократное обведение линий	Свидетельствует о внутреннем напряжении, тревоге, фиксации на определенном объекте или переживании.
Большое количество штриховки	Связано с тревожностью, внутренним беспокойством, эмоциональной перегрузкой.
Частые стирания и исправления	Отражают неуверенность, внутренний конфликт, повышенный самоконтроль или страх ошибки.

ДОМ

Критерий	Диагностическое значение
Дом символизирует восприятие семьи, чувство безопасности, эмоционального тепла и собственного места в семейной системе.	
Большой, устойчивый дом	Отражает потребность в безопасности, стабильности и эмоциональной защищенности.
Маленький дом	Может говорить о чувстве одиночества, эмоциональной отгороженности или сниженной значимости семьи.
Дом без основания	Связан с ощущением нестабильности, отсутствием опоры и защищенности.
Дом «парит» в воздухе	Указывает на тревожность, чувство неустойчивости, отсутствие надежной эмоциональной базы.
Очень детализированный дом	Свидетельствует о высокой значимости семейной сферы, стремлении контролировать ситуацию, иногда – о тревожности.
Схематичный дом	Может отражать эмоциональную дистанцию по отношению к семье или низкую вовлеченность в семейные отношения.
Дверь символизирует открытость миру, готовность к контактам и особенности общения.	
Большая дверь	Указывает на потребность в общении, эмоциональной поддержке, стремление к принятию.
Маленькая дверь	Связана с робостью, неуверенностью, трудностями установления контактов.
Отсутствие двери	Отражает замкнутость, эмоциональную закрытость, избегание контактов.
Дверь с замком или замочной скважиной	Может указывать на подозрительность, защитную позицию, внутреннее недоверие.
Открытая дверь	Свидетельствует о потребности в близости, открытости к взаимодействию.
Окна отражают особенности эмоционального контакта с окружающим миром.	
Большие окна	Говорят о стремлении к общению, открытости, эмоциональной доступности.
Маленькие окна	Могут свидетельствовать о сдержанности, настороженности, эмоциональной закрытости.
Отсутствие окон	Связано с отчуждением, недоверием, враждебностью или избеганием контактов.
Окна с занавесками	Указывают на демонстративность, потребность нравиться окружающим, повышенное внимание к внешнему впечатлению.

Заштрихованные окна	Могут говорить о тревожности, скрытности, внутреннем напряжении.
Крыша отражает сферу фантазий, мышления и эмоциональной жизни.	
Большая крыша	Связана с богатым воображением, склонностью к фантазированию, эмоциональной чувствительностью.
Сильно заштрихованная крыша	Указывает на тревожность, внутреннее напряжение, эмоциональную перегрузку.
Отсутствие крыши	Может отражать чувство незащищенности, недостаток эмоционального тепла.
Труба и дым отражают эмоциональную атмосферу семьи и внутреннее напряжение.	
Наличие трубы с дымом	Обычно связано с представлением о «живом», эмоционально теплом доме.
Очень густой дым	Может указывать на скрытое напряжение, конфликты, эмоциональную перегруженность в семье.
Отсутствие трубы	Иногда свидетельствует о дефиците эмоционального тепла или дистанцированности в отношениях.

ДЕРЕВО

Критерий	Диагностическое значение
Дерево символизирует внутренние ресурсы личности, жизненную энергию, устойчивость и эмоциональное развитие.	
Большое дерево	Отражает внутреннюю силу, стремление к развитию, активность.
Маленькое дерево	Связано с неуверенностью, ощущением слабости или эмоциональной истощенности.
Дерево занимает центральное место	Указывает на высокую значимость внутреннего мира и переживаний ребенка.
Засохшее или поврежденное дерево	Может свидетельствовать о внутреннем истощении, переживании потери, эмоциональной травме.
Корни отражают связь с семьей, чувство опоры и устойчивости.	
Хорошо прорисованные корни	Говорят о значимости семейных связей, потребности в устойчивости и безопасности.
Очень подчеркнутые корни	Могут свидетельствовать о тревожности, сильной зависимости от семьи или потребности в поддержке.
Отсутствие корней	Связано с ощущением неустойчивости, отсутствием чувства защищенности и опоры.
Ствол символизирует внутренний стержень личности и уровень психологической устойчивости.	
Широкий устойчивый ствол	Указывает на уверенность, эмоциональную устойчивость, внутреннюю силу.
Узкий или слабый ствол	Связан с ранимостью, неуверенностью, сниженной устойчивостью к стрессу.
Искривленный ствол	Может отражать внутренние конфликты, эмоциональное напряжение, нестабильность.
Сильно заштрихованный ствол	Указывает на тревожность, внутреннее напряжение, эмоциональную перегрузку.
Крона отражает сферу общения, фантазий и эмоциональных контактов.	
Пышная крона	Свидетельствует о развитом воображении, эмоциональности, потребности в контактах.

Закрытая, плотная крона	Может говорить о защитной позиции, тревожности, эмоциональной закрытости.
Отсутствие кроны	Связано с эмоциональным обеднением, ограниченностью контактов или подавленностью.
Ветки отражают особенности взаимодействия с окружающим миром.	
Ветки направлены вверх	Свидетельствуют об активности, оптимизме, стремлении к развитию.
Опущенные ветви	Могут говорить о подавленности, усталости, переживании бессилия.
Острые, «колючие» ветви	Указывают на напряженность, защитную агрессию, настороженность.
Ветки в виде пальцев	Часто интерпретируются как признак скрытой агрессии или повышенного контроля.
Дополнительные элементы дерева отражают эмоциональные переживания и внутренние конфликты.	
Дупло	Может символизировать переживание эмоциональной пустоты, внутренней травмы или скрытых переживаний.
Плоды на дереве	Связаны с потребностью в признании, достижениях, положительной оценке окружающих.
Сломанные ветки	Указывают на переживание утраты, конфликта или эмоционального неблагополучия.

ЧЕЛОВЕК

Критерий	Диагностическое значение
Фигура человека отражает образ «Я», самооценку, особенности общения и восприятия себя в окружающем мире.	
Крупная фигура человека	Связана с уверенностью, стремлением к значимости, активностью.
Очень маленькая фигура	Свидетельствует о неуверенности, чувстве незначимости, тревожности.
Схематичное изображение	Может указывать на эмоциональную отстраненность, низкую вовлеченность или защитную позицию.
Чрезмерно детализированная фигура	Говорит о значимости темы самопрезентации, повышенном самоконтроле или тревожности.
Голова отражает интеллектуальную сферу, самоконтроль и особенности самоосознания.	
Большая голова	Указывает на значимость интеллектуальной сферы, стремление контролировать ситуацию.
Маленькая голова	Может говорить о неуверенности в собственных возможностях или сниженной значимости интеллектуальной деятельности.
Отсутствие головы	Связано с выраженными трудностями самоконтроля, эмоциональными конфликтами или протестом.
Лицо отражает особенности общения и эмоциональной включенности.	
Хорошо прорисованное лицо	Свидетельствует о значимости межличностных отношений и общения.
Отсутствие черт лица	Может указывать на замкнутость, трудности общения, эмоциональное избегание.
Стертое или заштрихованное лицо	Часто связано с внутренним конфликтом, тревогой или негативным отношением к себе.

Глаза отражают эмоциональную чувствительность и особенности восприятия окружающих.	
Большие глаза	Связаны с тревожностью, настороженностью, повышенной чувствительностью.
Глаза-точки или щели	Указывают на эмоциональную закрытость, запрет на выражение чувств, сдержанность.
Отсутствие глаз	Может говорить об избегании контактов, страхе взаимодействия или эмоциональной отгороженности.
Рот отражает особенности эмоционального выражения и уровень агрессии.	
Большой рот	Может свидетельствовать о потребности в самовыражении, импульсивности или агрессивности.
Заштрихованный рот	Связан с внутренним напряжением, тревогой, подавленной агрессией.
Отсутствие рта	Указывает на трудности выражения чувств, подавленность или ощущение невозможности быть услышанным.
Зубы, оскал	Часто являются признаком агрессивных тенденций, внутренней напряженности или защитной позиции.
Уши отражают отношение к мнению окружающих и восприимчивость к критике.	
Большие уши	Свидетельствуют о чувствительности к оценке окружающих, повышенной восприимчивости.
Отсутствие ушей	Может говорить об игнорировании мнения других людей или трудностях восприятия обратной связи.
Шея отражает уровень самоконтроля и способность управлять эмоциями.	
Наличие шеи	Свидетельствует о способности контролировать эмоциональные реакции.
Очень длинная шея	Может указывать на внутренний конфликт между чувствами и разумом.
Отсутствие шеи	Связано с импульсивностью, трудностями эмоциональной регуляции.
Руки отражают особенности взаимодействия с миром, активность и чувство влияния.	
Длинные руки	Указывают на активность, стремление к контролю, иногда – агрессивность.
Очень короткие руки	Связаны с неуверенностью, ощущением бессилия, трудностями взаимодействия.
Руки за спиной	Могут говорить о чувстве вины, подавленности или избегании контакта.
Отсутствие рук	Свидетельствует о пассивности, ощущении беспомощности, трудностях самореализации.
Большие кисти и пальцы	Указывают на стремление к контролю, доминированию, возможную агрессивность.
Ноги отражают устойчивость, чувство опоры и уверенность в жизни.	
Устойчивые ноги с опорой	Свидетельствуют о внутренней устойчивости и адаптированности.
Слабые, тонкие ноги	Указывают на неуверенность, чувство нестабильности, тревожность.
Отсутствие ног	Связано с ощущением беспомощности, отсутствием жизненной опоры.
Ноги «висят в воздухе»	Могут говорить о чувстве нестабильности, отсутствии уверенности в будущем.

Одежда и украшения отражают особенности самопрезентации и психологической защиты.	
Детализированная одежда	Свидетельствует о значимости внешнего впечатления, социальной роли, потребности в признании.
Отсутствие одежды	Может быть связано с импульсивностью, эмоциональной открытостью или недостаточной социальной адаптацией.
Чрезмерное украшательство	Указывает на демонстративность, потребность во внимании и одобрении.

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ

Критерий	Диагностическое значение
Дополнительные элементы отражают эмоциональный фон, потребности и особенности восприятия окружающего мира.	
Солнце	Символизирует источник тепла, поддержки, чувство безопасности и эмоционального благополучия.
Тучи, облака	Связаны с тревогой, ожиданием неприятностей, внутренним напряжением.
Дождь	Может отражать переживание стресса, эмоциональной нагрузки, неблагоприятной ситуации.
Забор	Символизирует стремление к защите, дистанцированию, ограничению контактов.
Цветы	Связаны с потребностью в положительных эмоциях, тепле, принятии.
Дорога	Отражает жизненный путь, стремление к изменениям, движение вперед.
Много предметов вокруг	Может говорить о потребности в опоре, контроле ситуации или эмоциональной перегруженности.

ПРОЦЕСС РИСОВАНИЯ

Критерий	Диагностическое значение
Процесс выполнения рисунка отражает актуальные переживания, внутренние конфликты и эмоциональную значимость отдельных объектов.	
Ребенок начинает с дома	Семейная сфера имеет высокую эмоциональную значимость.
Ребенок начинает с дерева	На первый план выходят внутренние переживания, эмоциональное состояние, личностные ресурсы.
Ребенок начинает с человека	Высока значимость собственного «Я», самооценки и межличностных отношений.
Длительные паузы	Связаны с внутренними конфликтами, тревогой или трудностями принятия решения.
Возвращение к одной детали	Указывает на эмоциональную фиксацию, значимость или внутреннее напряжение, связанное с данным элементом.
Активные комментарии во время рисования	Отражают эмоциональную вовлеченность и помогают понять субъективный смысл рисунка.
Отказ рисовать объект	Может свидетельствовать о внутреннем конфликте, тревоге или эмоционально значимой проблеме.

Интерпретация методики «Дом – Дерево – Человек» проводится строго в комплексном подходе, где значение имеет не отдельный признак, а целостная структура всех трех рисунков и их взаимосвязь между собой. Любой элемент (дом, дерево или человек), а также их детали и особенности изображения не могут рассматриваться изолированно как основание для вывода, поскольку их диагностический смысл проявляется только в сочетании с другими признаками и общей эмоционально-графической картиной.

Обязательно учитываются возраст ребенка, уровень его графических навыков, особенности семейной ситуации и актуальное эмоциональное состояние, так как они напрямую влияют на характер изображения. Существенное значение имеют также комментарии ребенка в процессе рисования и данные пострисуночной беседы, позволяющие уточнить субъективный смысл каждого образа (дом как восприятие семьи, дерево как отражение внутренних ресурсов, человек как образ «Я»).

Методика ДДЧ не используется как самостоятельный инструмент постановки выводов или заключений и всегда требует подтверждения результатами других методов диагностики. Выявленные отклоняющиеся или негативные признаки рассматриваются не как заключение, а как индикаторы возможного внутреннего напряжения, конфликтов или дефицита ресурсов, требующие более внимательного анализа и при необходимости организации психологического сопровождения ребенка.

ЧЕЛОВЕК	
Вопрос	**Диагностическая направленность**
Это мальчик или девочка?	Идентификация образа, половая проекция
Как ты думаешь, сколько ему лет?	Возрастная идентификация, проекция само/другого образа

Это кто для тебя: друг, родственник или просто человек?	Эмоциональная значимость, социальная роль
Как ты думаешь, что он сейчас чувствует или о чем думает?	Эмоциональное состояние, эмпатия
Что он делает на рисунке? Где он находится?	Поведенческая активность, контекст ситуации
Он тебе кого-то напоминает? Кого и почему?	Проекция значимых фигур
Как тебе кажется, он сейчас счастлив или ему грустно? Почему?	Эмоциональное благополучие
Какие у тебя чувства к этому человеку?	Эмоциональное отношение, проекция
Какая, как тебе кажется, погода вокруг него?	Эмоциональный фон ситуации
Как ты думаешь, чего он сейчас больше всего хочет?	Потребности, мотивационная сфера
ДЕРЕВО	
Что это за дерево? Как бы ты его назвал?	Символизация образа, идентификация
Это дерево живое или нет?	Восприятие жизненности, ресурсность
Почему ты решил(а), что оно живое / неживое?	Аргументация, осознанность восприятия
Это дерево больше похоже на мальчика или девочку/мужчину или женщину?	Гендерная и личностная проекция
Как тебе кажется, что с этим деревом происходит сейчас?	Эмоциональное состояние, внутренние переживания
Какая там погода: солнечно, пасмурно, ветрено?	Эмоциональный фон среды
Есть ли там ветер? Откуда он дует?	Внешнее давление, стрессоры
О ком или о чем тебе напоминает это дерево?	Ассоциативные связи, проекция
Как ты думаешь, дерево здоровое или ему плохо?	Ресурсность, психоэмоциональное состояние
Как ты думаешь, чего этому дереву не хватает?	Потребности, дефициты
Оно стоит одно или рядом с другими деревьями?	Социальная включенность, изоляция
ДОМ	
Что это за дом: обычный, старый или новый?	Образ семьи, восприятие среды
Это твой дом или чужой?	Идентификация с семьей
Кто живет в этом доме?	Семейная структура
Ты хотел(а) бы жить в этом доме? Почему?	Эмоциональное принятие семьи
Он близко или далеко от тебя?	Психологическая дистанция
Этот дом кажется тебе дружелюбным или нет?	Эмоциональный климат
Какая там сейчас погода?	Эмоциональный фон
С кем ты хотел(а) бы жить в таком доме?	Предпочтения привязанностей
Как ты думаешь, чего не хватает этому дому?	Дефицит безопасности/поддержки
О ком или о чем тебе напоминает этот дом?	Проективные связи

Куда ведет дорожка к дому?	Перспектива, жизненный путь
Как ты думаешь, кто хозяин этого дома?	Авторитет, семейная иерархия

МЕТОДИКА НЕЗАКОНЧЕННЫХ ПРЕДЛОЖЕНИЙ

Автор Е.Н. Волкова

Методика незаконченных предложений Е.Н. Волковой представляет собой проективный диагностический инструмент, позволяющий через завершение фраз выявить особенности восприятия подростком насилия, а также его эмоциональные переживания и типичные способы реагирования в ситуациях конфликтного взаимодействия.

Целевая аудитория: 2–5 классы.

ИНСТРУКЦИЯ

Перед тобой несколько незаконченных предложений. Напиши, пожалуйста, окончание к каждому предложению. Пиши тот ответ, который первым пришел к тебе в голову. Это не текст, здесь нет правильных и неправильных ответов.

ФИ_____Класс____Дата_____

№	Незавершенное предложение
1	Я весь трясусь, когда
2	Если бы все ребята знали, как я боюсь
3	Если тебя разозлили, то нужно
4	Воспитывать детей нужно с помощью
5	Ребенок в семье
6	Мои близкие думают обо мне, что я
7	Я боюсь идти домой, когда
8	Я лучше побуду один, чем с_
9	Когда я вижу, что кого-то бьют, я
10	Бить другого можно, когда
11	Ребенок с опаской относится к окружающим, потому что
12	Применение физической силы к более слабому
13	Родители кричат на детей, когда
14	Когда у меня будут дети, я никогда
15	Наша семья была бы идеальной, если бы не
16	Я хочу побыть один после
17	Я убежал бы из дома, если бы
18	Больше всего я не люблю, когда мои родители

19	Я хочу, чтобы меня_____
20	Приемлемое наказание – это

ИНТЕРПРЕТАЦИЯ

Зона анализа	На что обращаем внимание	Возможная интерпретация ответов
Эмоциональный аспект. Вопросы: 2, 7, 9, 13, 18, 19.		
Страхи и тревожные переживания	Частые упоминания страха, тревоги, телесных реакций (дрожь, желание убежать, избегание дома)	Повышенная тревожность, чувство небезопасности, ожидание угрозы в значимых средах (семья, школа)
Эмоции в ситуации агрессии	Описания сильного страха, беспомощности, злости, обиды, оцепенения	Эмоциональная дезорганизация в стрессовых ситуациях, трудности эмоциональной регуляции
Отношение к родителям и близким	Негативные высказывания о семье, страх идти домой, ожидание крика/наказания	Возможное семейное напряжение, дефицит эмоциональной поддержки, нарушенная привязанность
Ожидание негативного отношения	Фразы о том, что «меня не любят», «на меня кричат», «меня не понимают»	Формирование негативного образа «значимых взрослых», сниженное чувство безопасности
Позитивные эмоциональные ответы	Желание принятия, заботы, защиты	Сохраненная потребность в эмоциональной близости и поддержке
Когнитивный аспект. Вопросы: 3, 4, 11, 20.		
Представления о насилии	Оправдание агрессии, нормализация физической силы	Усвоение агрессивных моделей поведения как допустимых
Причины насилия	«Потому что заслужил», «когда плохо себя ведут»	Когнитивная установка на наказательную модель воспитания
Установки о наказании	Поддержка жестких форм наказания, физической силы	Риск авторитарного или насильственного стиля норм
Способы решения конфликтов	«нужно ударить», «накричать», «убежать»	Ограниченный репертуар конструктивных стратегий поведения
Представления о семье и воспитании	Идеи о строгом контроле, доминировании взрослых	Авторитарная модель семейных отношений
Поведенческий аспект. Вопросы: 1, 8, 10, 12, 14, 16.		
Реакции на угрозу/агрессию	«убегу», «спрячусь», «дам сдачи»	Доминирование избегания или агрессивной защиты
Допустимость физической силы	Оправдание применения силы	Риск формирования агрессивно-оправдательной модели поведения
Социальное взаимодействие	Избегание общения, желание быть одному	Социальная отгороженность, трудности контактов
Семейное поведение	Конфликты дома, желание уйти из семьи	Нарушение семейной адаптации, эмоциональная дистанция

Будущая ролевая модель	«Я никогда не буду кричать/бить» или наоборот	Формирование компенсаторных или повторяющих моделей воспитания
Интегральный анализ (сопоставление аспектов)		
Связь «эмоции – мысли – поведение»	Есть ли логическая связь между страхом, убеждениями и действиями	`Нарушенная связность → внутренний конфликт; согласованность → устойчивые установки`
Преобладающий тип реакции	Повторяющиеся стратегии во всех ответах	Формирование типа: тревожный / агрессивно-оправдательный / избегающий / нормализующий насилие / адаптивный
Общий уровень безопасности	Ощущение защищенности в семье и социуме	Высокий риск дезадаптации при преобладании страха и агрессии

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Представленный сборник обеспечивает педагогу-психологу целостную и практико-ориентированную систему работы по раннему выявлению суицидальных рисков и эмоционального неблагополучия у обучающихся. Материалы выстроены в последовательной логике сопровождения: от организации диагностической работы и проведения первичной диагностики до определения зон риска, использования навигационной карты, проведения углубленного обследования и дальнейшего психолого-педагогического сопровождения ребенка. Такой подход позволяет специалисту системно организовать диагностический процесс и своевременно реагировать на выявленные трудности.

Использование комплекса стандартизированных и проективных методик способствует более точному пониманию эмоционального состояния, поведенческих особенностей и факторов психологической уязвимости обучающихся. Сборник может служить практическим инструментом как для начинающих, так и для опытных педагогов-психологов, помогая выстраивать адресную профилактическую, коррекционную и поддерживающую работу в условиях образовательной организации.