

**ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ  
КЕМЕРОВСКОЙ ОБЛАСТИ**

**ПРИКАЗ**

от 20.11.2018

№ 2019

г. Кемерово

Об утверждении примерной модульной программы  
учебного самостоятельного проживания  
воспитанников организаций для детей-сирот и детей,  
оставшихся без попечения родителей

В рамках реализации Комплекса мер по развитию системы подготовки к самостоятельной жизни воспитанников организаций для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, детей из замещающих семей, постинтернатного сопровождения и адаптации выпускников этих организаций в Кемеровской области на 2018–2019 годы в целях подготовки воспитанников организаций для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, к самостоятельной жизни, формирования у них социально-бытовых умений и навыков

Приказываю:

1. Утвердить примерную модульную программу учебного самостоятельного проживания воспитанников организаций для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей.
2. Рекомендовать органам местного самоуправления использовать данную программу в деятельности организаций для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, по подготовке воспитанников к самостоятельной жизни.
3. Контроль за исполнением приказа возложить на заместителя начальника департамента Ю. В. Гаврилюк.

Начальник департамента



А.В. Чепкасов

**Примерная программа  
учебного самостоятельного проживания воспитанников организаций  
для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей**

**Пояснительная записка**

Модернизация образовательной системы в России, происходящая со сменой образовательной парадигмы под влиянием новых ценностных ориентаций, новой законодательной базы приводит к расширению понятия образования. В настоящее время оно понимается не как процесс усвоения знаний, умений и навыков, а как процесс развития социально компетентной личности. В связи с этим одним из направлений деятельности современных образовательных организаций является социальная адаптация детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, к современным социально-экономическим условиям.

Социальная адаптация предполагает успешное функционирование человека как самостоятельного, автономного социального индивида, который может успешно справляться с выполнением своих социальных функций и поддерживать необходимый для этого уровень жизни. Зависимость от других людей или социальных институтов ограничивает адаптационные ресурсы личности и препятствует формированию адаптационных способностей. Именно в такой ситуации зависимости находятся воспитанники организаций для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей (далее – организации для детей-сирот). Они живут в замкнутом пространстве, на полном обеспечении, по заранее установленным правилам, под постоянной опекой взрослых. Они мало знакомы с реальной жизнью вне стен учреждения. Вполне естественно, что воспитанники организаций для детей-

сирот имеют недостаточный адаптационный потенциал и испытывают недостаток внутренних ресурсов для изменения как себя лично, так и ситуации, в которой оказываются. Поэтому для успешной адаптации и интеграции в современное общество они нуждаются в специально организованной помощи опытного помощника, наставника, направленной на создание условий для приобретения необходимого социального опыта и последующее активное включение в реальную жизнь.

Для воспитанников данной категории характерны: недостаточно развитый социальный интеллект; иждивенчество; отсутствие навыков планирования и бюджетирования собственной жизни; нестабильная (завышенная или заниженная) самооценка; неадекватность уровня притязаний. Потребительское отношение, формирующиеся у них при жизни на полном государственном обеспечении, ведет к отсутствию готовности перейти на самостоятельное жизнеобеспечение.

Самостоятельная жизнедеятельность личности обусловлена ее многообразными социальными ролями (гражданин, семьянин, человек, труженик, покупатель, клиент и т.д.), ответственностью в организации своего жизненного пространства, готовности решать жизненные проблемы.

Решением задачи подготовки воспитанников к самостоятельной жизни на этапе выпуска из организации для детей-сирот может стать адаптационная тренировочная квартира, в которой воспитанники смогут жить самостоятельно, отрабатывая на практике социально-бытовые и коммуникативные навыки. Большая роль в этом процессе отводится педагогам-наставникам, которые осуществляют их сопровождение на протяжении всего тренировочного периода самостоятельного проживания.

Тренировочная квартира играет роль своеобразного социального адаптера - с одной стороны она изменяет социальные условия, а с другой - формирует у воспитанника навыки, необходимые для адаптации в социуме. Она предоставляет будущему выпускнику возможность для осмысления и апробации полученных ранее знаний, умений и навыков, перехода на

качественно новый уровень подготовки, который характеризуется способностью решать реальные жизненные задачи.

Программа разработана в соответствии с положениями Конституции Российской Федерации, Семейного кодекса Российской Федерации, Конвенции о правах ребенка, Федеральным законом Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федеральным законом Российской Федерации от 21.12.1996 № 159-ФЗ «О дополнительных гарантиях по социальной защите детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей», Федеральным законом от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации», законом Кемеровской области от 05.07.2013 № 86-ОЗ «Об образовании».

**Новизна** программы заключается в том, что подготовка воспитанников к самостоятельной жизни осуществляется с учетом требований постановления Правительства Российской Федерации от 24 мая 2014 г. № 481 «О деятельности организаций для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, и об устройстве в них детей, оставшихся без попечения родителей» на базе специально созданной в организации для детей-сирот адаптационной тренировочной квартире.

**Программа отличается** тем, что позволяет в условиях учебного самостоятельного проживания в тренировочной квартире при активном участии всех служб организации для детей-сирот организовать работу по подготовке воспитанников к самостоятельной жизни.

На рисунке 1 представлена схема поэтапной реализации комплекса программ для воспитанников и выпускников организаций для детей-сирот.



Рисунок 1. Схема поэтапной реализации комплекса программ для воспитанников и выпускников организаций для детей-сирот.

При организации деятельности по подготовке воспитанников к самостоятельной жизни требуется комплексный подход, предполагающий:

- проведение педагогом-психологом входной диагностики, направленной на определение уровня готовности выпускников к самостоятельной жизни;
- реализацию программы подготовки воспитанников, обучающихся в 8 классах, к самостоятельной жизни (1 год обучения);
- реализацию программы подготовки воспитанников, обучающихся в 9 классах, к самостоятельной жизни (2 год обучения);
- реализацию программы самостоятельного учебного проживания воспитанников организаций для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей;
- при наличии пробелов в знаниях, недостаточно сформированных умений и навыков, предполагается отработка индивидуальных программ развития воспитанников (изучение определенных модулей программы);

- проведение педагогом-психологом итоговой диагностики, позволяющей определить качество полученных воспитанниками знаний, сформированных умений и навыков;

- реализацию программы постинтернатного сопровождения и адаптации выпускников организаций для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей;

- реализацию индивидуальных планов сопровождения социально-профессиональной адаптации выпускников организаций для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей.

Программа построена с учетом следующих **принципов**:

1. Принцип комплексности и целостности предполагает тесную взаимосвязь всех сторон воспитательно-образовательного процесса с реальными социально-экономическими условиями в оптимальном соотношении.

2. Принцип демократизации отношений воспитанников и педагогов.

3. Принцип индивидуального личностного подхода к воспитанникам.

4. Принцип систематичности и последовательности изучаемого материала.

***Педагогическая целесообразность*** программы определена тем, что позволяет формировать у воспитанников организации для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, социально-бытовые, социально-экономические и коммуникативные умения и навыки, необходимые им для самостоятельной организации жизнедеятельности.

**Целью** данной программы является подготовка воспитанников детского дома к самостоятельной жизни, формирование у них универсальных и социально-бытовых умений и навыков.

**Достижение данной цели реализуется через решение следующих задач:**

1. Формировать и закреплять на практике (в условиях тренировочной квартиры) у воспитанников навыки самостоятельного проживания,

социально-бытовые навыки, навыки планирования бюджета, организации режима дня; ведения домашнего хозяйства).

2. Способствовать формированию у воспитанников навыков целеполагания, планирования, оценки результатов собственной жизнедеятельности, активной, деятельной и ответственной позиции по отношению к собственной жизни.

3. Формировать у воспитанников и выпускников навыки социального взаимодействия и толерантного общения с людьми.

**Срок реализации программы:** 2 года.

**Целевая аудитория реализации программы:** воспитанники организации для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, обучающиеся в 8-9 классах.

Для успешной реализации модульной программы необходимо обеспечить следующие психолого-педагогические *условия*:

1. Создать на базе тренировочной квартиры условия максимально приближенные к реальным условиям самостоятельной жизни.

2. Стимулировать проявления самостоятельности воспитанников при решении задач организации самостоятельной жизни.

3. Поощрять инициативность воспитанников при обустройстве жилого помещения.

4. Обеспечить психолого-педагогическую поддержку и сопровождение процесса самостоятельного проживания воспитанников, избегая опеки.

***Программа направлена на:***

- отработку и закрепление навыков самостоятельного проживания, самообслуживания при проживании в тренировочной квартире;

- формирование сознательного и ответственного отношения к принятию жизненно-важных решений;

- закрепление навыков целеполагания и планирования в различных сферах жизни;

- формирование позитивных моделей межличностного общения в условиях самостоятельного проживания.

О результативности работы по подготовке воспитанников детского дома к самостоятельной жизни можно говорить лишь при комплексном подходе и совместной деятельности всех служб образовательной организации.

Модульное построение программы позволяет осуществлять комплексный подход к освоению основных навыков самостоятельного ведения домашнего хозяйства и способствует формированию у воспитанников необходимых социально-бытовых умений и навыков.

Реализация программы предполагает освоение следующих **модулей**:

1. Санитарная гигиена.
2. Режим дня.
3. Организация питания.
4. Экономия энерго- и водных ресурсов.
5. Опрятный внешний вид.
6. Здоровый образ жизни.
7. Правильное распределение времени труда и отдыха.
8. Совместное проживание с другими воспитанниками.

Педагог-психолог организации для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, проводит входящую и итоговую диагностику готовности воспитанников к самостоятельной жизни (до и после заселения в тренировочную квартиру).

Педагог-наставник отслеживает самостоятельное проживание воспитанника в тренировочной квартире, фиксирует в журнале «сильные» и «слабые» стороны проживания выпускника, определяет по анкете социально-бытовых навыков уровень его готовности к самостоятельной жизни.

Педагогом-наставником совместно с воспитанником составляется индивидуальный план проживания в тренировочной квартире с учётом результатов входящей диагностики.

Заселение воспитанников в тренировочную квартиру производится на срок и в порядке, определенным Положением о тренировочной квартире образовательной организации для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей.

По окончании проживания воспитанника в тренировочной квартире педагогом-наставником и педагогом-психологом проводится мониторинг готовности воспитанника к самостоятельной жизни.

Программа может быть использована педагогами организаций для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, при организации воспитательной работы, направленной на подготовку воспитанников к самостоятельной жизни и отработку навыков самостоятельной жизни в условиях проживания в тренировочной квартире.

#### **Ожидаемые результаты:**

Реализация программы позволит формировать и закрепить (на уровне практики) у воспитанников организаций для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, жизненные, социальные и коммуникативные умения и навыки, необходимые для самостоятельной жизни.

В процессе самостоятельного учебного проживания в тренировочной квартире у воспитанников формируются следующие **жизненные умения и навыки:**

- владение навыками самообслуживания;
- приготовление пищи;
- соблюдение санитарно-гигиенических норм;
- уход за одеждой и обувью;
- совершение мелких покупок;
- взаимодействие с объектами социальной инфраструктуры;
- распределение имеющихся ресурсов (денежных, материальных, временных и т. д.);
- умение строить эффективную коммуникацию с окружающими;
- умение в повседневной жизни соблюдать социальные нормы;

- готовность принимать самостоятельные решения;
- способность делать осознанный выбор в различных жизненных ситуациях;
- умение осуществлять самооценку и самоанализ своих действий;
- способность предвидеть последствия своих действий и готовность принимать на себя ответственность за эти действия;
- готовность соблюдать принятые на себя обязательства;
- умение самостоятельно планировать свои дальнейшие действия.

### Содержание программы

Проживание в тренировочной квартире направлено на создание условий, в том числе жилищных, для овладения детьми навыками, необходимыми для самостоятельного проживания на фоне постепенного сокращения объема помощи со стороны. Жизненные навыки, обеспечивающие самостоятельное проживание, условно можно разделить на три сферы: самообслуживание, самоорганизацию, саморегуляцию (таблица 1).

Таблица 1. Жизненные навыки, необходимые для самостоятельного проживания

<b>Самостоятельное проживание</b>		
<i>Самообслуживани е</i>	<i>Самоорганизация</i>	<i>Саморегуляция</i>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- навыки уборки квартиры;</li> <li>- навыки ухода за вещами;</li> <li>- навыки гигиены;</li> <li>- навыки осуществления покупок;</li> <li>- навыки</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- навыки планирования и организации учебы или работы;</li> <li>- навыки организации свободного времени;</li> <li>- потребность в посещении общественно-</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- навыки самоконтроля;</li> <li>- навыки самооценки своих действий и поступков;</li> <li>- навыки коррекции эмоционального состояния;</li> <li>- навыки</li> </ul>

приготовления пищи	культурных мест и умение их выбирать; - навыки планирования своего бюджета; - навыки совершения простых финансовых операций (платежи, ведение счета и т.п.)	межличностного взаимодействия; - навыки ориентации в социальном пространстве; - усвоение общепринятых норм, правил поведения и их применение в повседневной жизни
--------------------	---	---

Тренировочная квартира должна обеспечить:

- безопасность воспитанников;
- соответствие потребностям и физическим возможностям подростков, которым оно предоставляется;
- расширение сферы общения и социальных контактов, исключение социальной изоляции;
- самостоятельность и независимость в образе жизни и ведении хозяйства;
- комфортность проживания.

Перед заселением воспитанников в тренировочную квартиру необходимо:

а) разработать правила внутреннего распорядка или режим дня воспитанников, проживающих в квартире, и правила проживания в тренировочной квартире; памятки для каждого помещения, инструкции и советы по использованию бытовых приборов и оборудования; памятки по технике безопасности;

б) ознакомить с этими документами воспитанников и провести инструктаж по технике безопасности.

Отправной точкой реализации программы самостоятельного проживания является высказанное воспитанником желание попробовать жить самостоятельно (это желание должно быть оформлено в виде заявления).

Сопровождение и консультативную поддержку процесса самостоятельного проживания обеспечивает педагог-наставник, функциональные обязанности которого отражены в положении об учебно-тренировочной квартире.

#### План учебного проживания воспитанников в тренировочной квартире

№ п/п	Направление подготовки	Содержание деятельности	Индикаторы
1	Санитарная гигиена	Практическое применение воспитанниками в условиях проживания в тренировочной квартире полученных ранее санитарно-гигиенических знаний и навыков	1.Выполнение ежедневных санитарно-гигиенических процедур. 2. Соблюдение правил содержания квартиры в чистоте и порядке.
2	Режим дня	Самостоятельное соблюдение воспитанником режимных моментов	1. Утренний подъем. 2. Вечерний отбой. 3.Посещение учебных занятий, кружков, секций и т.п.
3	Организация питания	Самостоятельное приготовление воспитанником пищи	1.Составление меню на день/неделю. 2. Производство расчета необходимых продуктов.
4	Экономия энергетических и водных ресурсов	Закрепление навыков экономного хозяина	Соблюдение правил экономии электроэнергии и

			воды.
5	Опрятный внешний вид	Поддержание опрятного вида воспитанником в быту и общественных местах	1. Содержание в чистоте и опрятности обуви и одежды. 2. Прическа. 3. Чистый и опрятный внешний вид.
6	Здоровый образ жизни	Соблюдение навыков ЗОЖ	1. Соблюдение правил техники безопасности и безопасности жизнедеятельности в повседневной жизни. 2. Отсутствие фактов употребления алкоголя, ПАВ, табакокурения.
7	Правильное распределение времени труда и отдыха	Самостоятельное распределение воспитанником своего времени, организация досуга	1. Отсутствие опозданий на учебные занятия. 2. Своевременное выполнение режимных моментов. 3. Просмотр телевизора, прогулки, посещение секций и кружков и т.д.
8	Совместное проживание с другими воспитанниками	Применение на практике навыков общежития	1. Соблюдение правил конструктивного решения конфликтных ситуаций. 2. Выстраивание комфортного межличностного общения.

9	Входная и итоговая диагностики готовности воспитанников к самостоятельной жизни	<p>- анкета выявления уровня сформированности бытовых навыков выпускника организации для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей;</p> <p>- методика изучения социализированности воспитанника (М. И. Рожков);</p> <p>- опросник Басса-Дарки;</p> <p>- шкала личной тревожности (Ч. Д. Спилбергерг, Ю. Л. Ханин);</p> <p>- методика исследования самооценки личности (С. А. Будасси);</p> <p>- методика «Ценностные ориентации» (М. Рокич);</p> <p>- методика диагностики направленности учебной мотивации (Т. Д. Дубовицкая).</p>	<p>исследование уровня социального развития воспитанников;</p> <p>-выявление уровня сформированности санитарно-гигиенических, социально-бытовых, учебных умений и навыков, навыков здорового образа жизни, безопасного поведения, межличностного общения;</p> <p>- личностное и профессиональное самоопределение воспитанников; - выявление сформированности у воспитанников социальных умений и навыков, направленных на позитивную адаптацию в обществе.</p>
---	---	---	--

### Список литературы

*Основная:*

1. Возрастная и педагогическая психология [Текст] : учебник / под ред. Б. А. Сосновского. – Москва : ЮРАЙТ, 2018. – 359 с.
2. Ляксо, Е. Е. Возрастная физиология и психофизиология [Текст] : учебник / Е. Е. Ляксо, А. Д. Ноздрачев, Л. В. Соколова. – Москва : ЮРАЙТ, 2018. – 396 с.
3. Социальная психология [Текст] : учеб. пособие / ред. А. Н. Сухов. – 7-е изд., перераб. и доп. – Москва : ЮНИТИ-ДАНА, 2014. – 615 с.

*Дополнительная:*

4. Адаптация к условиям самостоятельного проживания выпускников организаций для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей [Электронный ресурс] : науч.-метод. сб. / под ред. Ю. Ю. Ивашкиной, О. В. Костейчука. – Санкт-Петербург : СПбГБУ «Городской информационно-методический центр «Семья», 2015. – Вып. 4. Социальное обслуживание семей и детей. – 288 с. – Режим доступа: [http://www.homekid.ru/content/docs/izdaniya/serealnui\\_sbornik/vse-vupyski/v4/vupysk4.pdf](http://www.homekid.ru/content/docs/izdaniya/serealnui_sbornik/vse-vupyski/v4/vupysk4.pdf), свободный. – Загл. с экрана.
5. Андриенко, Е. В. Социальная психология [Текст] : учеб. пособие / Е. В. Андриенко ; ред. В. А. Сластенин. – 8-е изд., стер. – Москва : Академия, 2013. – 264 с.
6. Бендас, Т. В. Гендерная психология [Текст] : учеб. пособие / Т. В. Бендас. – Санкт-Петербург : Питер, 2008. – 431 с.
7. Гарашкина Н. В. Мониторинг сформированности навыков самостоятельной жизни у воспитанников и выпускников организаций для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей [Электронный ресурс] / Н. В. Гарашкина, А. А. Дружинина // Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки. – 2015. – № 9 (149). – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/monitoring-sformirovanosti-navykov-samostoyatelnoy-zhizni-u-vospitannikov-i-vypusknikov-organizatsiy-dlya-detey-sirot-i-detey>, свободный. – Загл. с экрана.
8. Деева, Е. В. Диагностика сформированности навыков самостоятельной жизни у детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей [Электронный ресурс] / Е. В. Деева // Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки. – 2015. – № 11 (151). – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/diagnostika-sformirovannosti-navykov-samostoyatelnoy-zhizni-u-detey-sirot-i-detey-ostavshih-sya-bez-popecheniya-roditeley>, свободный. – Загл. с экрана.

9. Деева, Е. В. Диагностика сформированности навыков самостоятельной жизни у детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, как технология социальной работы [Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки ТГУ. – 2018. – № 1 (171). – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/diagnostika-sformirovannosti-navykov-samostoyatelnoy-zhizni-u-detey-sirot-i-detey-ostavshih-sya-bez-popecheniya-roditeley-kak>, свободный. – Загл. с экрана.
10. Дружинина, А. А. Инновационный опыт решения проблем формирования навыков самостоятельной жизни у воспитанников и выпускников организаций для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей [Электронный ресурс] / А. А. Дружинина // Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки. – 2015. – № 9 (149). – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/innovatsionnyy-opyt-resheniya-problem-formirovaniya-navykov-samostoyatelnoy-zhizni-u-vospitannikov-i-vypusknikov-organizatsiy-dlya>, свободный. – Загл. с экрана.
11. Дружинина, А. А. Основные направления социально-педагогической работы по формированию самостоятельности детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей [Электронный ресурс] / А. А. Дружинина // Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки. – 2015. – № 8 (148). – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/osnovnye-napravleniya-sotsialno-pedagogicheskoy-raboty-po-formirovaniyu-samostoyatelnosti-detey-sirot-i-detey-ostavshih-sya-bez>, свободный. – Загл. с экрана.
12. Медведчикова, Е. Н. Подготовка к самостоятельной жизни детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей [Текст] / Е. Н. Медведчикова, Н. В. Доброногова // Образование. Карьера. Общество. – 2017. – № 4 (55). – С. 56-57.
13. Мудрик, А. В. Социализация вчера и сегодня [Текст] : учеб. пособие / А. В. Мудрик. – Москва. : МПСИ, 2006. – 432 с

- 14.Мудрик, А. В. Социализация человека [Текст] : учеб. пособие / А. В. Мудрик. – Москва. : Академия, 2004. – 304 с.
- 15.Назарова, Е. Н. Основы здорового образа жизни [Текст] : учебник / Е. Н. Назарова, Ю. Д. Жилов. – 3-е изд., испр. – Москва : Академия, 2013. – 256 с.
- 16.Немов, Р. С. Социальная психология [Текст] : учеб. пособие / Р. С. Немов, И. Р. Алтунина. – Санкт-Петербург : Питер, 2008. – 432 с.
- 17.Платонов, Ю. П. Социальная психология поведения [Текст] : учеб. пособие / Ю. П. Платонов. – Санкт-Петербург : Питер, 2006. – 464 с.
- 18.Социальная квартира интернатного учреждения: подготовка воспитанников к самостоятельной жизни [Электронный ресурс] : метод. пособие. – Москва : Благотворительный фонд социальной помощи детям «Расправь крылья!», 2011. – 120 с. – Режим доступа: <http://detskyfond.info/wp-content/uploads/2015/06/2011-SozKvartira.pdf>, свободный. – Загл. с экрана.
- 19.Титова, Н. М. Социальная психология [Текст] : учеб. пособие / Н. М. Титова. – 2-е изд., испр. – Москва : Флинта : МПСИ, 2007. – 248 с.

## **Анкета выявления уровня сформированности бытовых навыков выпускника организации для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей**

Заполняется социальным педагогом, воспитателем, куратором по результатам бесед, наблюдений, практических занятий.

**Инструкция.** Оцените, в какой степени выпускник учреждения интернатного типа владеет каждым из перечисленных в опросном листе навыков по 4-балльной шкале. Необходимо отметить один вариант ответа.

*1. Умеет готовить простые блюда:*

0 – совсем не владеет навыком;

1 – владеет лишь в небольшой степени;

2 – владеет навыком в большой степени, но не полностью;

3 – владеет навыком полностью;   неизвестно.

*9. Умеет обустроить свою комнату, квартиру, чтобы хорошо себя в ней чувствовать:*

0 – совсем не владеет навыком;

1 – владеет лишь в небольшой степени;

2 – владеет навыком в большой степени, но не полностью;

3 – владеет навыком полностью;   неизвестно.

*10. Помогает в работе по ремонту общежития или иного жилья:*

0 – совсем не владеет навыком;

1 – владеет лишь в небольшой степени;

2 – владеет навыком в большой степени, но не полностью;

3 – владеет навыком полностью;   неизвестно.

**Обработка результатов.** Складываются полученные баллы по каждому вопросу, итоговую сумму соотносят со значениями сформированности бытовых навыков. Если более чем в трех вопросах выбран вариант ответа «неизвестно» выявить уровень сформированности бытовых навыков не представляется возможным. Более того, это свидетельствует о недостаточной работе куратора с выпускником и его окружением.

от 0 до 5 – бытовые навыки не сформированы;

от 4 до 6 – низкий уровень сформированности бытовых навыков;

от 7 до 25 – средний уровень сформированности бытовых навыков;

от 26 до 30 – высокий уровень сформированности бытовых навыков.

## МЕТОДИКА ДЛЯ ИЗУЧЕНИЯ СОЦИАЛИЗИРОВАННОСТИ ЛИЧНОСТИ ВОСПИТАННИКА (М.И. Рожков)

**Цель:** выявить уровень социальной адаптированности, активности, автономности и нравственной воспитанности.

**Ход проведения.** Учащимся предлагается прослушать 20 суждений и оценить степень своего согласия с их содержанием по следующей шкале:

- 4 – всегда;
- 3 – почти всегда;
- 2 – иногда;
- 1 – очень редко;
- 0 – никогда.

1. Стараюсь слушаться во всем своих учителей и родителей.
2. Считаю, что всегда надо чем-то отличаться от других.
3. За что бы я ни взялся – добиваюсь успеха.
4. Я умею прощать людей.
5. Я стремлюсь поступать так же, как и все мои товарищи.
6. Мне хочется быть впереди других в любом деле.
7. Я становлюсь упрямым, когда уверен, что я прав.
8. Считаю, что делать людям добро – это главное в жизни.
9. Стараюсь поступать так, чтобы меня хвалили окружающие.
10. Общаясь с товарищами, отстаиваю свое мнение.
11. Если я что-то задумал, то обязательно сделаю.
12. Мне нравится помогать другим.
13. Мне хочется, чтобы со мной все дружили.
14. Если мне не нравятся люди, то я не буду с ними общаться.
15. Стремлюсь всегда побеждать и выигрывать.
16. Переживаю неприятности других, как свои.
17. Стремлюсь не ссориться с товарищами.
18. Стараюсь доказать свою правоту, даже если с моим мнением не согласны окружающие.
19. Если я берусь за дело, то обязательно доведу его до конца.
20. Стараюсь защищать тех, кого обижают.

Воспитанники против каждого номера суждения ставят оценку в бланке для анкетирования.

### **Обработка полученных данных.**

Среднюю оценку *социальной адаптированности* воспитанников получают при сложении оценок за 1,5,9,13,17 суждения и деления этой суммы на пять.

Оценка *автономности* высчитывается на основе аналогичных операций с оценками за 2,6,10,14,18 суждения.

Оценка *социальной активности* по оценкам за 3,7,11,15,19 суждения.

Оценка *нравственности* по оценкам за 4,8,12,16,20 суждения. Для удобства

подсчета можно пользоваться таблицей, предложенной для ответов воспитанникам.

Если получаемый коэффициент больше трех баллов, то можно констатировать высокую степень (уровень) развития социальных качеств.

Если коэффициент от двух до трех баллов – средний уровень.

Если коэффициент меньше двух баллов – низкий уровень.

## Опросник Басса-Дарки

Опросник Басса-Дарки (Buss-Durkey Inventory) разработан А. Басс и А. Дарки в 1957 г. и предназначен для диагностики агрессивных и враждебных реакций. Под агрессивностью понимается свойство личности, характеризующееся наличием деструктивных тенденций, в основном в области субъектно-объектных отношений. Враждебность понимается как реакция, развивающая негативные чувства и негативные оценки людей и событий. Создавая свой опросник, дифференцирующий проявления агрессии и враждебности, А. Басс и А. Дарки выделили следующие виды реакций:

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

**Инструкция.** Прочитывая или прослушивая зачитываемые утверждения, примеряйте, насколько они соответствуют вашему стилю поведения, вашему образу жизни, и отвечайте одним из возможных ответов: «да» и «нет».

## Опросник

1. Временами не могу справиться с желанием навредить кому-либо.
2. Иногда могу посплетничать о людях, которых не люблю.
3. Легко раздражаюсь, но легко и успокаиваюсь.
4. Если меня не попросить по-хорошему, просьбу не выполню.
5. Не всегда получаю то, что мне положено.
6. Знаю, что люди говорят обо мне за моей спиной.
7. Если не одобряю поступки других людей, даю им это почувствовать.
8. Если случается обмануть кого-либо, испытываю угрызения совести.
9. Мне кажется, что я не способен ударить человека.

10. Никогда не раздражаюсь настолько, чтобы разбрасывать вещи.
11. Всегда снисходителен к чужим недостаткам.
12. Когда установленное правило не нравится мне, хочется нарушить его.
13. Другие почти всегда умеют использовать благоприятные обстоятельства.
14. Меня настораживают люди, которые относятся ко мне более дружелюбно, чем я этого ожидаю.
15. Часто бываю не согласен с людьми.
16. Иногда на ум приходят мысли, которых я стыжусь.
17. Если кто-нибудь ударит меня, я не отвечу ему тем же.
18. В раздражении хлопаю дверьми.
19. Я более раздражителен, чем кажется со стороны.
20. Если кто-то корчит из себя начальника, я поступаю ему наперекор.
21. Меня немного огорчает моя судьба.
22. Думаю, что многие люди не любят меня.
23. Не могу удержаться от спора, если люди не согласны со мной.
24. Увиливающие от работы должны испытывать чувство вины.
25. Кто оскорбляет меня или мою семью, напрашивается на драку.
26. Я не способен на грубые шутки.
27. Меня охватывает ярость, когда надо мной насмеются.
28. Когда люди строят из себя начальников, я делаю все, чтобы они не зазнавались.
29. Почти каждую неделю вижу кого-нибудь из тех, кто мне не нравится.
30. Довольно многие завидуют мне.
31. Требую, чтобы люди уважали мои права.
32. Меня огорчает, что я мало делаю для своих родителей.
33. Люди, которые постоянно изводят вас, стоят того, чтобы их щелкнули по носу.
34. От злости иногда бываю мрачным.
35. Если ко мне относятся хуже, чем я того заслуживаю, я не огорчаюсь.
36. Если кто-то пытается вывести меня из себя, я не обращаю на него внимания.
37. Хотя я и не показываю этого, иногда меня гложет зависть.
38. Иногда мне кажется, что надо мной смеются.
39. Даже если злюсь, не прибегаю к сильным выражениям.
40. Хочется, чтобы мои грехи были прощены.
41. Редко даю сдачи, даже если кто-нибудь ударит меня.
42. Обижаюсь, когда иногда получается не по-моему.
43. Иногда люди раздражают меня своим присутствием.
44. Нет людей, которых бы я по-настоящему ненавидел.
45. Мой принцип: «Никогда не доверять чужакам».
46. Если кто-то раздражает меня, готов сказать ему все, что о нем думаю.
47. Делаю много такого, о чем впоследствии сожалею.
48. Если разозлюсь, могу ударить кого-нибудь.
49. С десяти лет у меня не было вспышек гнева.
50. Часто чувствую себя, как пороховая бочка, готовая взорваться.

- 51.Если бы знали, что я чувствую, меня бы считали человеком, с которым нелегко ладить.
- 52.Всегда думаю о том, какие тайные причины заставляют людей делать что-нибудь приятное для меня.
- 53.Когда кричат на меня, кричу в ответ.
- 54.Неудачи огорчают меня.
- 55.Дерусь не реже и не чаще других.
- 56.Могу вспомнить случаи, когда был настолько зол, что хватал первую попавшуюся под руку вещь и ломал ее.
- 57.Иногда чувствую, что готов первым начать драку.
- 58.Иногда чувствую, что жизнь со мной поступает несправедливо.
- 59.Раньше думал, что большинство людей говорит правду, но теперь этому не верю.
- 60.Ругаюсь только от злости.
- 61.Когда поступаю неправильно, меня мучает совесть.
- 62.Если для защиты своих прав нужно применить физическую силу, я применяю ее.
- 63.Иногда выражаю свой гнев тем, что стучу по столу.
- 64.Бываю грубоват по отношению к людям, которые мне не нравятся.
- 65.У меня нет врагов, которые хотели бы мне навредить.
- 66.Не умею поставить человека на место, даже если он этого заслуживает.
- 67.Часто думаю, что живу неправильно.
- 68.Знаю людей, которые способны довести меня до драки.
- 69.Не огорчаюсь из-за мелочей.
- 70.Мне редко приходит в голову мысль о том, что люди пытаются разозлить или оскорбить меня.
- 71.Часто просто угрожаю людям, не собираясь приводить угрозы в исполнение.
- 72.В последнее время я стал занудой.
- 73.В споре часто повышаю голос.
- 74.Стараюсь скрывать плохое отношение к людям.
- 75.Лучше соглашусь с чем-либо, чем стану спорить.

### **Обработка результатов и интерпретация**

Ответы оцениваются по 8 шкалам.

<b>1. Физическая агрессия (k=11):</b>	
"да" = 1, "нет" = 0	вопросы: 1, 25, 31, 41, 48, 55, 62, 68
"нет" = 1, "да" = 0	вопросы: 9, 7
<b>2. Вербальная агрессия(k=8):</b>	
"да" = 1, "нет" = 0	вопросы: 7, 15, 23, 31, 46, 53, 60, 71, 73
"нет" = 1, "да" = 0	вопросы: 33, 66, 74, 75
<b>3. Косвенная агрессия (k=13):</b>	

"да" = 1, "нет" = 0	вопросы: 2, 10, 18, 34, 42, 56, 63
"нет" = 1, "да" = 0	вопросы: 26, 49
4. Негативизм (k=20):	
"да"= 1, "нет" = 0	вопросы: 4,12,20,28,
"нет" = 1, "да" = 0	вопросы: 36
5. Раздражение (k=9):	
"да"= 1, "нет" = 0	вопросы: 3, 19, 27, 43, 50, 57, 64, 72
"нет" = 1, "да" = 0	вопросы: 11, 35, 69
6. Подозрительность (k=11):	
"да"= 1, "нет" = 0	вопросы: 6, 14, 22, 30, 38, 45, 52, 59
"нет" = 1, "да" = 0	вопросы: 33, 66, 74, 75
7. Обида (k=13):	
"да"= 1, "нет" = 0	вопросы: 5, 13, 21, 29, 37, 44, 51, 58
8. Чувство вины (k=11):	
"да"= 1, "нет" = 0	вопросы: 8, 16, 24, 32, 40, 47, 54,61,67

Индекс агрессивности включает в себя 1, 2 и 3 шкалу; индекс враждебности включает в себя 6 и 7 шкалу.

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

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

## Шкала самооценки уровня тревожности (Ч. Д. Спилберга, Ю. Л. Ханина)

Предлагаемый тест является надежным и информативным способом самооценки уровня тревожности в данный момент (реактивной тревожности как состояния) и личностной тревожности (как устойчивой характеристики человека).

Личностная тревожность характеризует устойчивую склонность воспринимать большой круг ситуаций как угрожающие, реагируя состоянием тревоги. Реактивная тревожность характеризуется напряжением, беспокойством, нервозностью. Очень высокая реактивная тревожность вызывает нарушение внимания, иногда — тонкой координации. Очень высокая личностная тревожность прямо коррелирует с наличием невротического конфликта, эмоциональными, невротическими срывами и психосоматическими заболеваниями.

Однако тревожность не является изначально негативным феноменом. Определенный уровень тревожности — естественная и обязательная особенность активной личности. При этом существует оптимальный индивидуальный уровень «полезной тревоги».

Шкала самооценки Ч.Д. Спилберга и Ю.Л. Ханина состоит из двух частей, отдельно оценивающих реактивную (РТ, высказывания № 1-20) и личностную (ЛТ, высказывания № 21-40) тревожность.

Личностная тревожность относительно стабильна и не связана с ситуацией, поскольку является свойством личности.

Реактивная тревожность, наоборот, бывает вызвана какой-либо конкретной ситуацией. Реактивная тревожность — (ситуативная тревожность, тревожность как состояние в данный момент времени) характеризуется субъективно переживаемыми эмоциями: напряжением, беспокойством, озабоченностью, нервозностью. Это состояние возникает как эмоциональная реакция на стрессовую ситуацию и может быть разным по интенсивности и динамичности во времени. Очень высокая реактивная тревожность вызывает нарушения внимания, иногда нарушение тонкой координации.

Для лучшего различения личностной и ситуационной тревожности Чарльз Спилбергер создал два опросника: для определения **личностной тревожности**, и для оценки **ситуативной (реактивной) тревожности**, обозначив первую как «Т-свойство», а вторую — как «Т-состояние». Личностная тревожность является более постоянной категорией и определяется типом высшей нервной деятельности, темпераментом, характером, воспитанием и приобретенными стратегиями реагирования на внешние факторы. Ситуативная тревожность больше зависит от текущих проблем и переживаний — так перед ответственным событием у большинства людей она значительно выше, чем во время обычной жизни. Как правило, показатели личностной и ситуативной

тревожности связаны между собой: у людей с высокими показателями личностной тревожности ситуативная тревожность в схожих ситуациях проявляется в большей степени. Особенно выражена такая взаимосвязь в ситуациях, угрожающих самооценке личности. С другой стороны, в ситуациях, которые вызывают боль или содержат другую физическую угрозу, индивидуумы, обладающие высокими показателями личностной тревожности, не проявляют какую-то особо выраженную ситуативную тревожность. Но если ситуация, провоцирующая возникновение тревожности, связана с тем, что другие люди ставят под сомнение самоуважение или авторитет индивида, различия в уровне ситуативной тревожности проявляются в максимальной степени. Исследователи показали, что чем настойчивее подчеркивается связь выполняемого задания с проверкой способности индивида, тем хуже справляются с ним «высокотревожные» испытуемые и тем лучше его выполняют «слаботревожные». Таким образом, повышенная тревожность, обусловленная страхом возможной неудачи, является приспособительным механизмом, повышающим ответственность индивидуума перед лицом общественных требований и установок. При этом, отрицательные негативные эмоции, сопровождающие тревожность, являются той «ценой», которую вынужден платить человек за повышенную способность чутко откликаться и, в конечном счете, лучше приспосабливаться к социальным требованиям и нормам.

Показатели РТ и ЛТ подсчитываются по формулам:

$$РТ = \sum 1 - \sum 2 + 50,$$

где  $\sum 1$  – сумма зачеркнутых цифр на бланке по пунктам 3, 4, 6, 7, 9, 13, 14, 17, 18;  $\sum 2$  — сумма остальных зачеркнутых цифр (пункты 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 19, 20);

$$ЛТ = \sum 1 - \sum 2 + 35,$$

где  $\sum 1$  – сумма зачеркнутых цифр на бланке по пунктам 22, 23, 24, 25, 28, 29, 31, 32, 34, 35, 37, 38, 40;  $\sum 2$  – сумма остальных зачеркнутых цифр (пункты 21, 26, 27, 30, 33, 36, 39).

### **Оценка результатов тестирования**

Следует обращать внимание не только на тех, кто имеет высокий и очень высокий уровни тревожности, но и на субъектов, отличающихся «чрезмерным спокойствием» (то есть тех, у которых очень низкий уровень тревожности). Подобная нечувствительность к неблагополучию носит, как правило, защитный характер и препятствует полноценному формированию личности. При этом следует иметь в виду, что ответы во многом зависят от желания давать искренние ответы, от доверия к экспериментатору. Так, высокие баллы по шкалам могут выступать своеобразным «криком о помощи», и, напротив, за «чрезмерным спокойствием» может скрываться повышенная тревога, о которой человек по разным причинам не хочет сообщать.

По каждому ученику следует написать заключение, которое должно включать оценку уровня тревожности и необходимые рекомендации по его коррекции. Так, лицам с высокой оценкой тревожности следует формировать чувство уверенности и успеха. Для низкотревожных людей требуются пробуждение активности, возбуждение заинтересованности, чувства ответственности в решении тех или иных задач.

**При интерпретации результат можно оценивать следующим образом: до 30 – низкая тревожность; 31-45 – умеренная тревожность; 46 и более — высокая тревожность.**

Значительные отклонения от уровня умеренной тревожности требуют особого внимания; высокая тревожность предполагает склонность к появлению состояния тревоги у человека в ситуациях оценки его компетентности. В этом случае следует снизить субъективную значимость ситуации и задач и перенести акцент на осмысление деятельности и формирование чувства уверенности в успехе.

Низкая тревожность, наоборот, требует повышения внимания к мотивам деятельности и повышения чувства ответственности. Но иногда очень низкая тревожность в показателях теста является результатом активного вытеснения личностью высокой тревоги с целью показать себя в «лучшем свете».

Шкалу самооценки Ч.Д. Спилберга и Ю.Л. Ханина можно успешно использовать в целях саморегуляции, руководства и психокоррекционной работы.

### **Шкала Ч.Д. Спилберга, Ю.Л. Ханина (Шкала самооценки уровня тревожности)**

#### **Бланк для ответов**

Фамилия \_\_\_\_\_ Дата \_\_\_\_\_

Инструкция: Прочитайте внимательно каждое из приведенных предложений и зачеркните соответствующую цифру справа в зависимости от того, как Вы себя чувствуете в данный момент. Над вопросами долго не задумывайтесь, поскольку правильных или неправильных ответов нет.

	Нет, это так	Пожалуй, не так	Верно	Совершенно верно
1. Я спокоен	1	2	3	4
2. Мне ничто не угрожает	1	2	3	4
3. Я нахожусь в напряжении	1	2	3	4
4. Я испытываю сожаление	1	2	3	4
5. Я чувствую себя свободно	1	2	3	4
6. Я расстроен	1	2	3	4
7. Меня волнуют возможные	1	2	3	4

	неудачи				
8.	Я чувствую себя отдохнувшим	1	2	3	4
9.	Я встревожен	1	2	3	4
10.	Я испытываю чувство внутреннего удовлетворения	1	2	3	4
11.	Я уверен в себе	1	2	3	4
12.	Я нервничаю	1	2	3	4
13.	Я не нахожу себе места	1	2	3	4
14.	Я взвинчен	1	2	3	4
15.	Я не чувствую скованности, напряженности	1	2	3	4
16.	Я доволен	1	2	3	4
17.	Я озабочен	1	2	3	4
18.	Я слишком возбужден и мне не по себе	1	2	3	4
19.	Мне радостно	1	2	3	4
20.	Мне приятно	1	2	3	4

**Шкала Ч.Д. Спилберга, Ю.Л. Ханина  
(Шкала самооценки уровня тревожности)**

**Бланк для ответов**

Фамилия \_\_\_\_\_ Дата \_\_\_\_\_

Инструкция: Прочитайте внимательно каждое из приведенных предложений и зачеркните соответствующую цифру справа в зависимости от того, как Вы себя чувствуете в обычно в жизни. Над вопросами долго не задумывайтесь, поскольку правильных или неправильных ответов нет.

		Почти никогда	Иногда	Часто	Почти всегда
21.	Я испытываю удовольствие	1	2	3	4
22.	Я очень быстро устаю	1	2	3	4
23.	Я легко могу заплакать	1	2	3	4
24.	Я хотел бы быть таким же счастливым, как и другие	1	2	3	4
25.	Нередко я проигрываю из-за того, что недостаточно быстро принимаю решения	1	2	3	4
26.	Обычно я чувствую себя бодрым	1	2	3	4
27.	Я спокоен, хладнокровен и собран	1	2	3	4
28.	Ожидаемые трудности обычно очень тревожат меня	1	2	3	4
29.	Я слишком переживаю из-за	1	2	3	4

	пустяков				
30.	Я вполне счастлив	1	2	3	4
31.	Я принимаю все слишком близко к сердцу	1	2	3	4
32.	Мне не хватает уверенности в себе	1	2	3	4
33.	Обычно я чувствую себя в безопасности	1	2	3	4
34.	Я стараюсь избегать критических ситуаций и трудностей	1	2	3	4
35.	У меня бывает хандра	1	2	3	4
36.	Я доволен	1	2	3	4
37.	Всякие пустяки отвлекают и волнуют меня	1	2	3	4
38.	Я так сильно переживаю свои разочарования, что потом долго не могу о них забыть	1	2	3	4
39.	Я уравновешенный человек	1	2	3	4
40.	Меня охватывает сильное беспокойство, когда я думаю о своих делах и заботах	1	2	3	4

## Методика исследования самооценки личности (С. А. Будасси)

### Инструкция

#### 1 этап

Выберите из предложенного списка слов 20 качеств, которые, на Ваш взгляд, должны быть присущи идеальному человеку. Проставьте рядом с выбранными качествами галочки (во второй колонке).

#### 2 этап

Из выбранных 20 слов выберите наиболее неприятное для Вас. Поставьте напротив этого слова (в колонке «Идеал») цифру 1. Далее из оставшихся 19 слов так же выберите наиболее неприятное качество и поставьте напротив этого слова цифру 2. И так далее.

#### 3 этап

Из этих же 20 слов выберите качество, наименее характерное для Вас. И поставьте напротив этого качества в колонке «Реальное я» цифру 1. Далее из оставшихся 19 слов так же выберите наименее характерное для Вас качество и поставьте напротив этого слова цифру 2. И так далее все 20 качеств.

### Тестовое задание

Идеал	Качества	Реальное я
	Обидчивость	
	Осторожность	
	Педантичность	
	Подозрительность	
	Принципиальность	
	Высокомерие	
	Аккуратность	
	Беспечность	
	Вдумчивость	
	Вспыльчивость	
	Гордость	
	Грубость	

Идеал	Качества	Реальное я
	Доброта	
	Жадность	
	Жизнерадостность	
	Завистливость	
	Застенчивость	
	Злопамятность	
	Искренность	
	Капризность	
	Легковерие	
	Мечтательность	
	Нежность	
	Непринужденность	
	Нерешительность	
	Несдержанность	
	Уступчивость	
	Упрямство	
	Радушие	
	Развязность	
	Рассудочность	
	Решительность	
	Сдержанность	
	Стыдливость	
	Терпеливость	
	Трудолюбие	
	Трусость	



В колонке  $d^2$  эта разница возводится в квадрат. После этого числа из колонки  $d$  суммируются.  $S d^2$  это сумма  $d$  квадратов. Самооценка определяется по формуле Роджерса (по коэффициенту корреляции рангов):

$r = 1 - (6 S d^2 / (n^3 - n))$ , где  $d$  – разность номеров рангов,  $n$  – число рассматриваемых свойств (20).

Интерпретация результата

Если:

- $r$  стремится к  $+1$ , то это указывает на завышенную самооценку;
- $r$  стремится к  $-1$ , то это указывает на заниженную самооценку;
- при  $-0,5 < r < +0,5$  - самооценка нормальная.

## МЕТОДИКА "ЦЕННОСТНЫЕ ОРИЕНТАЦИИ" (М. Рокич)

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

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

М. Рокич различает два класса ценностей:

- **терминальные** – убеждения в том, что конечная цель индивидуального существования стоит того, чтобы к ней стремиться;
- **инструментальные** – убеждения в том, что какой-то образ действий или свойство личности является предпочтительным в любой ситуации.

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

Респонденту предъявлены два списка ценностей (по 18 в каждом), либо на листах бумаги в алфавитном порядке, либо на карточках. В списках испытуемый присваивает каждой ценности ранговый номер, а карточки раскладывает по порядку значимости. Последняя форма подачи материала дает более надежные результаты. Вначале предъявляется набор терминальных, а затем набор инструментальных ценностей.

### ***Инструкция для работы с карточками:***

"Сейчас Вам будет предъявлен набор из 18 карточек с обозначением ценностей. Ваша задача – разложить их по порядку значимости для Вас как принципов, которыми Вы руководствуетесь в Вашей жизни. Работайте не спеша, вдумчиво. Конечный результат должен отражать Вашу истинную позицию"

### ***Инструкция для работы с таблицами:***

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

## Бланк тестируемого \_\_\_\_\_

### Список А (терминальные ценности)

– активная деятельная жизнь (полнота и эмоциональная насыщенность жизни);	
–жизненная мудрость (зрелость суждений и здравый смысл, достигаемые жизненным опытом);	
– здоровье (физическое и психическое);	
– интересная работа;	
– красота природы и искусства (переживание прекрасного в природе и в искусстве);	
– любовь (духовная и физическая близость с любимым человеком);	
– материально обеспеченная жизнь (отсутствие материальных затруднений);	
– наличие хороших и верных друзей;	
– общественное призвание (уважение окружающих, коллектива, товарищей по работе);	
– познание (возможность расширения своего образования, кругозора, общей культуры, интеллектуальное развитие);	
– продуктивная жизнь (максимально полное использование своих возможностей, сил и способностей);	
– развитие (работа над собой, постоянное физическое и духовное совершенствование);	
– развлечения (приятное, необременительное времяпрепровождение, отсутствие обязанностей);	
– свобода (самостоятельность, независимость в суждениях и поступках);	
– счастливая семейная жизнь;	
– счастье других (благополучие, развитие и совершенствование других людей, всего народа, человечества в целом);	
– творчество (возможность творческой деятельности);	
– уверенность в себе (внутренняя гармония, свобода от внутренних противоречий, сомнений).	

### Список Б (инструментальные ценности):

– аккуратность (чистоплотность), умение содержать в порядке вещи, порядок в делах;	
--	--

– воспитанность (хорошие манеры);	
– высокие запросы (высокие требования к жизни и высокие притязания);	
– жизнерадостность (чувство юмора);	
– исполнительность (дисциплинированность);	
– независимость (способность действовать самостоятельно, решительно);	
– непримиримость к недостаткам в себе и других;	
– образованность (широта знаний, высокая общая культура);	
– ответственность (чувство долга, умение держать свое слово);	
– рационализм (умение здраво и логично мыслить, принимать обдуманые, рациональные решения);	
– самоконтроль (сдержанность, самодисциплина);	
– смелость в отстаиваниях своего мнения, взглядов;	
– твердая воля (умение настоять на своем, не отступать перед трудностями);	
– терпимость (к взглядам и мнениям других, умение прощать другим их ошибки и заблуждения);	
– широта взглядов (умение понять чужую точку зрения, уважать иные вкусы, обычаи, привычки);	
– честность (правдивость, искренность);	
– эффективность в делах (трудолюбие, продуктивность в работе);	
– чуткость (заботливость).	

### **Обработка и интерпретация**

Обработка результатов тестирования по данной методике носит качественный характер. Анализируя иерархию ценностей, следует обратить внимание на их группировку испытуемым в содержательные блоки по разным основаниям. Так, например, выделяются "конкретные" и "абстрактные" ценности, ценности профессиональной самореализации и личной жизни и т.д. Инструментальные ценности могут группироваться в этические ценности, ценности общения, ценности дела; индивидуалистические и конформистские ценности, альтруистические ценности; ценности самоутверждения и ценности принятия других и т.д. Это далеко не все возможности субъективного структурирования системы ценностных ориентации. Психолог должен попытаться уловить индивидуальную закономерность. Если не удастся выявить

ни одной закономерности, можно предположить несформированность у респондента системы ценностей или даже неискренность ответов.

## Диагностика направленности учебной мотивации (модификация методики Т.Д. Дубовицкой)

В современном постоянно меняющемся, динамичном мире на первый план выходит не просто обучение учащегося предметным знаниям, умениям, навыкам (некоторые из которых могут оказаться либо устаревшими, либо невостребованными), а личность обучающегося как будущего активного деятеля. Личность и индивидуальность человека с присущими ему характеристиками являются результатом образовательного процесса. При этом воспитание личности заключается в развитии системы его потребностей и мотивов.

Характер мотивации учения и особенности личности являются, по сути, показателями качества образования. Фактор мотивации для успешной деятельности сильнее, чем фактор интеллекта.

Среди разнообразных мотивов учения принято, в частности, выделять внешние и внутренние мотивы (Е.П. Ильин, А.К. Маркова, Э. Мильман). Отечественный психолог Л.М. Фридман так характеризует их отличие: «Если мотивы, побуждающие данную деятельность, не связаны с ней, то их называют внешними по отношению к этой деятельности; если же мотивы непосредственно связаны с самой деятельностью, то их называют внутренними».

Мотив является внутренним, если он совпадает с целью деятельности, выступает одновременно и мотивом, и целью.

*Внутренние* мотивы связаны с познавательной потребностью субъекта, удовольствием, получаемым от процесса познания. Воспитанник непосредственно включен в процесс познания, и это доставляет ему эмоциональное удовлетворение. Доминирование внутренней мотивации характеризуется проявлением собственной активности учащегося в процессе учебной деятельности.

Внешне мотивационной учебная деятельность становится при условии, что овладение содержанием учебного предмета служит не целью, а средством достижения других целей. Это может быть получение хорошей оценки (аттестата, диплома), похвалы, признания товарищей и др., знание не выступает целью учения, воспитанник отчужден от процесса познания.

В связи с этим автором статьи разработана методика диагностики направленности *мотивации изучения предмета*, которая может использоваться в образовательном процессе и служить основой повышения эффективности обучения.

**Цель:** выявление направленности и уровня развития внутренней мотивации учебной деятельности воспитанников при изучении ими конкретных предметов.

*Общая характеристика методики.* Методика состоит из 20 суждений и предложенных вариантов ответа. Ответы в виде плюсов и минусов записываются либо на специальном бланке, либо на простом листе бумаги напротив

порядкового номера суждения. Обработка производится в соответствии с ключом. Методика может использоваться со всеми категориями обучающихся, способными к самоанализу и самоотчету, начиная примерно с 12-летнего возраста.

### ***Содержание тест-опросника***

Инструкция: Вам предлагается принять участие в исследовании, направленном на повышение эффективности обучения. Прочитайте каждое высказывание и выразите свое отношение к изучаемому предмету, проставив напротив номера высказывания свой ответ, используя для этого следующие обозначения:

- верно - (++);
- пожалуй, верно - (+);
- пожалуй, неверно - (-);
- неверно - (—).

Помните, что качество наших рекомендаций будет зависеть от искренности и точности ваших ответов.

Благодарим за участие в опросе.

1. Изучение данного предмета дает мне возможность узнать много важного для себя, проявить свои способности.
2. В изучении данного предмета мне достаточно тех знаний, которые я получаю на занятиях.
3. Изучаемый предмет мне интересен и я хочу знать по данному предмету как можно больше.
4. Учебные задания по данному предмету мне неинтересны, я их выполняю, потому что этого требует учитель (преподаватель).
5. Трудности, возникающие при изучении данного предмета, делают его для меня еще более увлекательным.
6. Считаю, что трудные теоретические вопросы по данному предмету можно было бы не изучать.
7. При изучении данного предмета кроме учебников и рекомендованной литературы самостоятельно читаю дополнительную литературу.
8. На занятиях по данному предмету у меня часто бывает такое состояние, когда «совсем не хочется учиться».
9. Если что-то не получается по данному предмету, стараюсь разобраться и дойти до сути.
10. Активно работаю и выполняю задания только под контролем учителя (преподавателя).

- 11.Материал, изучаемый по данному предмету, с интересом обсуждаю в свободное время (на перемене, дома) со своими одноклассниками (друзьями).
- 12.По возможности стараюсь списать у товарищей или прошу кого-то выполнить задание за меня.
- 13.Стараюсь самостоятельно выполнять задания по данному предмету, не люблю, когда мне подсказывают и помогают.
- 14.Успех по этому предмету для меня важнее, чем знания.
- 15.Считаю, что все знания по данному предмету являются ценными и по возможности нужно знать по данному предмету как можно больше.
- 16.Если я плохо подготовлен к занятию, то особо не расстраиваюсь и не переживаю.
- 17.Мои интересы и увлечения в свободное время связаны с данным предметом.
- 18.Данный предмет дается мне с трудом, и мне приходится заставлять себя выполнять учебные задания.
- 19.Если по болезни (или другим причинам) я пропускаю занятия по данному предмету, то меня это огорчает.
- 20.Если бы можно было, то я исключил бы данный предмет из расписания (учебного плана).

### **Обработка результатов**

Подсчет показателей опросника производится в соответствии с ключом, где «да» означает положительные ответы (верно; пожалуй, верно), а «нет» - отрицательные (пожалуй, неверно; неверно).

#### Ключ.

Да

Нет

1,3,5,7,9,11,13,15, 17,19

2,4,6, 8, 10,12, 14,16,18,20

За каждое совпадение с ключом начисляется один балл. Чем выше суммарный балл, тем выше показатель внутренней мотивации изучения предмета. При низких суммарных баллах доминирует внешняя мотивация изучения предмета.

### **Анализ результатов**

Полученный в процессе обработки ответов испытуемого результат рас-шифровывается следующим образом:

0-10 баллов - внешняя мотивация;

11 - 20 баллов - внутренняя мотивация.

Для определения уровня внутренней мотивации могут быть использованы также следующие нормативные границы:

5. баллов - низкий уровень внутренней мотивации;

6 - 14 баллов - средний уровень внутренней мотивации;

15 - 20 - высокий уровень внутренней мотивации.

### ***Внедрение и практическое использование***

Предложенная методика может использоваться:

- для выяснения причин неуспешности;
- для выявления категорий воспитанников в зависимости от направленности мотивации изучения предмета (с доминированием внешней мотивации, доминированием внутренней мотивации и среднего типа);
- для обеспечения психологического сопровождения в процессе получения знаний, необходимых для поступления в вузы;
- для исследования эффективности преподавания отдельных дисциплин комплексных образовательных программ и поиска резервов совершенствования.

***Результаты исследования могут рассматриваться:***

1. как показатель эффективности (качества) применяемой педагогом методики (технологии) обучения (сравнение результатов исследования мотивации в контрольных и экспериментальных группах);
2. как показатель способности педагога активизировать мотивационную сферу учеников (что может учитываться при проведении аттестации, конкурсов педагогического мастерства);
3. как основа для повышения эффективности педагогической деятельности и совершенствования педагогического мастерства.