



**ХМАО\_Югра. Г. Нижневартовск**  
**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**  
**"Средняя школа №5"**

**Программа**  
**СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО**  
**СОПРОВОЖДЕНИЯ ПОДРОСТКОВ**  
**ДОПРИЗЫВНОГО ВОЗРАСТА**

**«РОССИЯ – МОЯ РОДИНА!»**



Директор МБОУ «Средняя школа №5»

Николай Николаевич Флерко

«09» сентября 2021г.

**Программа социально-психологического сопровождения подростков  
допризывного возраста  
МБОУ «Средняя школа № 5»**

**«Россия – моя Родина»**

Нижевартовск  
2021 г.

## Содержание программы

1. Информационная карта программы.....	2
2. Пояснительная записка.....	3
3. Цель и задачи.....	5
4. Мероприятия по реализации программы.....	6
5. Оценка эффективности и прогноз ожидаемых результатов от реализации программы.....	8
Список литературы.....	9
Приложение 1 Исследование самооценки С.А. Будасси .....	14
Приложение 2 Анкета оценки нервно-психической устойчивости «Прогноз».....	17
Приложение 3 Методика «Определение уровня тревожности» (Ч. Д.Спилберг, адаптация Ю.Л.Ханина) .....	24

## 1. Информационная карта программы

1.	Полное название программы	Программа социально-психологического сопровождения подростков допризывного возраста МБОУ «Средняя школа №5» «Россия – моя Родина»
2.	Название и полный адрес учреждения, организации.	Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя школа №5» 628600, Российская Федерация, Тюменская область, Ханты-Мансийский автономный округ — Югра, г. Нижневартовск, ул. Чапаева, 15А
3.	Основание для разработки программы	Перечень поручений Президента Российской Федерации по итогам заседания президиума Государственного совета Российской Федерации 22 апреля 2009 г. Школьная программа по допризывной подготовки «Служу Отчизне Я!»
4.	Основной разработчик программы	С.М. Хайретдинова - педагог – психолог С.А.Кучеренко - заместитель директора по безопасности
5.	Специализация программы	Групповая, индивидуальная
6.	Участники программы	Юноши старших классов
7.	Цель программы	Формирование необходимых качеств личности учащихся, обеспечивающих адаптацию к условиям военной службы, воспитания верности своему Отечеству, готовности к выполнению гражданского долга и конституционных обязанностей по защите интересов Родины.
8.	Основные задачи Программы	<ul style="list-style-type: none"><li>— Изучение личности допризывников.</li><li>— Формирование личностных и профессиональных качеств, необходимых для службы в Вооруженных силах Российской Федерации</li><li>— Самоопределение личности подростка как гражданина-патриота России. Приобщение его к основным ценностям, нормам, традициям, сложившимся в важнейших сферах жизни общества, их осмысление и оценка.</li><li>— Диагностика профпригодности допризывников.</li><li>— Повышение мотивации на прохождение военной</li></ul>

		<p>службы.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— Формирование эмоционально-волевой устойчивости, будущих жизненных устремлений подростка и активной социально значимой позиции.</li> <li>— Улучшение психологического здоровья молодежи допризывного возраста.</li> <li>— Развитие социальной восприимчивости, социальное воображение, доверие, чувство сопереживания, развивать чувство собственного достоинства и умения уважать достоинство других.</li> <li>— Развитие способности к самоанализу, самопознанию, навыков ведения позитивного внутреннего диалога о самом себе.</li> <li>— Развитие социальной восприимчивости, социальное воображение, доверие, чувство сопереживания.</li> </ul>
9.	Ожидаемые результаты реализации программы	<p>Повышение уровня знаний молодежи допризывного возраста в вопросах адаптации, межличностного общения, формирования эмоционально-волевой устойчивости.</p> <p>Составление индивидуальных карточек допризывников предусматривающих учёт физического и морально-психологического состояния совместно с учителем допризывной подготовки.</p> <p>Личностное и профессиональное самоопределение личности подростка как гражданина-патриота России. Приобщение его к основным ценностям, нормам, традициям, сложившимся в важнейших сферах жизни общества, их осмысление и оценка.</p>
10.	Краткое содержание программы	<p>Программа «Россия - моя Родина» представляет комплекс мероприятий, направленных на:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- снижение уровня тревожности,</li> <li>- разрешение конфликтных ситуаций мирным путем,</li> <li>- формирование толерантного поведения,</li> <li>- умение справляться с негативными эмоциями,</li> <li>- успешная адаптация в социуме.</li> </ul>

## 2. Пояснительная записка

Военная реформа, активно проводимая в Российской Федерации, приносит первые положительные плоды: повышаются статус и благосостояние человека в погонах, совершенствуется боевая выучка войск. Вместе с тем, наряду с положительными результатами остается широкий спектр нерешенных проблем.

Одной из них является недостаточное внимание к подготовке обучающихся допризывного возраста – особенностям формирования социально-психологической готовности их к военной службе. Как свидетельствуют результаты проведенных исследований, именно из этой многочисленной части населения призываются на военную службу молодые люди, для которых характерны ярко выраженные тенденции социальных и психолого-педагогических характеристик допризывной молодежи, увлечения и усложнения различных отклонений в поведении.

К числу объективных причин, снижающих желание молодежи служить в армии, можно отнести различные последствия многолетнего экономического кризиса и духовно-патриотического обнищания. Безработица, безденежье, алкоголизация, наркомания, рост преступности, распад семей, снижение рождаемости, наличие «горячих точек», распространение «дедовщины» в армии — все это отражается на процессе формирования у допризывников социально-психологической готовности, сознательного выполнения воинского долга.

К числу основных субъективных причин, предопределяющих отсутствие социально-психологической готовности, можно отнести: страх родителей потерять сына при несении воинской службы, страх допризывников погибнуть в «горячих точках» или получить физические увечья от «армейских дедов». Увеличение числа родителей, не желающих отдавать своих сыновей в армию и пытающихся от нее откупиться, стали важными причинами роста численности уклонистов, появления взяточничества и коррупции среди некоторой части офицеров военкоматов, врачей призывных комиссий.

Все эти и другие, объективные и субъективные факторы перестройки общественной жизни россиян стали основными предпосылками снижения уровня социально-психологической готовности молодежи к службе в российской армии, появления многочисленных фактов «социальной трусости» как среди родителей, так и среди допризывников.

В последние годы в деле перестройки общественного сознания родителей и призывников, формирования у них военно-патриотических установок и ориентаций, наблюдается активизация деятельности социальных институтов страны (семьи, школы, вузов, СМИ, трудовых коллективов, различных общественных организаций) по пропаганде позитивных сторон армейской жизни, тех преимуществ и гарантий правительства, которые предоставляются молодежи во время прохождения службы и после демобилизации из Вооруженных сил.

Изучение социально-психологической готовности учащихся к службе в Российской армии выступает в качестве целостного феномена социальной психологии.

Таким образом, актуальность данной программы определяется практической значимостью изучения позитивных факторов, предопределяющих у допризывников

повышенную социально-психологическую готовность служить в российской армии, выявлением негативных причин, влияющих на снижение этой готовности, устранением в общественном сознании и психологии людей.

В подготовке обучающихся допризывного возраста к защите Отечества основной акцент делается на формирование будущих жизненных устремлений подростка. Целью подготовки подростков является самоопределение личности как гражданина-патриота России, приобщение его к основным ценностям, нормам, традициям, сложившимся в важнейших сферах жизни общества, их осмысление, оценка и формирование активной социально значимой позиции.

К нерешенным проблемам в вопросах организации и ведения подготовки учащихся к военной службе необходимо отнести: психологическую неустойчивость эмоционально-волевой сферы, трудности, межличностного взаимодействия молодежи допризывного возраста; низкий уровень гражданской активности среди молодежи.

### **3. Цель, задачи и сроки реализации программы.**

#### **3.1. Цель и задачи программы**

Основной целью реализации программы является социально-психологическая подготовка учащихся допризывного возраста МБОУ «МОСШ №5» к военной службе в Вооруженных Силах Российской Федерации.

Достижение указанной цели планируется осуществлять в ходе реализации основных задач программы:

1. Изучение личности допризывников.
2. Формирование личностных и профессиональных качеств, необходимых для службы в Вооруженных силах Российской Федерации.
3. Самоопределение личности подростка как гражданина-патриота России. Приобщение его к основным ценностям, нормам, традициям, сложившимся в важнейших сферах жизни общества, их осмысление и оценка.
4. Диагностика профпригодности допризывников.
5. Повышение мотивации на прохождение военной службы.
6. Формирование эмоционально-волевой устойчивости, будущих жизненных устремлений подростка и активной социально значимой позиции.

#### **3.2. Методы и формы работы:**

- психодиагностические методы исследования личности;
- лекционный метод передачи знаний;
- методы социально-психологического тренинга: дискуссионный метод обсуждения различных

—проблем допризывников, метод анализа конкретных ситуаций, учебно-игровая деятельность,

—деловые игры и ролевые упражнения, активизирующие самопознание и рефлекссию

—беседы.

### 3.3. Особенности организации занятий.

форма проведения занятий – групповая, индивидуальная;

место проведения занятий: кабинет

оптимальное число допризывников: 10-15 человек.

Структура занятий:

1. Информационный блок (психологическое просвещение).

2. Практический блок (упражнения, тестирование, игровые ситуации и т.д.).

3. Рефлексивный блок и ритуал-завершение.

Организация занятий опирается на использование следующих важных принципов:

—свободного выражения своего мнения,

—взаимоуважения,

—доверительности,

—обратной связи,

—безоценочности.

## 4. Система программных мероприятий

Таблица 1

№	Наименование мероприятий	Срок реализации	Цель
<b>1. Психолого-педагогическая диагностика</b>			
1.1	Исследование самооценки С.А. Будасси	сентябрь	Исследование самооценки ее уровень и адекватность определяются как отношение между Я идеальным, и Я реальным.
1.2	Социально-психологическое тестирование	октябрь	Выявление скрытой и явной рискогенности социально-психологических условий, формирующих психологическую готовность к аддиктивному (зависимому) поведению у лиц



			юношеского возраста.
1.3	Анкета оценки нервно-психической устойчивости «Прогноз»	ноябрь	Определение уровня нервно-психической устойчивости, риска дезадаптации в стрессе
1.4	Методика «Определение уровня тревожности» (Ч. Д.Спилберг, адаптация Ю.Л.Ханина)	декабрь	Выявить уровень реактивной и личностной тревожности.
1.5	Многоуровневый личностный опросник «Адаптивность» А.Г. Маклаков и С.В. Чермянин.	февраль	Дать оценку адаптационных возможностей личности с учетом социально-психологических и некоторых психофизиологических характеристик, отражающих обобщенные особенности нервно-психического и социального развития.
1.6	Опросник «Айзенка»-Свойство нервной системы. Темперамент	март	изучение индивидуально-психологических черт личности.
1.7	Опросник «Самооценка терпеливости» Е.П. Ильин и Е.К. Фешенко	апрель	Оценка волевых качеств, упорства и настойчивости

## 2. Психологическое консультирование

2.1	Оказание консультативной психологической помощи допризывникам	В течение года	Работа по запросу
-----	---	----------------	-------------------

## 3. Коррекционно - развивающая работа с подростками

3.1	Тренинг «Необитаемый остров».	октябрь	Развитие навыков сотрудничества в коллективе, выработка групповой стратегии, развитие уверенности в себе
3.2	Тренинг уверенности в себе «Формирование установок толерантного	декабрь	Формирование установок толерантного сознания и профилактика экстремизма

	сознания».		
3.3	Тренинг уверенности в себе «Принятие решений»	февраль	Формирование установок толерантного сознания и поведения, веротерпимости и миролюбия, профилактика различных видов экстремизма и противодействие им
3.4	Занятие «Личный профессиональный план. Навыки самопрезентации»	март	Сформировать у обучающихся представлений о личном профессиональном плане и подвести к выводу о необходимости его составления.
3.5	Тренинг уверенности в себе «Как справиться с раздражением, плохим настроением».	апрель	формирование навыков самопознания и саморазвития
3.6	Тренинг уверенности в себе «Чувство собственного достоинства. Мои права и права других людей».	май	Активизация созидательной и развивающей деятельности подростков в социальном пространстве прав и обязанностей через включение в социально-значимую деятельность

#### 4. Психологическое просвещение

4.1	Психология личности.	октябрь	Способствовать осознанию себя (своей личности) и пониманию других людей.
4.2	Основы психологии коллектива	ноябрь	построение эффективного командного взаимодействия
4.3	Понятие группы. Психология толпы	январь	Сформировать представление об особенностях массового сознания, закономерностях и способах манипулирования массовидными явлениями.
4.4	Понятие общения. Основные функции и методы общения.	март	раскрыть значение общения, рассмотреть структуру и средства общения, приемы невербальной коммуникации, сформировать навыки интерпретации невербальных сигналов в общении
4.5	Классификация и типы конфликтов, способы	апрель	познакомиться с понятием «Конфликт»

	их разрешения		и способами его разрешения
4.6	Конфликты и конфликтные ситуации.	май	знакомство обучающихся с основами бесконфликтного поведения
<b>Работа по самоопределению и профориентации подростков допризывников возраста</b>			
	Особенности и профессиональная пригодность. Опросник УСК	апрель	Формирование теоретических представлений о профессиональной пригодности
	Методика «Свободный выбор ценностей» (Е.Б. Фанталова)	май	Определение «ценностного ядра» личности. Определение наиболее значимых, влияющих на поведение и деятельность и частично взаимосвязанных между собой ценностей.

#### **4. Механизм реализации программы**

Механизм выполнения поставленных в программе задач и решения существующих проблем основывается на целевых установках и заключается в реализации программных мероприятий.

Ответственным за реализацию программы является психологическая служба сопровождения МБОУ «Гимназия №1».

#### **Оценка эффективности и прогноз ожидаемых результатов от реализации программы**

Основными результатами программы должны стать:

- повышение уровня знаний молодежи допризывного возраста в вопросах адаптации, межличностного общения, формирования эмоционально-волевой устойчивости;
- составление индивидуальных карточек допризывников предусматривающих учёт физического и морально-психологического состояния совместно с учителем допризывной подготовки;
- самоопределение личности подростка как гражданина-патриота России, Приобщение его к основным ценностям, нормам, традициям,



## Список литературы

1. Абросимова, Г.В. Опыт патриотического воспитания школьников средствами краеведо-туристической деятельности: Пособие по реализации Государственной программы «патриотическое воспитание граждан РФ / Г.В.Абросимова. - М.: АРКТИ, 2015. – 180 с.
2. Бачевский, В. И. Система военно-патриотического воспитания несовершеннолетних граждан: Учебно-методическое пособие по разделу «Основы военной службы» / В.И. . Бачевский. – М.: ООО «Редакция журнала «Военные знания», 2016. – 210 с.
3. Бочаров, Е.А. Ступени обучения выживанию: программно-методическое пособие для педагогов / Е.А.Бочаров. - М.: Гуманитарное издательство центр ВЛАДОС, 2019. – 192 с.
4. Беспятова, Н. К. Военно-патриотическое воспитание детей и подростков как средство социализации / Н. К.Беспятова, Д. Е.Яковлев. – М.: Айрис-пресс, 2018. – 210 с.

**Методика исследования самооценки личности  
С.А. Будасси**

Методика С.А. Будасси позволяет проводить количественное исследование самооценки личности, то есть ее измерение. В основе данной методики лежит способ ранжирования.

**Инструкция.** Вам предлагается список из 48 слов, обозначающих свойства личности, из которых Вам необходимо выбрать 20, в наибольшей степени характеризующих эталонную личность (назовем ее «мой идеал») в Вашем представлении. Естественно, что в этом ряду могут найти место и негативные качества.

**Текст методики**

1. Аккуратность	17. Легковерие	33. Педантичность
2. Беспечность	18. Медлительность	34. Радужие
3. Вдумчивость	19. Мечтательность	35. Развязность
4. Восприимчивость	20. Мнительность	36. Рассудительность
5. Вспыльчивость	21. Мстительность	37. Самокритичность
6. Гордость	22. Надежность	38. Сдержанность
7. Грубость	23. Настойчивость	39. Справедливость
8. Гуманность	24. Нежность	40. Сострадание
9. Доброта	25. Нерешительность	41. Стыдливость
10. Жизнерадостность	26. Несдержанность	42. Практичность
11. Заботливость	27. Обаяние	43. Трудолюбие
12. Завистливость	28. Обидчивость	44. Трусость
13. Застенчивость	29. Осторожность	45. Убежденность
14. Злопамятность	30. Отзывчивость	46. Увлеченность
15. Искренность	31. Подозрительность	47. Черствость
16. Капризность	32. Принципиальность	48. Эгоизм

Из двадцати отобранных свойств личности Вам необходимо построить эталонный ряд  $d_1$  в протоколе исследования, где на первых позициях располагаются наиболее важные, с Вашей точки зрения, положительные свойства личности, а последними - наименее желательные, отрицательные (20-й ранг - наиболее привлекательное качество, 19-й - менее и т. д. вплоть до 1 ранга). Следите, чтобы ни одна оценка-ранг не повторялась дважды.

Из отобранных Вами ранее свойств личности постройте субъективный ряд  $d_2$ , в котором расположите данные свойства по мере убывания их выраженности у Вас лично (20-й ранг - качество, присущее Вам в наибольшей степени, 19-й - качество, характерное для Вас несколько меньше, чем первое, и т. д.). Результат занесите в протокол исследования.

**Обработка результатов**

Цель обработки результатов - определение связи между ранговыми оценками качеств личности, входящими в представления «Я идеальное» и «Я реальное». Мера связи устанавливается с помощью коэффициента ранговой корреляции. Чтобы высчитать коэффициент, необходимо вначале найти разность рангов  $d_1 - d_2$  по каждому качеству и занести полученный

результат в колонку d в протокол исследования. Затем каждое полученное значение разности рангов d возвести в квадрат  $(d_1 - d_2)^2$  и записать результат в колонке  $d^2$ . Подсчитайте общую сумму квадратов разности рангов  $\Sigma d^2$  и внесите ее в формулу

$$r = 1 - 0,00075 \times \Sigma d^2,$$

где r - коэффициент корреляции (показатель уровня самооценки личности).

### **Интерпретация результатов**

Коэффициент ранговой корреляции r может находиться в интервале от -1 до + 1. Если полученный коэффициент составляет не менее -0,37 и не более +0,37 (при уровне достоверности равном 0,05), то это указывает на слабую незначительную связь (или ее отсутствие) между представлениями человека о качествах своего идеала и о реальных качествах. Такой показатель может быть обусловлен и несоблюдением испытуемым инструкции, но если она выполнялась, то низкие показатели означают нечеткое и недифференцированное представление человеком о своем идеальном Я и Я реальном. Значение коэффициента корреляции от +0,38 до +1 - свидетельство наличия значимой положительной связи между Я идеальным и Я реальным. Это можно трактовать как проявление адекватной самооценки или, при r от +0,39 до +0,89, как тенденция к завышению. Значения же от +0,9 до +1 часто выражают неадекватно завышенное самооценивание. Значение коэффициента корреляции в интервале от -0,38 до -1 говорит о наличии значимой отрицательной связи между Я идеальным и Я реальным (отражает несоответствие или расхождение представлений человека о том, каким он хочет быть, и тем, какой он в реальности). Это несоответствие предлагается интерпретировать как заниженную самооценку. Чем ближе коэффициент к -1, тем больше степень несоответствия.

В предложенной методике исследования самооценки ее уровень и адекватность определяются как отношение между Я идеальным и Я реальным. Представления человека о самом себе, как правило, кажутся ему убедительными независимо от того, основываются ли они на объективном знании или на субъективном мнении, являются ли они истинными или ложными. Качества, которые человек приписывает самому себе, далеко не всегда адекватны. Процесс самооценивания может происходить двумя путями: 1) путем сопоставления уровня своих притязаний с объективными результатами своей деятельности и 2) путем сравнения себя с другими людьми. Однако независимо от того, лежат ли в основе самооценки собственные суждения человека о себе или интерпретации суждений других людей, индивидуальные идеалы или культурно-заданные стандарты, самооценка всегда носит субъективный характер; при этом ее показателями могут выступать адекватность и уровень.

Адекватность самооценивания выражает степень соответствия представлений человека о себе объективным основаниям этих представлений. Уровень самооценки выражает степень реальных и идеальных, или желаемых, представлений о себе. Адекватную самооценку (с тенденцией к завышению) можно приравнять к позитивному отношению к себе, к самоуважению, принятию себя, ощущению собственной полноценности. Низкая самооценка (с тенденцией к занижению), наоборот, может быть связана с негативным отношением к себе, неприятием себя, ощущением собственной неполноценности.

В процессе формирования Самооценки важную роль играет сопоставление образов реального Я и Я идеального. Поэтому тот, кто достигает в реальности характеристик, соответствующих идеалу, будет иметь высокую самооценку. Если же человек «эффективно» рефлексивует разрыв между этими характеристиками и реальностью своих достижений, его самооценка, по всей вероятности, будет низкой.

Самооценка и отношение человека к себе тесно связаны с уровнем притязаний, мотиваций и эмоциональными особенностями личности. От самооценки зависит интерпретация приобретенного опыта и ожидания человека относительно самого себя и других людей.

АНКЕТА ОЦЕНКИ НПУ «ПРОГНОЗ»

**Назначение теста**

Методика разработана в ЛВМА им. С.М.Кирова и предназначена для первоначального выделения лиц с признаками **нервно-психической неустойчивости**. Она позволяет выявить отдельные предболезненные признаки личностных нарушений, а также оценить вероятность их развития и проявлений в поведении и деятельности человека.

Необходимо в течение 30 минут ответить на 84 вопроса «да» или «нет». Анализ ответов может уточнить отдельные биографические сведения, особенности поведения и состояния психической деятельности в различных ситуациях.

**Инструкция к тесту**

Вам предлагается тест из 84 вопросов, на каждый из которых Вам необходимо ответить «да» или «нет». Предлагаемые вопросы касаются Вашего самочувствия, поведения или характера. «Правильных» или «неправильных» ответов здесь нет, поэтому не старайтесь долго их обдумывать – отвечайте, исходя из того, что больше соответствует Вашему состоянию или представлениям о самом себе. Если Ваш ответ положительный, то закрасьте прямоугольник с ответом «да» над номером соответствующего вопроса; если ответ отрицательный, то закрасьте прямоугольник с ответом «нет». Если Вы затрудняетесь с ответом, то закрасьте оба прямоугольника, что соответствует ответу «не знаю».

На выполнение задания отводится 30 минут.

**Тестовый материал**

1. Иногда мне в голову приходят такие нехорошие мысли, что лучше о них никому не рассказывать.
2. Запоры у меня бывают редко (или не бывают совсем).
3. Временами у меня бывают приступы смеха или плача, с которыми я никак не могу справиться.
4. Бывают случаи, что я не сдерживаю своих обещаний.
5. У меня часто болит голова.
6. Иногда я говорю неправду.
7. Раз в неделю или чаще я безо всякой видимой причины ощущаю жар во всем теле.
8. Бывало, что я говорил о вещах, в которых не разбираюсь.
9. Бывает, что я сержусь.
10. Теперь мне трудно надеяться на то, что я чего-нибудь добьюсь в жизни.
11. Бывает, что я откладываю на завтра то, что нужно сделать сегодня.
12. Я охотно принимаю участие в собраниях и других общественных мероприятиях.
13. Самая трудная борьба для меня – борьба с самим собой.
14. Мышечные судорога и подергивания у меня бывают редко (или не бывают совсем).
15. Иногда, когда я неважно себя чувствую, я бываю раздражительным.
16. Я довольно безразличен к тому, что со мной будет.
17. В гостях я держусь за столом лучше, чем дома.
18. Если мне не грозит штраф и машин поблизости нет, я могу перейти улицу там, где мне хочется, а не там, где положено.
19. Я считаю, что моя семейная жизнь такая же хорошая, как у большинства моих знакомых.
20. Мне часто говорят, что я вспыльчив.



21. В детстве у меня была такая компания, где все старались всегда и во всем стоять друг за друга.
22. В игре я предпочитаю выигрывать.
23. Последние несколько лет большую часть времени я чувствую себя хорошо.
24. Сейчас мой вес постоянен (я не полнею и не худею).
25. Мне приятно иметь среди своих знакомых значительных друзей, это как бы придает мне вес в собственных глазах.
26. Я был бы довольно спокоен, если бы у кого-нибудь из моей семьи были неприятности.
27. С моим рассудком творится что-то неладное.
28. Меня беспокоят сексуальные (половые) вопросы.
29. Когда я пытаюсь что-то сказать, то часто замечаю, что у меня дрожат руки.
30. Руки у меня такие же ловкие и проворные, как прежде.
31. Среди моих знакомых есть люди, которые мне не нравятся.
32. Думаю, что я человек обреченный.
33. Я ссорюсь с членами моей семьи очень редко.
34. Бывает, что я с кем-нибудь немного посплетничаю.
35. Часто я вижу сны, о которых лучше никому не рассказывать.
36. Бывает, что при обсуждении некоторых вопросов я особенно не задумываюсь, соглашаюсь с мнением других.
37. В школе я усваивал материал медленнее, чем другие.
38. Моя внешность меня в общем устраивает.
39. Я вполне уверен в себе.
40. Раз в неделю или чаще я бываю очень возбужденным или взволнованным.
41. Кто-то управляет моими мыслями.
42. Я ежедневно выпиваю необычно много воды.
43. Бывает, что неприличная или даже непристойная шутка вызывает у меня смех.
44. Счастливее всего я бываю, когда я один.
45. Кто-то пытается воздействовать на мои мысли.
46. Я люблю сказки Андерсена.
47. Даже среди людей я обычно чувствую себя одиноким.
48. Меня злит, когда меня торопят.
49. Меня легко привести в замешательство.
50. Я легко теряю терпение с людьми.
51. Часто мне хочется умереть.
52. Бывало, что я бросал начатое дело, так как боялся, что не справлюсь с ним.
53. Почти каждый день случается что-нибудь, что пугает меня.
54. К вопросам религии я отношусь равнодушно, она меня не занимает.
55. Приступы плохого настроения бывают у меня редко.
56. Я заслуживаю сурового наказания за свои поступки.
57. У меня были очень необычные мистические переживания.
58. Мои убеждения и взгляды непоколебимы.
59. У меня бывают периоды, когда из-за волнения я теряю сон.

### Ключ к тесту

ла искренности	Шкала нервно-психической устойчивости	
3, 9, 11, 16, 17, 18,	10, 15, 20, 26, 27, 29, 32, 33, 35, 37, 40,	3, 14, 19, 21, 23, 24, 28, 30, 38, 39, 46,

31, 34, 36, 43	44, 45, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53, 56, 57, 58, 61, 68 52, 63, 64, 65, 66, 67, 69, 70, 71, 72, 73, 76, 77, 78, 79, 80, 81, 82, 83, 84
----------------	---

Показатель по шкале НПУ получают путем простого суммирования положительных и отрицательных ответов, совпадающих с «ключом».

### Интерпретация результатов теста

#### Характеристика уровней НПУ по данным анкеты «Прогноз»

*29 и более* – высокая вероятность нервно-психических срывов. Необходимо дополнительное медобследование психиатра, невропатолога.

*14-28* – нервно-психические срывы вероятны, особенно в экстремальных условиях. Необходимо учитывать этот факт при вынесении заключения о пригодности.

*13 и менее* – нервно-психические срывы маловероятны. При наличии других положительных данных можно рекомендовать на специальности, требующие повышенной НПУ.

### Приложение 3

#### Методика «Определение уровня тревожности» (Ч. Д. Спилберг, адаптация Ю.Л. Ханина)

*Шкалы:* ситуативная тревожность, личностная тревожность

*Ключевые слова:* вербальный, взрослым, тест, тревожность

*Тестируем:* психические состояния

*Возраст:* любой

**Вводные замечания.** Измерение тревожности как свойства личности особенно важно, так как это свойство во многом обуславливает поведение субъекта. Определенный уровень тревожности — естественная и обязательная особенность активной деятельной личности. У каждого человека существует свой оптимальный, или желательный, уровень тревожности — это так называемая полезная тревожность. Оценка человеком своего состояния в этом отношении является для него существенным компонентом самоконтроля и самовоспитания.

Под *личностной тревожностью* понимается устойчивая индивидуальная характеристика, отражающая предрасположенность субъекта к тревоге и предполагающая наличие у него тенденции воспринимать достаточно широкий «веер» ситуаций как угрожающие, отвечая на каждую из них определенной реакцией. Как предрасположенность, личная тревожность активизируется при восприятии определенных стимулов, расцениваемых человеком как опасные для самооценки, самоуважения.

*Ситуативная или реактивная тревожность* как состояние 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.

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

Личности, относимые к категории высоко тревожных, склонных воспринимать угрозу своей оценке и жизнедеятельности в обширном диапазоне ситуаций и реагировать весьма выраженным состоянием тревожности. Если психологический тест выражает у испытуемого высокий показатель личностной тревожности, то это дает основание предполагать у него состояния тревожности в разнообразных ситуациях, особенно когда они касаются оценки его компетентности и престижа. Лицам с высокой оценкой тревожности следует формировать чувство

уверенности и успеха. Им необходимо смещать акцент с внешней требовательности, категоричности, высокой значимости в постановке задач на содержательное осмысление деятельности и конкретное планирование по подзадачам.

Для низко тревожных людей, требуется пробуждение активности, подчеркивание мотивационных компонентов деятельности, возбуждение заинтересованности, высвечивание чувства ответственности в решении тех или иных задач.

Но тревожность не является изначально негативной чертой. Определенный уровень тревожности - естественная и обязательная особенность активной личности.

Большинство из известных методов измерения тревожности позволяет оценить или только личностную, или состояние тревожности, либо более специфические реакции. Единственной методикой, позволяющей дифференцированно измерять тревожность и как личностное свойство, и как состояние является методика, предложенная Ч. Д. Спилбергером. На русском языке его шкала была адаптирована Ю. Л. Ханиным.

Методика диагностики самооценки тревожности Спилберга-Ханина является надежным и информативным способом самооценки уровня тревожности в данный момент (реактивная тревожность как состояние) и личностной тревожности (как устойчивая характеристика человека).

**Инструкция.** Прочтите внимательно каждое из приведенных ниже суждений и отметьте справа в графах цифры, соответствующие вашему выбору из четырех альтернатив. Над ответами на предложенные суждения долго думать не следует. Выберите тот ответ, который более всего соответствует вашему мнению.

Тест-опросник содержит две шкалы: шкалу ситуационной тревожности и шкалу личностной тревожности. Для первой шкалы выбираемые ответы соответствуют четырем альтернативам («Нет, это не так»; «Пожалуй, так»; «Верно»; «Совершенно верно»). Для второй шкалы ответы также соответствуют четырем альтернативам («Никогда»; «Почти никогда»; «Часто»; «Почти всегда»).

### Шкала ситуационной тревожности

№ п/п	Суждение	Выбираемые ответы			
		о не так	пуй, так	рно	ршено ррно
1	Я спокоен	1	2	3	4
2	Мне ничто не угрожает	1	2	3	4
3	Я нахожусь в состоянии напряжения	1	2	3	4
4	Я внутренне спокоен	1	2	3	4
5	Я чувствую себя спокойно	1	2	3	4
6	Я расстроен	1	2	3	4
7	Меня волнуют возможные неудачи	1	2	3	4
8	Я ощущаю душевный покой	1	2	3	4
9	Я встревожен	1	2	3	4
10	Я испытываю чувство него 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 и ния	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

0	ОТНО	1	2	3	4
1	ЯТНО	1	2	3	4

### Шкала личностной тревожности

№ п	Суждение	Выбираемые ответы			
		Никогда	Почти никогда	Иногда	Почти всегда
1	У меня бывает приподнятое настроение	1	2	3	4
2	Я бываю раздражительным	1	2	3	4
3	Я легко могу расстроиться	1	2	3	4
4	Я хотел бы быть таким же удачливым, как вы	1	2	3	4
5	Я сильно переживаю неприятности и не могу о них забыть	1	2	3	4
6	Я чувствую прилив сил, желание работать	1	2	3	4
7	Я спокоен, хладнокровен и собран	1	2	3	4
8	Меня тревожат возможные трудности	1	2	3	4
9	Я слишком переживаю из-за пустяков	1	2	3	4
10	Я бываю вполне счастлив	1	2	3	4
11	Я все принимаю близко к сердцу	1	2	3	4
12	Мне не хватает уверенности к себе	1	2	3	4
13	Я чувствую себя незащищенным	1	2	3	4
14	Я стараюсь избегать критических ситуаций и трудностей	1	2	3	4
15	У меня бывает хандра	1	2	3	4
16	Я бываю доволен	1	2	3	4
17	Всякие пустяки отвлекают и раздражают меня	1	2	3	4
18	Бывает, что я чувствую себя неуверенным	1	2	3	4
19	Я уверенный человек	1	2	3	4
20	Меня охватывает беспокойство, когда я думаю о своих делах	1	2	3	4

### Оценка результатов тестирования.

Для того чтобы подсчитать сумму баллов, полученных за ответы на суждения по шкалам ситуационной и личностной тревожности, необходимо воспользоваться ключом к методике оценки тревожности. Порядковым номерам выбранных альтернатив по каждому из номеров суждений в ключе соответствует определенное количество баллов.

Например, для первого суждения первой альтернативе («Нет, это не так») присвоено 4 балла, второй альтернативе («Пожалуй, так») — 3, третьей альтернативе — 2, четвертой альтернативе — 1 балл, и так далее.

Подсчитывается общее количество баллов по всем суждениям отдельно по каждой из шкал (ситуационной тревожности и личностной тревожности). Это общее количество баллов в отдельности по каждой шкале делится на 20. Итоговый показатель рассматривается как уровень

развития соответствующего вида тревожности для данного испытуемого. При этом показателями уровней тревожностей будут:

- 3,5-4,0 балла — очень высокая тревожность
- 3,0-3,4 балла — высокая тревожность
- 2,0-2,9 балла — средняя тревожность
- 1,5-1,9 балла — низкая тревожность
- 0,0-1,4 балла — очень низкая тревожность

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 неблагоприятию 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.

### Ключ к методике определения ситуационной и личностной тревожности

Номер уждения	Ситуационная тревожность (ответ)			
	I	II	III	IV
1	4	3	2	1
2	4	3	2	1
3	1	2	3	4
4	1	2	3	4
5	4	3	2	1
6	1	2	3	4
7	1	2	3	4
8	4	3	2	1
9	1	2	3	4
10	4	3	2	1
11	4	3	2	1
12	1	2	3	4
13	1	2	3	4
14	1	2	3	4
15	4	3	2	1
16	4	3	2	1
17	1	2	3	4
18	1	2	3	4
19	4	3	2	1
20	4	3	2	1

Номер уждения	Личностная тревожность (ответ)			
	I	II	III	IV
21	4	3	2	1
22	1	2	3	4
23	1	2	3	4
24	1	2	3	4
25	1	2	3	4
26	4	3	2	1
27	4	3	2	1

28	1	2	3	4
29	1	2	3	4
30	4	3	2	1
31	1	2	3	4
32	1	2	3	4
33	1	2	3	4
34	1	2	3	4
35	1	2	3	4
36	4	3	2	1
37	1	2	3	4
38	1	2	3	4
39	4	3	2	1
40	1	2	3	4

По каждому испытуемому следует написать заключение, которое должно включать оценку уровня тревожности и при необходимости рекомендации по его коррекции. Так, лицам с высокой оценкой тревожности следует формировать чувство уверенности и успеха. Им необходимо смещать акцент с внешней требовательности, категоричности, высокой значимости в постановке задач на содержательное осмысление деятельности и конкретное планирование по подзадачам. Для низкотревожных людей, напротив, требуется пробуждение активности, подчеркивание мотивационных компонентов деятельности, возбуждение заинтересованности, высвечивание чувства ответственности в решении тех или иных задач.

По результатам обследования группы также пишется заключение, оценивающее группу в целом по уровню ситуативной и личностной тревожности, кроме того, выделяются лица, высоко- и низкотревожные.

**Многоуровневый личностный опросник “Адаптивность” (МЛЮ-АМ) А.Г.Маклакова и С.В.Чермянина**

**Назначение теста**

Диагностика адаптивности испытуемого по следующим параметрам: *адаптивные способности, нервно-психическая устойчивость, моральная нормативность.*

**Инструкция к тесту**

Ответьте “Да” или “Нет” на приведенные ниже утверждения.

**Тестовый материал**

1. Бывает, что я сержусь.
2. Обычно по утрам я просыпаюсь свежим и отдохнувшим.
3. Сейчас я примерно так же работоспособен, как и всегда.
4. Судьба определенно несправедлива ко мне.
5. Запоры у меня бывают очень редко.
6. Временами мне очень хотелось покинуть свой дом.
7. Временами у меня бывают приступы смеха или плача, с которыми я никак не могу справиться.
8. Мне кажется, что меня никто не понимает.
9. Считаю, что если кто-то причинил мне зло, то я должен ответить ему тем же.
10. Иногда мне в голову приходят такие нехорошие мысли, что лучше о них никому не рассказывать.
11. Мне бывает трудно сосредоточиться на какой-либо задаче или работе.
12. У меня бывают часто странные и необычные переживания.
13. У меня отсутствовали неприятности из-за моего поведения.
14. В детстве я одно время совершал мелкие кражи.
15. Бывает, что у меня появляется желание ломать или крушить все вокруг.
16. Бывало, что я целыми днями или даже неделями ничего не мог делать, потому что никак не мог заставить себя взяться за работу.
17. Сон у меня прерывистый и беспокойный.
18. Моя семья относится с неодобрением к той работе которую я выбрал.
19. Бывали случаи, что я не сдерживал обещаний.
20. Голова у меня болит часто.
21. Раз в неделю или чаще я без всякой видимой причины внезапно ощущаю жар во всем теле.
22. Было бы хорошо, если бы почти все законы отменили.
23. Состояние моего здоровья почти такое же, как у большинства моих знакомых (не хуже).
24. Встречая на улице своих знакомых или школьных друзей, с которыми я давно не виделся, я предпочитаю проходить мимо, если они со мной не заговаривают первыми.
25. Большинству людей, которые меня знают, я нравлюсь.
26. Я человек общительный.
27. Иногда я так настаиваю на своем, что люди теряют терпение.
28. Большую часть времени настроение у меня подавленное.
29. Теперь мне трудно надеяться на то, что я чего-нибудь добьюсь в жизни.
30. У меня мало уверенности в себе.
31. Иногда я говорю неправду.
32. Обычно я считаю, что жизнь стоящая штука.
33. Я считаю, что большинство людей способны солгать, чтобы продвинуться по службе.
34. Я охотно принимаю участие в собраниях и других общественных мероприятиях.
35. Я ссорюсь с членами моей семьи очень редко.

36. Иногда я испытываю сильное желание нарушить правила приличия или кому-нибудь навредить.
37. Самая трудная борьба для меня это борьба с самим собой.
38. Мышечные судороги или подергивания у меня бывают крайне редко (или почти не бывают).
39. Я довольно безразличен к тому, что со мной будет.
40. Иногда, когда я себя неважно чувствую, я бываю раздражительным.
41. Часто у меня такое чувство” что я сделал что-то не то или даже что-то плохое.
42. Некоторые люди до того любят командовать, что меня так и тянет делать все наперекор, даже если я знаю, что они правы.
43. Я часто считаю себя обязанным отстаивать то, что нахожу справедливым.
44. Моя речь сейчас такая же, как всегда (ни быстрее, ни медленнее, нет ни хрипоты, ни невнятности).
45. Я считаю, что моя семейная жизнь такая же хорошая, как у большинства моих знакомых.
46. Меня ужасно задевает, когда меня критикуют или ругают.
47. Иногда у меня бывает чувство, что я просто должен нанести повреждение себе или кому-нибудь другому.
48. Мое поведение в значительной мере определяется обычаями тех, кто меня окружает.
49. В детстве у меня была компания, где все старались стоять друг за друга.
50. Иногда меня так и подмывает с кем-нибудь затеять драку.
51. Бывало, что я говорил о вещах, в которых не разбираюсь.
52. Обычно я засыпаю спокойно и меня не тревожат никакие мысли.
53. Последние несколько лет я чувствую себя хорошо.
54. У меня никогда не было ни припадков, ни судорог.
55. Сейчас мой вес постоянен (я не худею и не полнею).
56. Я считаю, что меня часто наказывали незаслуженно.
57. Я легко плачу.
58. Я мало устаю.
59. Я был бы довольно спокоен, если бы у кого-нибудь из моей семьи были неприятности из-за нарушения закона.
60. С моим рассудком творится что-то неладное.
61. Чтобы скрыть свою застенчивость, мне приходится затрачивать большие усилия.
62. Приступы головокружения у меня бывают очень редко (или почти не бывают).
63. Меня беспокоят сексуальные вопросы.
64. Мне трудно поддерживать разговор с людьми, с которыми я только что познакомился.
65. Когда я пытаюсь что-то сделать, часто замечаю, что у меня дрожат руки.
66. Руки у меня такие же ловкие и проворные, как и прежде.
67. Большую часть времени я испытываю общую слабость.
68. Иногда, когда я смущен, я сильно потею, и меня это очень раздражает.
69. Бывает, что я откладываю на завтра то, что должен сделать сегодня.
70. Думаю, что я человек обреченный.
71. Бывали случаи, что мне было трудно удержаться, чтобы что-нибудь не стащить у кого-нибудь или где-нибудь, например в магазине.
72. Я злоупотреблял спиртными напитками.
73. Я часто о чем-нибудь тревожусь.
74. Мне бы хотелось быть членом нескольких кружков или обществ.
75. Я редко задыхаюсь, и у меня не бывает сильных сердцебиений.
76. Всю свою жизнь я строго следую принципам, основанным на чувстве долга.
77. Случалось, что я препятствовал или поступал наперекор людям просто из принципа, а не потому, что дело было действительно важным.
78. Если мне не грозит штраф и машин поблизости нет, я могу перейти улицу там, где мне хочется, а не там, где положено.
79. Я всегда был независимым и свободным от контроля со стороны семьи.



80. У меня бывали периоды такого сильного беспокойства, что я даже не мог усидеть на месте.
81. Зачастую мои поступки неправильно истолковывались.
82. Мои родители и (или) другие члены моей семьи придираются ко мне больше, чем надо.
83. Кто-то управляет моими мыслями.
84. Люди равнодушны и безразличны к тому, что с тобой случится.
85. Мне нравится быть в компании, где все подшучивают друг над другом.
86. В школе я усваивал материал медленнее, чем другие.
87. Я вполне уверен в себе.
88. Никому не доверять самое безопасное.
89. Раз в неделю или чаще я бываю очень возбужденным и взволнованным.
90. Когда я нахожусь в компании, мне трудно найти подходящую тему для разговора.
91. Мне легко заставить других людей бояться себя, и иногда я это делаю ради забавы.
92. В игре я предпочитаю выигрывать.
93. Глупо осуждать человека, обманувшего того, кто сам позволяет себя обманывать.
94. Кто-то пытается воздействовать на мои мысли.
95. Я ежедневно выпиваю много воды.
96. Счастливее всего я бываю, когда один.
97. Я возмущаюсь каждый раз, когда узнаю, что преступник по какой-либо причине остался безнаказанным.
98. В моей жизни был один или несколько случаев, когда я чувствовал, что кто-то посредством гипноза заставляет меня совершать те или иные поступки.
99. Я редко заговариваю с людьми первым.
100. У меня никогда не было столкновений с законом.
101. Мне приятно иметь среди своих знакомых значительных людей это как бы придает мне вес в собственных глазах.
102. Иногда, без всякой причины у меня вдруг наступают периоды необычайной веселости.
103. Жизнь для меня почти всегда связана с напряжением.
104. В школе мне было очень трудно говорить перед классом.
105. Люди проявляют по отношению ко мне столько сочувствия и симпатии, сколько я заслуживаю.
106. Я отказываюсь играть в некоторые игры, потому что у меня это плохо получается.
107. Мне кажется, что я завожу друзей с такой же легкостью, как и другие.
108. Мне неприятно, когда вокруг меня люди.
109. Мне, как правило, везет.
110. Меня легко привести в замешательство.
111. Некоторые из членов моей семьи совершали поступки, которые меня пугали.
112. Иногда у меня бывают приступы смеха или плача, с которыми я никак не могу справиться.
113. Мне бывает трудно приступить к выполнению нового задания или начать новое дело.
114. Если бы люди не были настроены против меня, я в жизни достиг бы гораздо большего.
115. Мне кажется, что меня никто не понимает.
116. Среди моих знакомых есть люди, которые мне не нравятся.
117. Я легко теряю терпение с людьми.
118. Часто в новой обстановке я испытываю тревогу.
119. Часто мне хочется умереть.
120. Иногда я бываю так возбужден, что мне бывает трудно заснуть. .
121. Часто я перехожу на другую сторону улицы, чтобы избежать встречи с тем, кого я увидел.
122. Бывало, что я бросал начатое дело, так как боялся, что я не справлюсь с ним.
123. Почти каждый день случается что-нибудь, что пугает меня.
124. Даже среди людей я чувствую себя одиноким.
125. Я убежден, что существует лишь одно-единственное правильное понимание смысла жизни.
126. В гостях я чаще сижу в стороне и разговариваю с кем-нибудь одним, чем принимаю участие в общих развлечениях.

127. Мне часто говорят, что я вспыльчив.
128. Бывает, что я с кем-нибудь посплетничаю.
129. Часто мне бывает неприятно, когда я пытаюсь предостеречь кого-либо от ошибок, а меня понимают неправильно.
130. Я часто обращаюсь к людям за советом.
131. Часто, даже тогда, когда для меня все складывается все хорошо, я чувствую, что мне все безразлично.
132. Меня довольно трудно вывести из себя.
133. Когда я пытаюсь указать людям на их ошибки или помочь, они часто понимают меня неправильно.
134. Обычно я спокоен и меня нелегко вывести из душевного равновесия.
135. Я заслуживаю сурового наказания за свои проступки.
136. Мне свойственно так сильно переживать свои разочарования, что я не могу заставить себя не думать о них.
137. Временами мне кажется, что я ни на что не пригоден.
138. Бывало, что при обсуждении некоторых вопросов я, особо не задумываясь, соглашался с мнением других.
139. Меня весьма беспокоят всевозможные несчастья.
140. Мои убеждения и взгляды непоколебимы.
141. Я думаю, что можно, не нарушая закона, попытаться найти в нем лазейку.
142. Есть люди, которые мне настолько неприятны, что я в глубине души радуюсь, когда они получают нагоняй за что-нибудь.
143. У меня бывали периоды, когда я из-за волнения терял сон.
144. Я посещаю всевозможные общественные мероприятия, потому что это позволяет побывать среди людей.
145. Можно простить людям нарушение правил, которые они считают неразумными.
146. У меня есть дурные привычки; которые настолько сильны, что бороться с ними просто бесполезно.
147. Я охотно знакомлюсь с новыми людьми.
148. Бывает, что неприличная и даже непристойная шутка у меня вызывает смех.
149. Если дело у меня идет плохо, мне сразу хочется все бросить.

### Ключ к тесту

#### Достоверность (Д)

“Нет”: 1, 10, 19, 31, 51, 69, 78, 92, 101, 116, 128, 138, 148.

#### Адаптивные способности (АС)

“Да”: 4, 6, 7, 8, 9, 11, 12, 14, 15, 16, 17, 18, 20, 21, 22, 24, 27, 28, 29, 30, 33, 36, 37, 39, 40, 41, 42, 43, 46, 47, 50, 56, 57, 59, 60, 61, 63, 64, 65, 67, 68, 70, 71, 72, 73, 75, 77, 79, 80, 81, 82, 83, 84, 86, 88, 89, 90, 91, 93, 94, 95, 96, 98, 99, 102, 103, 104, 106, 108, 109, 110, 111, 112, 113, 114, 115, 117, 118, 119, 120, 121, 122, 123, 124, 125, 126, 129, 131, 133, 135, 136, 137, 139, 141, 142, 143, 145, 146, 149, 150, 151, 152, 153, 154, 155, 156, 157, 158, 161, 162, 164, 165

“Нет”: 2, 3, 5, 13, 23, 25, 26, 32, 34, 35, 38, 44, 45, 48, 49, 52, 53, 54, 55, 58, 62, 66, 74, 76, 85, 87, 97, 100, 105, 107, 127, 130, 132, 134, 140, 144, 147, 159, 160, 163

#### Нервно-психическая устойчивость (НПУ)

“Да”: 4, 6, 7, 8, 11, 12, 15, 16, 17, 18, 20, 21, 28, 29, 30, 37, 39, 40, 41, 47, 57, 60, 63, 65, 67, 68, 70, 71, 73, 75, 80, 82, 83, 84, 86, 89, 94, 95, 96, 98, 102, 103, 108, 109, 110, 111, 112, 113, 115, 117, 118, 119, 120, 122, 123, 124, 129, 131, 135, 136, 137, 139, 143, 146, 149, 153, 154, 155, 156, 157, 158, 161, 162

“Нет”: 2, 3, 5, 23, 25, 32, 38, 44, 45, 49, 52, 53, 54, 55, 58, 62, 66, 87, 105, 127, 132, 134, 140

#### Коммуникативные особенности (КС)

“Да”: 9, 24, 27, 33, 46, 61, 64, 81, 88, 90, 99, 104, 106, 114, 121, 126, 133, 142, 151, 152

“Нет”: 26, 34, 35, 48, 74, 85, 107, 130, 144, 147, 159

#### Моральная нормативность (МН)

“Да”: 14, 22, 36, 42, 50, 56, 59, 72, 77, 79, 91, 93, 125, 141, 145, 150, 164, 165

“Нет”: 13, 76, 97, 100, 160, 163.

**Обработка результатов теста**

Обработка результатов осуществляется путем подсчета количества совпадений ответов испытуемого с ключом по каждой из шкал. Начинать обработку следует со шкалы достоверности, чтобы оценить стремление обследуемого представить себя в более социально-привлекательном виде. Если обследуемый набирает по шкале достоверности более 10 баллов, результат тестирования следует считать недостоверным и после проведения разъяснительной беседы необходимо повторить тестирование.

**Таблица перевода сырых баллов в стены**

Наименование шкал и количество ответов, совпавших с ключом			
ЛАП	НПУ	КС	МН

**Интерпретация результатов теста**

**Интерпретация основных шкал методики "Адаптивность"**

Наименование шкалы	Уровень развития качеств

	Ниже среднего (1-3 стена)	Выше среднего (7-10 стенов)
<b>НПУ</b>	уровень поведенческой регуляции, повышенная склонность к нервно-психическим срывам, отсутствие способности самооценки и реального восприятия действительности.	высокий уровень нервно-психической устойчивости и поведенческой регуляции, высокая адекватная самооценка и реальное восприятие действительности.
<b>КС</b>	уровень развития коммуникативных способностей, затруднение в построении контактов с окружающими, проявление агрессивности, повышенная конфликтность.	высокий уровень развития коммуникативных способностей, легко устанавливает контакты с сослуживцами, коллегами, не конфликтен.
<b>МН</b>	не может адекватно оценить свое место и роль в коллективе, не стремится соблюдать принятые нормы поведения.	адекватно оценивает свою роль в коллективе, ориентируется на соблюдение общепринятых норм поведения.

Итоговую оценку по шкале "Личностный адаптивный потенциал" (ЛАП) можно получить путем простого суммирования сырых баллов по трем шкалам:

**ЛАП = "Нервно-психическая устойчивость" + "Коммуникативные способности" + "Моральная нормативность";**

с последующей интерпретацией по нижеприведенной таблице.

**Интерпретация адаптивных способностей по шкале "ЛАП" методики "Адаптивность"**

Уровень адаптивных способностей (баллы)	Интерпретация
5-10	<b>Группы высокой и нормальной адаптации.</b> Лица этих групп достаточно легко адаптируются к новым условиям деятельности, быстро входят в новый коллектив, достаточно легко и адекватно ориентируются в ситуации, быстро вырабатывают стратегию своего поведения. Как правило, не конфликтны, обладают высокой эмоциональной устойчивостью.
3-4	<b>Группа удовлетворительной адаптации.</b> Большинство лиц этой группы обладают признаками различных акцентуаций, которые в привычных условиях частично компенсированы и могут проявляться при смене деятельности. Поэтому успех адаптации зависит от внешних условий среды. Эти лица, как правило, обладают невысокой эмоциональной устойчивостью. Возможны асоциальные срывы, проявление агрессии и конфликтности. Лица этой группы требуют индивидуального подхода, постоянного наблюдения, коррекционных мероприятий.

1-2

**Группа низкой адаптации.** Лица этой группы обладают признаками явных акцентуаций характера и некоторыми признаками психопатий, а психическое состояние можно охарактеризовать, как пограничное. Возможны нервно-психические срывы. Лица этой группы обладают низкой нервно-психической устойчивостью, конфликтны, могут допускать асоциальные поступки. Требуют наблюдения психолога и врача (невропатолога, психиатра).

**Опросник «Самооценка терпеливости» (Е.П. Ильин и Е.К. Фешенко)**

Методика разработана и описана Е.П. Ильиным и Е.К. Фешенко и предназначена для самодиагностики упорства.

***Инструкция***

Для работы с методикой (для регистрации результатов) Вам понадобятся чистый листок бумаги и карандаш (ручка). На листке бумаги проставьте номера вопросов от 1 до 18. Ответьте, согласны ли вы с предложенными утверждениями. Если согласны, то на листке рядом с номером вопроса поставьте знак «+», если не согласны, то знак «—».

**Текст опросника**

1. Если это необходимо, я до конца выполняю даже скучную, однообразную работу.
2. Обычно я работаю до тех пор, пока есть желание.
3. Мне нравится решать трудные задачи, головоломки, все то, что называют «трудным орешком».
4. Даже если в работе не все получается, стараюсь продолжать начатое дело.
5. Я много раз пытался планировать свой день, но не смог выполнить намеченного.
6. По возможности я избегаю трудной работы.
7. Если у меня что-то не получается, я делаю это еще и еще раз.
8. Установив распорядок дня, я тщательно его соблюдаю, даже когда мне этого не хочется.
9. При затруднении я часто начинаю сомневаться, стоит ли продолжать начатую работу.
10. Если мне кто-то не позволяет сделать то, что я хочу, я все равно стараюсь выполнить задуманное.
11. Когда что-то не ладится, я нетерпелив и готов послать все к черту.
12. Когда я играю в шахматы или другую игру, то сопротивляюсь до последней возможности.
13. В споре я чаще всего не стараюсь переубедить других.
14. Всегда стараюсь до конца выполнить порученное мне дело, несмотря на возникающие трудности.
15. Я всегда отстаиваю свое мнение, если уверен, что прав.
16. При решении трудной задачи я стараюсь сам разобраться в ней, а не надеюсь на помощь других.
17. В споре я обычно тушуюсь перед напором оппонента.
18. Когда я уверен, что стою на правильном пути, для доказательства своей правоты я могу работать сколько угодно, даже если мне будут мешать.

***Обработка и интерпретация результатов***

За все ответы «Да» (знак «+») по позициям: 1, 3, 4, 7, 8, 10, 12, 14, 15, 16, 18 и все ответы «Нет» (знак «—») по позициям: 2, 5, 6, 9, 11, 13, 17 начисляется по одному баллу.

Затем подсчитывается общая сумма (все ответы вместе) баллов.

Если Вы набрали:

**до 6 баллов** включительно – то Ваше упорство низкое и Вы неупорный человек. Скорее всего, Ваша сила в мягкости и уступчивости. Однако, помните что усидчивость, настойчивость и

