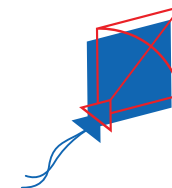


ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ



ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ В РАМКАХ ПРОФИЛЬНОЙ СМЕНЫ «ПОСЛЕЗАВТРА» — ЭТО КОМПЛЕКСНОЕ ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО КОЛЛЕКТИВА ПО ОКАЗАНИЮ ПОМОЩИ И ПОДДЕРЖКИ ДЕТЯМ И ВЗРОСЛЫМ.

Психолого-педагогическая ценность пребывания ребенка из зоны боевых действий в смене состоит в том, что система эмоционально привлекательного содержания форм работы создает условия для удовлетворения потребности в новизне положительных впечатлений, взаимодействия с другими людьми, творческой реализации, общения, что особенно важно в подростковом возрасте.

С первых смен «Послезавтра» наши педагоги работают в тесном сотрудничестве с психологами. Взаимодействие со специалистами-психологами позволяет в кратчайший срок выстроить необходимую систему успешного пребывания каждого ребенка в профильной смене «Послезавтра».

Виды психологической помощи:

- ♥ психологическое просвещение;
- ♥ психологическое консультирование;
- ♥ психологическая коррекция;
- ♥ кризисная помощь;
- ♥ групповой психологический тренинг.

ЦЕЛЬ, НАПРАВЛЕНИЯ, ФОРМЫ И УРОВНИ СОПРОВОЖДЕНИЯ

Целью психологического сопровождения в профильной смене «Послезавтра» являются психологическая поддержка и социальная адаптация детей.

Основные задачи

- Оказание психологической помощи детям, находящимся в состоянии эмоциональной дезадаптации и испытывающим высокий уровень психологического стресса.
- Профилактика состояний эмоциональной дезадаптации.
- Развитие устойчивости к стрессу и формирование конструктивных навыков совладания с ним.
- Повышение социальной компетентности в проблемных и кризисных жизненных ситуациях.
- Содействие в способности к саморазвитию и самоопределению.
- Профилактика и коррекция отклонений в личностном развитии.

Направления работы службы психологического сопровождения

1. **Психодиагностика** — диагностика детей, обратившихся за индивидуальным консультированием, диагностика детей в рамках проведения социально-психологического тестирования, диагностика в рамках групповой психологической работы.
2. **Психологическая профилактика** — проведение тематических семинаров, тренингов, интерактивных лекций (профилактика стрессов, депрессивных состояний, аддиктивного поведения).
3. **Индивидуальное психологическое консультирование** — краткосрочное консультирование, кризисное консультирование. Основные темы работы: депрессивные состояния, суицидальные мысли, аддиктивное поведение, проблемы сферы межличностных отношений (с партнером, в семье), проблемы в учебе (успеваемость, прокрастинация), конфликты (в межличностных отношениях, в учебной деятельности), переживание горя и потери, устойчивые посттравматические состояния, панические атаки, острое стрессовое расстройство.
4. **Групповая психологическая работа** — ведение групп, тренингов и тематических семинаров (эмоциональная саморегуляция, командообразование, стресс, тревога, конфликты в межличностных отношениях).



Основные формы работы психологической службы:

- диагностика;
- тренинговые занятия;
- индивидуальное психологическое консультирование;
- включенное наблюдение;
- ключевые дела смены;
- супервизия и наставничество в группе психологической службы;
- сопровождение коллектива вожатых.

На семейной смене рекомендованы совместные тренинги для детей и родителей «Семейные ценности».

При организации совместных тренингов можно выделить два уровня психологического сопровождения.

Индивидуально-психологический, где определяется наличие, развитие основных психологических качеств и степень их выраженности, а также изменения, происходящие с участниками смены во время работы. Особое внимание уделяется оценке эмоциональной сферы.

Микрогрупповой и социальный — при реализации адаптационного процесса, организации взаимодействия ребенка с другими детьми/взрослыми и их объединениями, профилактике конфликтного поведения в коллективах.

Особенности сопровождения:

- реализация в условиях временного детского коллектива; практико-ориентированная деятельность;
- интеграция детей, прибывших из зоны боевых действий, в образовательное пространство профильной смены;
- создание организационно-педагогических и социально-психологических условий для успешной адаптации детей в социуме.

Состав психологической службы:

- количество психологов должно соответствовать количеству отрядов в смене (из расчета минимум один психолог на отряд);
- 1–2 куратора психологической службы (из числа действующих психологов, имеющих опыт работы с данной категорией детей для оперативного решения сложных ситуаций, наставничества и проведения супервизий).

ДИАГНОСТИКА

С целью мониторинга динамики эмоционального состояния детей, выявления интересов и предпочтений в деятельности, особенностей эмотивно-личностного взаимодействия проводятся диагностические срезы.

Ниже перечислены методики, рекомендованные к работе.

Проективные методики: «Человек-Дерево-Дом»; «Несуществующее животное»; «Человек под дождем»; «Автопортрет»; «Моя семья»; тест Вартегга, психометрический тест.

Метод цветочных выборов (МЦВ) — модифицированный восьмицветовой тест М. Люшера. Тест предназначен для изучения актуального состояния индивида, а также неосознаваемых, глубинных проблем личности, базисных потребностей, индивидуального стиля переживания, типа реагирования на стресс.

Методика «Шкала психологического стресса PSM-25 Лемура-Тесье Филлиона». Тест предназначен для измерения феноменологической структуры переживаний стресса. Цель — измерение стрессовых ощущений в соматических, поведенческих и эмоциональных показателях.

Выделяют три уровня стресса: высокий, средний, низкий. Высокий уровень стресса свидетельствует о состоянии дезадаптации и психического дискомфорта, необходимости

применения широкого спектра средств и методов для снижения нервно-психической напряженности, психологической разгрузки, изменения стиля мышления и жизни. Средний уровень стресса говорит о том, что требуется соблюдать режим труда и отдыха, наладить свой режим дня. Низкий уровень стресса свидетельствует о состоянии психологической адаптированности к действующим нагрузкам.

Методика диагностики самооценки Дембо-Рубинштейн.

Методика предназначена для определения уровня самооценки и уровня притязаний.

Дифференциально-диагностический опросник Е. А. Климова

(ДДО). Методика предназначена для выявления склонностей в различных типах профессий в соответствии с классификацией типов профессий.

Опросник профессиональных предпочтений Дж.

Холланда (ОПП). Данный тест разработан для исследования профессиональных интересов и предпочтений человека.

Психометрический Тест Сьюзен Деллиндер. Проективная методика исследования личности, характера и предпочтений.

Психодиагностический тест Либина (ТиГр, тест «Конструктивный рисунок человека из геометрических форм»). Проективная психодиагностическая методика, объединяющая произвольное изображение фигуры человека и неосознанное предпочтение обозначения геометрических форм.



Индивидуально-типологический опросник/Методика Собчик.

В рамках изучения типологических особенностей личности на сменах чаще проявлялись такие качества подростка, как вспыльчивость (эмоциональная возбудимость), обидчивость. Эмоциональная возбудимость, помимо индивидуальной психологической работы, может корректироваться изменением режимных моментов.

Психологические методики исследования самооценки личности представлены в Приложении 3.

ТРЕНИНГОВЫЕ ЗАНЯТИЯ

Программа тренингов выстраивается под тематику и расписание профильной смены. Психолог обязательно проговаривает упражнения с вожатыми, чтобы исключить повторения при работе с детьми. Время каждого занятия варьируется от 2 до 2,5 часов. Программа тренинговых занятий имеет обязательные этапы.

1. Знакомство участников смены друг с другом, ознакомление с правилами работы. На этом этапе каждый из участников смены высказывает свои пожелания о том, чтобы он хотел получить и чем бы мог поделиться. На первом вечернем сборе отряда — отрядной свечке — важно создать атмосферу доверия и поддержки для каждого участника. Отрядная свечка должна быть продумана, начиная с оформления помещения, дополнительного оборудования (предметов) необходимого для ее проведения, заканчивая рассадкой и упражнениями. В дальнейшем возможны тематические вечерние свечки.

2. Занятия по результатам диагностики детей в начале смены. Тематические занятия проводятся с группами детей, сформированных в соответствии с выявленной проблематикой.

3. Основной блок занятий, связанный с общей программой смены.

ВИДЫ ГРУППОВЫХ ТРЕНИНГОВЫХ ЗАНЯТИЙ

- **организационный тренинг** способствует формированию новых знаний и навыков, адаптации к новым условиям и правилам, обмен опытом;
- **тренинг на командообразование** поможет объединить его участников в команду, сориентироваться на командную цель, повысить лояльность в команде, преодолеть кризисные этапы, улучшить психологический климат в коллективе;
- **исследовательский тренинг** поможет разобраться в своих ограничениях или получить эмоциональный опыт, или опыт осознания чего-либо;
- **социально-психологический тренинг** направлен на формирование поведенческих умений и навыков, смену социальных установок и развитие умений и опыта в области межличностного общения;
- **мотивационный тренинг** повысит мотивацию к достижению целей и снизит мотивацию к избеганию неудач;

■ **моделирующий тренинг** содержит набор упражнений, помогающий подросткам лучше справляться с жизненными и личностными трудностями;

■ **тренинг развития личности** направлен на познание себя, развитие чувства собственного достоинства, преодоление неуверенности, страха и т. п., реализацию себя в поведении и деятельности, утверждение своих прав и собственных ценностей.

При анализе проведенных тренинговых занятий следует отмечать включенность детей, их активность, инициативу в обсуждениях, дискуссиях в первые дни профильной смены.

Рекомендованные к работе программы тренинговых занятий: «Встреча. Знакомство. Сплочение»; «Механизм нашего ресурса. Его источники»; «Страхи: обнаружение, совладание, копинг-стратегии»; «Стоп-конфликт»; «Искусство общения»; «Я — целый мир»; «Разговор о любви»; «Мой профессиональный выбор»; «Моя карта жизни».

При использовании рассматриваемого формата психологической работы с данной категорией детей желательно начинать тренинг после адаптации участников смены к новым условиям, за исключением тренинга на знакомство.

4. Заключительный блок. Подведение итогов работы, обратная связь, предоставление рекомендаций каждому ребенку, в том числе тем, кто не участвовал/отказывался от работы в группе или индивидуально, в виде индивидуального дневника «Послезавтра».

Дневник «Послезавтра» — это специальный бланк с символикой проекта «Послезавтра» (см. Приложение 4). Заполнять его можно как индивидуально, так и на тренинговом занятии. При этом можно использовать разные упражнения.

Например, при выполнении задания «Корреспондент» ребята работают в парах. Сначала один берет интервью и заполняет анкету собеседника, затем второй делает то же самое. Автопортреты рисуют сами ребята. Далее по кругу те, кто брал интервью, рассказывают о собеседнике. В конце смены психолог в этом дневнике дает рекомендации/пожелания каждому ребенку и возвращает дневники детям.

ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ КОНСУЛЬТАЦИИ

Цель консультирования подростков — оказание поддержки в период взросления, помощи в самореализации, самопознании, самоутверждении; содействие в формировании чувства уверенности и способности в будущем справляться с жизненными трудностями.

В центре внимания находится ребенок, который не понимает свои природные задатки, ведущие черты характера. По результатам обследования можно понять, насколько уравновешенным является ребенок, какие особенности его характера акцентированы, находится ли он в благоприятной ситуации или дезадаптирован.

Индивидуальная работа с детьми проводится ежедневно, иногда в оперативном режиме с помощью следующих методов: беседа, наблюдение, психологическое консультирование, интервью, активное, включенное и эмпатичное слушание, работа с метафорическими ассоциативными картами, арт-терапевтические упражнения, элементы песочной и сказкотерапии, гештальт-терапия, релаксационные упражнения, техники Mindfulness (Майндфулнесс) — искусство управления вниманием, упражнения на развитие интеллектуальных способностей, рисуночные техники, метод «Позитивной транскультуральной Психотерапии», методы и практики когнитивно-поведенческой психотерапии, технологии НЛП, методы трансперсональной психотерапии.

Наиболее востребованные темы для индивидуальных консультаций:

- собственные личностные, умственные особенности («А что у меня вышло по тестам?», «Я хочу с Вами поговорить о себе»);
- свой внешний облик («Я угловат и неуклюж», «У меня непривлекательная внешность»);
- эмоциональные отношения между юношами и девушками («Кого из двух мальчиков мне выбрать?», «Стоит ее сегодня пригласить на танец или лучше ей написать о своих чувствах?»);

- устремленность в будущее, построение жизненных планов («Я хочу поступить в вуз, но мои родители еще не устроились на работу, смогут ли они мне помочь?», «Я боюсь ЕГЭ!»);
- отношения с родителями/лицами, заменяющими родителей (опекуны, отчим-мачеха): «Папа очень многому меня научил, он хочет, чтобы у меня было все хорошо, но почему я не хотел бы так же воспитывать своих будущих детей?», «У меня сложные отношения с родителями»);
- неприятие сверстниками («Почему они на меня злятся, что я делаю не так?», «Они говорят, что я болтун»);
- тревожность, фобии, панические атаки.

В рамках консультационной работы наиболее часто детьми формулируются следующие проблемы: отношения с социумом (родители/сверстники), свое будущее, принятие себя, страх смерти, поиск смысла жизни. Соответственно, психологам нужно иметь адекватный психологический инструментарий и быть готовыми прорабатывать данные проблемные ситуации с детьми.

КЛЮЧЕВЫЕ ДЕЛА СМЕНЫ

Еще одна форма работы психологов — это проведение общелагерных мероприятий, в которых участвуют все отряды: это квесты, игры по станциям, творческий психологический вечер, ролевые игры. Мероприятия формируются под задачи, которые в большей степени актуальны в определенный период смены. Например, дети не умеют экологично выражать эмоции, следовательно, планируется мероприятие про эмоции. Не умеют договариваться и слушать друг друга — организуется мероприятие на развитие умений договариваться.

Рекомендуем следующие мероприятия.

1. **Игра по станциям «Эмоции в жизни человека».** Каждая станция носит название определенной эмоции. Проходя от станции к станции, дети в игровой форме знакомятся с миром эмоций, учатся определять, понимать, проявлять, безопасно для себя и окружающих демонстрировать их.

2. **Игра на переговоры «Город Мечты».** Все отряды создают один макет города Мечты. У каждого отряда свой район, в каждом районе есть обязательный объект. Например, электростанция, снабжающая весь город энергией. Сначала необходимо построить свой район. Затем отдельные районы объединить в город, подключив все районы к электростанции. Для того, чтобы районы объединились и стали настоящим городом, нужно договориться. Для этого от отряда выбирается один человек — парламентар. Для всех парламентаров назначается определенное время, когда они собираются все вместе и обсуждают проект. Чтобы город мог полноценно

функционировать, необходимо наладить взаимодействие между отрядами. В этом случае очень важно дипломатическое искусство парламентаря, а также его умение грамотно и достоверно донести информацию до своего отряда.

3. **«Фестиваль эмоций».** Фестиваль проводится после отрядных тренингов на эмоции и чувства. Каждый отряд готовит творческое выступление про эмоции. Главное — показать, чем полезна эмоция и правильная реакция на нее. Далее каждый отряд показывает свое выступление на сцене. Обязательным условием является участие всех ребят из отряда.

4. **Развивающая игра по станциям «Ты — классный!».**

Цель игры — развитие уверенности в себе. Игра проходит по станциям: кибербуллинг, великий мастер, кроссворд, скульптура и глина, помоги другу. На каждой станции отряд выполняет задания. Акцент делается на поддержку каждого члена команды.

5. **Коллективное творческое дело** на развитие коммуникации, принятия, эмпатии.

Ведущей деятельностью в условиях формирования временного детского коллектива является игра. Во время игры ребенок получает новые впечатления, знания, приобретает социальный опыт. Важно обращаться к эмоциональной сфере детей, проводить рефлексию после мероприятий: что хотелось бы улучшить, выяснить, что чувствовал ребенок в процессе игры. Необходимо побудить детей говорить искренне, позволить себе встать на путь открытости или хотя бы попробовать прикоснуться к этому.



Опираясь на возрастные особенности и опыт работы с рассматриваемой категорией детей, можно выделить следующие рекомендации по их адаптации к условиям смены:

- создание условий для осознанного выбора ребенком и им принятия решений;
- создание условий для осознания ребенком «Я — Концепции» и установления личных границ;
- диалог с подростком по принципу «равный — равному», что позволит сохранить доверительную атмосферу в отряде;
- проявление гибкости в корректировке программы смены в целях урегулирования конфликтных ситуаций.

Большой интерес подростки проявили к просмотрам фильмов и их последующему совместному обсуждению.

Работа с детьми в мини-группах

Это формат работы в группе из 4–6 человек. Группа собирается по запросу: профориентация, самопознание, развитие эмоционального интеллекта, запрос на арт-практики.

Психологический кружок

Организуется для детей, которым на данный момент психология интересна в качестве дальнейшей сферы деятельности, повышения своих компетенций и/или развития эмоционального интеллекта, с целью прокачать свои качества, усилить слабые стороны.

ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ. РЕКОМЕНДАЦИИ

В ходе комплексной работы решаются следующие задачи:

- ♥ сплочение группы, создание позитивного настроения и принимающего взаимодействия;
- ♥ помощь в приобретении социально-психологического опыта взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми;
- ♥ содействие в осознании и принятии детьми их индивидуально-психологических особенностей;
- ♥ помощь в обретении детьми согласованности с социальной средой;
- ♥ формирование навыков бесконфликтного взаимодействия в среде сверстников;
- ♥ отработка навыков объективной оценки собственных действий и действий сверстников;
- ♥ оценивание степени влияния окружающих на собственное поведение;
- ♥ освоение конструктивных способов взаимодействия;
- ♥ помощь в работе со страхами, овладение навыками преодоления страхов;

- ♥ коррекция самооценки подростков;
- ♥ профилактика депрессивного и саморазрушающего поведения у подростков;
- ♥ особенности во взаимодействии с противоположным полом в период подросткового возраста;
- ♥ развитие навыков активизации внутренних позитивных ресурсов;
- ♥ психологическая разгрузка, овладение навыками самопомощи и принятие возможности получения психологической помощи;
- ♥ профессиональное самоопределение подростка и построение картины будущего.

По завершении смены с каждым ребенком заполняется дневник «Послезавтра» с рекомендациями от психологов по результатам психологического сопровождения. В дневнике прорисованы визуальные напоминания психологических техник, которые отрабатывались в ходе психологических занятий, отмечены основные жизненные ориентиры и точки опоры ребенка.





ПОСЛЕ ЗАВТРА

ПОСЛЕ ЗАВТРА

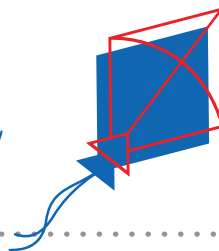
ПОСЛЕ ЗАВТРА

ПОСЛЕ ЗАВТРА

ПОСЛЕ ЗАВТРА

ПОСЛЕ ЗАВТРА

ЗАКЛЮЧЕНИЕ



Современная ситуация ставит перед специалистами, работающими с детьми, сложные и ответственные задачи. И обязывает в оперативном порядке создавать и осваивать новые уникальные методы работы, изучать адекватные практики российских и зарубежных специалистов, выработать актуальные подходы психолого-педагогической деятельности. Профильные смены «Послезавтра» находят отклик у детей и родителей. Мы получаем позитивную обратную связь, дети продолжают общаться, а мы продолжаем вместе с ними учиться эффективной бережной помощи им. Этот опыт может использоваться специалистами всех уровней в разных российских регионах при организации детского отдыха.

Эта профильная смена создается и совершенствуется на наших глазах, внедряется «с колес». Наполнение содержанием идет параллельно с изучением эффективности подходов, наблюдением за ее внутренней динамикой и потребностями в квалификации специалистов. Этот опыт нуждается в серьезном анализе, научном обосновании. Параллельно с практическим поиском, мы приглашаем к нашей деятельности ученых и исследователей, чтобы строить совместную работу в русле доказательного подхода. Нам важно понимать, что действительно помогает детям, а что нет.

Главное в том, что у детей есть запрос на помощь и поддержку. Они нуждаются в оперативной социальной адаптации и психолого-педагогическом сопровождении здесь и сейчас, эту работу нельзя откладывать на потом. Тогда они завтра уверенно войдут в образовательную систему, найдут ответы на свои вопросы, начнут вести нормальную жизнь, соответствующую возрасту. Послезавтра эти дети смогут выстроить свою адекватную жизненную траекторию, образовательные маршруты и стать успешными взрослыми.

Будем рады, если вы, уважаемые читатели, поможете нам выстроить наше общее послезавтра, направив свои предложения и пожелания по адресу электронной почты poslezavtra@stranadlyadetei.ru

ПОСЛЕЗАВТРА НАЧИНАЕТСЯ СЕГОДНЯ.



Приложения

ПРИЛОЖЕНИЕ №1

ГЛОССАРИЙ

Агрессия — индивидуальное или групповое поведение, направленное на нанесение физического или психологического ущерба другому человеку или социальной группе.

Антипатия — устойчивое отрицательное эмоциональное отношение индивида к другому человеку (социальной группе); проявляется в неприязни, недоброжелательности.

Компромисс — стратегия поведения субъектов в конфликте, ориентированная на определенные взаимные уступки.

Коммуникативная компетентность — совокупность знаний, умений и навыков, необходимых человеку для общения с людьми, является комплексным навыком использовать адекватные ситуации способы общения.

Конфликт — столкновение противоположно направленных взглядов, позиций и интересов; противоборство преследующих свои цели двух и более сторон.

Конфликтная ситуация — накопившиеся противоречия, связанные с деятельностью субъектов социального взаимодействия и объективно создающие почву для реального противоборства между этими субъектами. Состояние в отношениях сторон, вызванное актуализацией существующих между ними противоречий по поводу ценностей, интересов или правил поведения и характеризующееся негативным эмоциональным фоном и искажением восприятия.

Процесс коммуникации — процесс обмена информацией между двумя или более людьми. Цель коммуникационного процесса — обеспечить понимание информации, которую можно называть сообщением. Знание роли и содержания каждого из этапов позволяет более эффективно управлять процессом в целом.

Медиация — переговорный процесс по разрешению конфликта с участием посредника — медиатора; технология конструктивного разрешения конфликтов с участием третьей нейтральной стороны (медиатора), помогающей конфликтующим сторонам достичь соглашения, которое обе стороны считают взаимовыгодным и справедливым.

Межличностные конфликты — противоборство личностей в процессе социального взаимодействия, возникающее на основе противоположно направленных мотивов, суждений или личных антипатий.

Мотивы — истинные внутренние побудительные силы, подталкивающие субъектов социального взаимодействия к конфликту.

Образ «Я» подростков — относительно устойчивое, в большей или меньшей степени осознанное и зафиксированное в словесной форме представление подростка о самом себе.

Обратная связь — воспринимаемая человеком реакция других людей на его деятельность (поведение и слова). Без обратной связи человек не сможет скорректировать собственное поведение в процессе общения.

Самооценка подростков — характеризуется нестабильностью. При заниженной самооценке подросток недооценивает свои возможности, стремится к выполнению только самых простых задач, что мешает его развитию. При завышенной самооценке он переоценивает свои возможности, стремится выполнить то, с чем не в состоянии справиться, что также негативно сказывается на развитии его личности.

Ценности подростков — разделяемые среди подростков убеждения относительно целей, к которым люди должны стремиться, и основных средств их достижения. В результате современных исследований сложилось мнение, что для подростков наиболее значимы ценности высокого материального положения и достижения благополучия и достатка. Среднее место по степени значимости занимают активные социальные контакты, собственный престиж и развитие себя. Менее значимы ценности сохранения собственной индивидуальности и духовного удовлетворения.

ПРИЛОЖЕНИЕ №2

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ МЕТОДИКИ ИССЛЕДОВАНИЯ САМООЦЕНКИ ЛИЧНОСТИ

- 1. Исследование самооценки по методике Дембо-Рубинштейн**, с помощью которой можно сделать вывод о трех основных параметрах самооценки: высоте, устойчивости и реалистичности;
- 2. Методика исследования самооценки личности по Будасси**, которая позволяет провести количественное исследование самооценки, выявив уровень и адекватность самооценки, отношение идеального и реального «Я». Данная методика является одной из самых популярных в психологии, и дает возможность провести количественное исследование самооценки, выявив уровень и адекватность самооценки, отношение идеального и реального «Я». Стимульный материал представляет собой набор 48 свойств личности — «вдумчивость», «мечтательность», «развязность» и так далее. Основу этого метода составляет принцип ранжирования. 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. Методика исследования Будасси предполагает самооценивание человека, которое может происходить двумя способами. Первым является сопоставление своих притязаний с реальными, объективными показателями своей деятельности. Вторым путем является сравнение себя с другими людьми;
- 3. Тест Кеттелла**. Данный опросник ориентирован на выявление относительно независимых 16 факторов личности. Каждый фактор образует несколько поверхностных черт, объединенных вокруг одной центральной черты. Фактор MD является дополнительным к основным 16-ти и выделен в личностной методике Кеттелла для форм С и D. Средние значения данного фактора характеризуют адекватность самооценки личности, ее определенную зрелость.

- 4. Методика исследования самооценки «Лесенка» В.Г. Щур**, помогающая выявить систему представлений ребенка о том, как он оценивает себя сам, как, по его мнению, его оценивают другие люди, и как соотносятся эти представления между собой. «Лесенка» имеет два варианта использования: групповой, позволяющий оперативно выявить уровень самооценки и индивидуальный, при котором есть возможность выяснить причину, которая сформировала (формирует) ту или иную самооценку, чтобы в дальнейшем в случае необходимости начать работу по коррекции трудностей, возникающих у детей. Стимульный материал представлен в виде лестницы из 7 ступеней: на 1-й ступени располагаются «самые хорошие ребята», на 7-й — «самые плохие», задача ребенка — определить свое место на лестнице. Так как данная методика ориентирована на детей, то большое значение имеет создание атмосферы доверия, открытости, доброжелательности, необходимо обращать внимание на комментарии, которые дает ребенок в процессе исследования.
- 5. Тест межличностных отношений Т. Лири** предназначен для оценки наблюдаемого поведения людей, для самооценки, оценки близких людей, для описания идеального «Я». В соответствии с этими уровнями диагностики меняется инструкция для ответа. С помощью данной методики можно выявить преобладающий тип отношений к людям в самооценке и взаимооценке. Данный опросник включает 128 оценочных суждений, представленный 8 типами отношений, которые образуются в 16 пунктов, упорядоченных по восходящей интенсивности. Методика построена так, что суждения, направленные на выяснение какого-либо типа отношений, расположены не подряд, а особым образом: они группируются по 4 и повторяются через равное количество определений.
- 6. Методика диагностики самооценки психических состояний Г.Ю. Айзенка** применяется для диагностики самооценки таких психических состояний как тревожность, фрустрация, агрессивность, ригидность. Стимульный материал представлен в виде перечня психических состояний, присущих/не присущих испытуемому. В результате интерпретации результатов можно определить характерную для испытуемого степень выраженности исследуемых состояний.

7. **Методика А.И. Липкиной «Три оценки», с помощью которой определяется уровень самооценки, устойчивость или неустойчивость самооценки, аргументация самооценки; тест «Оцени себя сам»,** где можно выявить адекватную, неадекватно завышенную и неадекватно заниженную самооценку испытуемых; методика «Справлюсь или нет?», направленная на определение оценочной позиции, и многие другие методики.

8. **Методика определения эмоциональной самооценки А.В. Захарова и методика самооценки «Дерево» Д. Лампен (модификация — Л.П. Пономаренко).** Обе методики направлены на выявление уровня самооценки ребенка. В рамках первой методики исследования самооценки ребенок среди 8 кружков должен выбрать тот, в котором, по его мнению, он находится. Во второй методике стимульный материал представлен в виде нарисованного дерева с лесными человечками, каждый из которых имеет свое положение, свое занятие, у каждого свое настроение, задача ребенка — выбрать фигуру, с которой он ассоциирует себя больше остальных.

Также существует ряд методик, направленных на оценку идеального «Я», образа «Я» («Кто Я» М. Куна), оценки себя «Оцени себя сам» и многие другие. Независимо от выбранной методики работа с ними требует определенных навыков и знаний, профессиональных компетенций и опыта.

Существует множество специализированных, стандартизированных методик, которые позволяют рассмотреть поведенческие особенности на основании различных показателей. Специалисты довольно часто используется опросник SDQ (опросник сильных сторон и трудностей) для оценки благополучия детей, поскольку это стандартизированный инструмент с высокой оценкой достоверности всех предоставленных переводов.

Опросник «Сильные стороны и трудности» (ССТ) — это краткий скрининговый опросник, который можно использовать для оценки поведения у детей и подростков от 4 до 17 лет, в частности: эмоциональных симптомов, проблем с поведением, гиперактивности/внимательности, проблем взаимоотношений со сверстниками, просоциального поведения. SDQ состоит из трех анкет, которые заполняются: одна учителем (педагогом), одна учеником (в зависимости от возраста) и одна родителями. В них содержатся одни и те же вопросы, сформулированные немного по-разному.

Каждая анкета состоит из 25 вопросов, оценивающих следующие области:

- 5 по эмоциональным симптомам;
- 5 по проблемам поведения;
- 5 по гиперактивности;
- 5 по проблемам взаимоотношений со сверстниками;
- 5 по просоциальному поведению.

Методика имеет некоторые ограничения и выполняет роль поведенческого скрининга, в основном ориентированного на объективные критерии психического здоровья²².

Пользуются интересом и бывают востребованы в работе с подростками от 14 лет и старше профессиональные тесты и опросники. Рассмотрим несколько из них.

Дифференциально-диагностический опросник (ДДО) Е.А. Климова. Методика предназначена для выявления склонности (предрасположенности) человека к определенным типам профессий. Представляет собой достаточно короткий опросник, состоящий из 20 альтернативных суждений. По результатам обследования, в соответствии с ключом, выявляется ориентация человека на 5 типов профессий, по классификации Е.А. Климова: человек-природа; человек-техника; человек-человек; человек-знаковая техника, знаковый образ; человек-художественный образ.

Тест Дж. Голланда (модификация Г.В. Резапкиной) для определения социальной направленности личности. Тест состоит из 42 пар профессий. Тест описывает шесть типов личности: реалистичный (R), исследовательский (I), артистичный (A), социальный (S), предприимчивый (E) и традиционный (C). Каждому типу соответствует род деятельности, к которой человек данного типа имеет наибольшую предрасположенность и способности.

Опросник профессиональных склонностей Л. Йовайши. (модификация Г.В. Резапкиной). Методика направлена на выявление склонностей учащихся к различным сферам профессиональной деятельности: работе с людьми, практической, интеллектуальной, эстетической, планово-экономической или экстремальной. Достоинство методики заключается в применении косвенных вопросов, выявляющих скрытую мотивацию, в отличие от большинства методик, в которых задаются «лобовые», прямолинейные вопросы.