

**Единая методика
социально-психологического тестирования
(ЕМ СПТ Д.В. Журавлева и А.В. Киселевой)**

Содержание и структурирование стимульного материала

Кандидат психологических наук, доцент,
автор Единой методики социально-психологического тестирования
Журавлев Дмитрий Викторович

ЕМ СПТ-2019: перечень исследуемых показателей

ИНТЕГРАТИВНАЯ ШКАЛА

Факторы риска – социально-психологические условия, повышающие угрозу вероятности вовлечения в зависимое поведение.

СУБШКАЛЫ

Качества, регулирующие взаимоотношения личности и социума

- ✓ Потребность в одобрении
- ✓ Подверженность влиянию группы
- ✓ Принятие аддиктивных установок социума
- ✓ Наркопотребление в социальном окружении *

Качества, влияющие на индивидуальные особенности поведения

- ✓ Склонность к риску
- ✓ Импульсивность
- ✓ Тревожность
- ✓ Фрустрация *

ИНТЕГРАТИВНАЯ ШКАЛА

Факторы защиты (протективные факторы) – обстоятельства, повышающие социально-психологическую устойчивость к воздействию факторов риска.

СУБШКАЛЫ

- ✓ Принятие родителями
- ✓ Принятие одноклассниками
- ✓ Социальная активность
- ✓ Самоконтроль поведения
- ✓ Самоэффективность *

** - присутствует только в форме «В» и «С»*

ФАКТОРЫ РИСКА

социально-психологические условия (СПУ), повышающие угрозу вовлечения в зависимое поведение.

Исследуемые параметры

Качества и условия, регулирующие взаимоотношения личности и социума:

- 1. Потребность в одобрении**
- 2. Подверженность влиянию группы**
- 3. Принятие асоциальных установок социума**
- 4. Наркопотребление в социальном окружении** (только для формы «В» и «С»)

Качества, влияющие на индивидуальные особенности поведения:

- 5. Склонность к риску (опасности)**
- 6. Импульсивность**
- 7. Тревожность**
- 8. Фрустрация** (только для формы «В» и «С»)

1. Потребность в одобрении (По) – желание получать позитивный отклик в ответ на свое поведение, создавать о себе преувеличенно хорошее мнение с целью быть принятым (понравиться).

1. Мое слово всегда совпадает с делом.
2. Везде и всегда я прихожу вовремя.
3. Я всегда сдерживаю свои обещания.
4. Я всегда говорю только о том, в чем хорошо разбираюсь.
5. Ко всем моим знакомым я отношусь с симпатией.
6. Я всегда говорю только правду.
7. Я всегда соблюдаю правила при переходе улицы.
8. Начав дело, я всегда завершаю его.
9. У меня не бывает запрещенных желаний и мыслей.
10. Я всегда соглашаюсь, когда мне указывают на мои ошибки.

1. Я всегда делаю и говорю одно и то же.
2. Я никогда и никуда не опаздываю.
3. Все что я обещаю я всегда выполняю, даже если меня никто не проверяет.
4. Я всегда общаюсь только на темы, в которых хорошо разбираюсь.
5. Мне нравятся все мои знакомые.
6. Я никогда не обманываю.
7. Даже когда я сильно тороплюсь, я соблюдаю правила дорожного движения.
8. Я всегда довожу начатое дело до конца.
9. У меня не бывает мыслей, которые нужно скрывать от других.
10. Я всегда охотно признаю свои шибки.

1. Потребность в одобрении (По) – желание получать позитивный отклик в ответ на свое поведение, создавать о себе преувеличенно хорошее мнение с целью быть принятым (понравиться).

Уровень	Описание
Повышенный	Стремится быть принятым, пусть даже и вопреки своим интересам. <u>Зависим от благоприятных оценок со стороны других людей.</u> <u>Испытывает потребность в положительной оценке своих слов или поступков.</u> Проявляет повышенную чувствительность к критике. Стремится соответствовать ожиданиям. Тяжело переносит ситуацию проигрыша. При высоком уровне выраженности признака, может говорить о неискренности с психологом или неискренности с самим собой, когда испытуемый пытается быть кем-то выдуманным. Встречается также при протестных реакциях против психологического тестирования либо против межличностного взаимодействия как такового.
Средний (норма)	Хочет выглядеть в глазах окружающих адекватно (т.е. казаться таким, каким является на самом деле). Самостоятелен в суждениях о себе. Обращает внимание на мнение о себе других людей, если оно расходится с собственными представлениями.
Пониженный	Стремится к независимости. Не желает быть таким «как все». Уверен в себе. Стремиться к независимости от окружающих. Не свойственна категоричность суждений в свой адрес. Не старается выглядеть в глазах окружающих лучше, чем есть на самом деле и тем самым может ставить себя вне социальных связей и социального одобрения. Низкие значения признака могут свидетельствовать о непринятии традиционных социальных норм.

2. Подверженность влиянию группы (ПВГ) - повышенная восприимчивость воздействию группы или ее членов, приводящая к подчинению группе, готовности изменить свое поведение и установки.

Вопросы:

1. Если я хочу что-нибудь сделать, но окружающие считают, что этого делать не стоит, то я готов отказаться от своих намерений.
2. Мне трудно сказать "нет", когда меня о чем-либо просят.
3. Для меня мнение друзей или знакомых важнее, чем мое собственное.
4. Мне трудно принимать самостоятельные решения без помощи друзей или знакомых.
5. Интересы, желания друзей или знакомых я часто ставлю выше своих собственных.
6. Мне важно что обо мне думают друзья или знакомые.
7. У меня есть знакомый, просьбы и желания которого я выполняю не задумываясь.
8. Когда моими друзьями или знакомыми принимается какое-либо решение, я стараюсь быть на стороне большинства, независимо от того правильное оно или нет.
9. Мое поведение часто зависит от авторитетного мнения моих знакомых.
10. Я готов нарушить запрет, если его нарушат и мои товарищи.

2. Подверженность влиянию группы (ПВГ) - повышенная восприимчивость воздействию группы или ее членов, приводящая к подчинению группе, готовности изменить свое поведение и установки.

Уровень	Описание
Повышенный	Зависим от мнения и требований группы, <u>ведомый</u>. <u>Нуждается в поддержке со стороны группы</u>. Не самостоятелен в принятии решений, <u>ориентирован на социальное одобрение</u>. Пассивно соглашается с мнением подавляющего большинства людей, составляющих социальную группу, в которой находится сам. Уступчив. Уклоняется от персональной ответственности за свои поступки.
Средний (норма)	Не всегда нуждается в согласии и поддержке группы. Следует за общественным мнением, критически его оценивая. Подчиняется групповому мнению (давлению), даже если внутренне с ним не согласен.
Пониженный	Независим, склонен принимать собственные решения и действовать самостоятельно. Не считается с общественным мнением, склонен давать ему негативную оценку и действовать вопреки влиянию группы. Стремится иметь собственное мнение, активно сопротивляется групповому влиянию. Не нуждается в согласии и поддержке окружающих.

3. Принятие асоциальных установок социума (ПАУ) – согласие, убежденность в приемлемости для себя отрицательных примеров поведения, распространенных в маргинальной части общества. В частности, оправдание своих социально неодобряемых поступков идеализированными и героизированными примерами поведения, достойного порицания.

Вопросы:

1. Люди, которые говорят, что что-то вредно для здоровья, часто просто перестраховываются.
2. Иногда здоровый образ жизни не так полезен, как кажется.
3. Пытаясь полностью следовать правилам, люди часто упускают новые возможности.
4. Взрослые часто запрещают детям что-то не потому, что это действительно опасно, а потому, что это неудобно им.
5. Самые лучшие вещи происходят, когда человек позволяет себе быть совершенно свободным от правил.
6. Большинство людей склонны солгать в своих интересах.
7. Большинство людей добиваются успеха в жизни не совсем честным путём.
8. Большинство людей честны главным образом потому, что боятся попасться.
9. Вполне допустимо обойти закон, если ты его прямо не нарушаешь.
10. Я считаю, почти каждый солжет, чтобы избежать неприятностей.

3. Принятие асоциальных установок социума (ПАУ) – согласие, убежденность в приемлемости для себя отрицательных примеров поведения, распространенных в маргинальной части общества. В частности, оправдание своих социально неодобряемых поступков идеализированными и героизированными примерами поведения, достойного порицания.

Уровень	Описание
Повышенный	<u>Проявляет интерес к социально неодобряемым действиям и мнениям.</u> Пытается рационально объяснить свои проступки, ссылаясь на аналогичные образцы поведения («все так делают»). Понимает, что одним можно нарушать нормы, а другим нельзя. Идентифицирует себя с теми, кому можно. Испытывает азарт избегания наказания или порицания. Проявляет пониженную критичность к себе, своему поведению.
Средний (норма)	Не склонен принимать социально неодобряемые установки. Понимает, что одним можно нарушать нормы, а другим нельзя. Идентифицирует себя с теми, кому нельзя. Сомневается в правильности норм поведения, усвоенных ранее. Склонен к состоянию оппозиции.
Пониженный	Не проявляет интерес к социально неодобряемым поступкам. Не противопоставляет себя старшему поколению. Считает, что социальные нормы нельзя нарушать никому. Некритичен к усвоенным ранее социальным нормам, представлениям о хорошем и плохом. Проявляет повышенную критичность к себе, своему поведению.

4. Склонность к риску (опасности) (СР) – предпочтение действий и ситуаций, выбор вариантов альтернатив, сопряженных с большой вероятностью потери.

Вопросы:

1. Без риска жизнь будет скучной.
2. Я часто испытываю потребность в острых ощущениях.
3. Бурная и опасная жизнь интереснее, чем спокойная и размеренная.
4. Мне нравится испытывать себя в разных ситуациях.
5. Мне нравится делать что-либо «на спор».
6. В жизни нужно уметь рисковать.
7. Неожиданности и экстрим дарят мне интерес к жизни.
8. Я могу сесть в автомобиль, если знаю, что у него могут быть неисправны тормоза.
9. Мне нравится слушать рассказы о том как можно экстримально провести время.
10. Мне нравятся занятия и увлечения связанные с риском.

4. Склонность к риску (опасности) (СР) – предпочтение действий и ситуаций, выбор вариантов альтернатив, сопряженных с большой вероятностью потери.

Уровень	Описание
Повышенный	Субъективное ощущение риска ниже, чем реальный уровень опасности. <u>Осознает потенциальные риски, но отказывается их учитывать</u>, оказываясь под влиянием различных чувств и желаний. Информированность об опасных последствиях заменена мифами, заблуждениями, отсутствием критичности к рисковому поведению.
Средний (норма)	Субъективное ощущение риска соответствует реальному уровню опасности в ситуациях, связанных с большой вероятностью угрозы. Осознает потенциальные риски и учитывает их в своем поведении. Принимает взвешенные, разумные решения в эмоционально насыщенной ситуации, особенно в присутствии сверстников. Критикует принятые в подростковой среде формы рискового поведения.
Пониженный	Субъективное ощущение риска выше, чем реальный уровень опасности. Завышает потенциальные риски. Склонен считать рискованными даже потенциально не опасные виды активности, перестраховываться. Отвергает поведение, связанное с риском.

5. Импульсивность (И) – устойчивая склонность действовать по первому побуждению, под влиянием внешних обстоятельств или эмоций.

Вопросы:

1. После того как я проиграю в какую-нибудь игру я долго не могу успокоиться.
2. Я скучаю при решении задач, требующих обдумывания.
3. Я часто говорю, не подумав.
4. Если мне не удастся выиграть в какую-нибудь игру у моих сверстников, я обижусь и не буду больше играть.
5. Когда я раздражаюсь, то не могу сдержаться и говорю все, что думаю.
6. Я часто себя ругаю за поспешные решения.
7. В повседневной жизни я часто действую под влиянием момента, не думая о возможных последствиях.
8. У меня вызывают раздражение люди, которые не могут быстро решиться на что-нибудь.
9. Мне не свойственно долго перебирать разные варианты при принятии решения.
10. Я «ерзаю» сидя на занятиях или представлениях.

5. Импульсивность (И) – устойчивая склонность действовать по первому побуждению, под влиянием внешних обстоятельств или эмоций.

Уровень	Описание
Повышенный	Эмоционально неустойчив, легко расстраивается, раздражителен. <u>Не контролирует свои эмоции, перепады настроений.</u> <u>Нетерпелив, подвержен сиюминутным побуждениям.</u> Идет на поводу у собственных желаний, потворствует своим слабостям. Решения принимает поспешно, действует спонтанно. Склонен сначала высказываться и действовать, а потом обдумывать свои действия и высказывания.
Средний (норма)	Эмоционально адекватный. Совершает поступки без достаточного сознательного контроля только под влиянием сложных внешних обстоятельств или сильных эмоциональных переживаний. Стремится избегать необдуманных действий. При принятии решений не склонен торопиться.
Пониженный	Эмоционально устойчивый, выдержанный. Сознательно контролирует свои эмоции и поведение. Предварительно обдумывает и планирует свои действия. Взвешивает и учитывает последствия своего поведения для себя и окружающих. Проявляет высокую адаптивность к социальным нормам.

6. Тревожность (Т) - предрасположенность воспринимать достаточно широкий спектр ситуаций как угрожающие, приводящая к плохому настроению, мрачным предчувствиям, беспокойству.

Вопросы:

1. Меня охватывает беспокойство, когда я думаю о своих делах и заботах.
2. Я так сильно переживаю свои разочарования, что потом долго не могу о них забыть.
3. Я стараюсь избегать критических ситуаций и трудностей.
4. Я слишком переживаю из-за пустяков.
5. Нередко я проигрываю из-за того, что недостаточно быстро принимаю решения.
6. Ожидаемые трудности, обычно, очень тревожат меня.
7. Мне не хватает уверенности в себе.
8. Я часто нервничаю.
9. Меня волнуют возможные неудачи.
10. Я принимаю все слишком близко к сердцу.

6. Тревожность (Т) - предрасположенность воспринимать достаточно широкий спектр ситуаций как угрожающие, приводящая к плохому настроению, мрачным предчувствиям, беспокойству.

Уровень	Описание
Повышенный	<u>Склонен воспринимать, практически, все ситуации, как угрожающие, и реагировать на эти ситуации состоянием сильной тревоги.</u> Не уверен в себе, склонен к предчувствиям. Часто проявляет беспокойство, озабоченность, ранимость. Напряжен в трудных жизненных ситуациях. Застенчив, трудно вступает в контакт с другими людьми. Чувствителен к одобрению окружающих.
Средний (норма)	Уверен в себе. Эмоциональный фон адекватен внешней ситуации. Ситуативно проявляет волнение. Адекватно реагирует на возникающие стрессогены.
Пониженный	Тревогу вызывают критические жизненные ситуации. Уверен в себе и в своих силах. Спокоен. Легко вступает в контакт с другими людьми. Не склонен переживать по любому поводу.

7. Фрустрация (Ф) – психическое состояние переживания неудачи, обусловленное невозможностью реализации намерений и удовлетворения потребностей, возникающее при наличии реальных или мнимых непреодолимых препятствий на пути к некоей цели.

Вопросы:

1. Нередко мне кажутся безвыходными положения, из которых можно найти выход.
2. Неприятности меня сильно расстраивают, я падаю духом.
3. При больших неприятностях я склонен без достаточных оснований винить себя.
4. Когда у меня что-то не получается, я срываю зло или досаду на окружающих.
5. Я сильно нервничаю, когда не получается достичь задуманного.
6. Вас злит, что кому-то везет в жизни больше, чем вам.
7. Когда у меня не получается добиться того, что я хочу, я чувствую отчаяние.
8. Жизненные трудности выводят меня из равновесия и заставляют нервничать.
9. Меня сильно огорчает то, что не осуществляются планы и не сбываются надежды.
10. Мне кажется, что жизнь проходит мимо меня (проходит зря).

7. Фрустрация (Ф) – психическое состояние переживания неудачи, обусловленное невозможностью реализации намерений и удовлетворения потребностей, возникающее при наличии реальных или мнимых непреодолимых препятствий на пути к некоей цели.

Уровень	Описание
Повышенный	Проявляет низкую фрустрационную толерантность. <u>Фрустрационные реакции наступают даже при малой интенсивности фрустрирующего фактора.</u> Интенсивность эмоциональной реакции не соответствует силе воздействующего фрустратора. Часто находится в негативном эмоциональном состоянии. <u>Имеются потребности и желания, которые не могут быть реализованы.</u> Ставит перед собой недостижимые цели. <u>Нереализованные намерения вызывают эмоциональное напряжение (стресс) и отрицательные переживания: разочарование, раздражение, тревога, отчаяние, озлобленность.</u> Склонен к жесткой экспрессии и недоброжелательному обращению с окружающими.
Средний (норма)	Уровень фрустрации зависит от силы, интенсивности фрустратора и от функционального состояния. Склонен к адекватной оценке фрустрационной ситуации. Видит выходы из нее. Фрустрационные реакции соответствуют устойчивым формам эмоционального реагирования на жизненные трудности, сложившимся при становлении личности. Отрицательные эмоции, вызванные фрустратором, не имеют крайних проявлений.
Пониженный	Проявляет высокую устойчивость к воздействию фрустрирующих факторов (фрустрационная толерантность). Ставит перед собой достижимые цели. Фрустрационные реакции наступают только при воздействии сильного (интенсивного) фрустратора. При воздействии фрустрирующих обстоятельств сохраняет спокойствие. Терпелив. В ситуациях неудовлетворения потребностей ведет себя рационально: либо снижает свои притязания, либо смиряется с трудностями, либо перестает думать о том и о другом.

8. Наркопотребление в социальном окружении (НСО) – распространенность наркопотребляющих среди знакомых и близких, создающая опасность приобщения к наркотикам и формирования референтной группы из наркопотребляющих.

Вопросы:

1. У меня есть друзья или близкие знакомые, пробовавшие наркотики.
2. У меня есть друзья или близкие знакомые, употребляющие наркотики.
3. Я видел (а) как мои знакомые употребляли наркотики.
4. Некоторые из моих знакомых рассказывали мне, что пробовали или употребляли наркотики.
5. Я слышал, что моим знакомым предлагали попробовать наркотическое вещество.
6. Среди моих знакомых есть такие, которые считают, что употребление наркотиков помогает справляться с жизненными трудностями.
7. В моем окружении есть люди, которые лечатся от наркомании.
8. В своей жизни мне довелось разговаривать с людьми, употребляющими наркотики.
9. Я считаю, что среди наркоманов есть хорошие люди, с которыми интересно поговорить.
10. Если я узнаю, что среди знакомых кто-то, пробует или употребляет наркотики я буду относиться к нему, как и раньше.

8. Наркопотребление в социальном окружении (НСО) – распространенность наркопотребляющих среди знакомых и близких, создающая опасность приобщения к наркотикам и формирования референтной группы из наркопотребляющих.

Уровень	Описание
Повышенный	Опасное количество носителей зависимости в социальном окружении. Возможно формирование референтной группы из наркопотребителей или формирование авторитетного мнения. <u>Наличие примера наркопотребления для подражания.</u> <u>Некритичное отношение к наркопотребляющим.</u> Высокая вероятность социального одобрения наркопотребления, формирования интереса и приобщения к наркотикам.
Средний (норма)	Существенное количество носителей зависимости в социальном окружении. Возможно формирование референтной группы из наркозависимых или формирование авторитетного мнения. Возможно наличие примера наркопотребления для подражания. Некритичное или безразличное отношение к наркопотребляющим. Существенная вероятность социального одобрения наркопотребления, формирования интереса к наркотикам и приобщения к наркотикам.
Пониженный	Незначительное количество носителей зависимости в социальном окружении. Формирование референтной группы из наркозависимых или формирование авторитетного мнения маловероятно. Критичное или безразличное отношение к наркопотребляющим. Наличие примера наркопотребления для подражания маловероятно. Незначительная вероятность социального одобрения наркопотребления, формирования интереса и приобщения к наркотикам.

ФАКТОРЫ ЗАЩИТЫ

обстоятельства, повышающие социально-психологическую устойчивость
к воздействию факторов риска.

Исследуемые параметры

- 1. Принятие родителями**
- 2. Принятие одноклассниками**
- 3. Социальная активность**
- 4. Самоконтроль поведения**
- 5. Самоэффективность (только для формы «В» и «С»)**

1. Принятие родителями (ПР) – оценочное поведение родителей, формирующее ощущение нужности и любви у ребенка.

Вопросы:

1. Родители уважают во мне личность.
2. Дома интересуются моей жизнью.
3. В семье считают, что я добьюсь больших успехов в жизни.
4. Если у родителей есть свободное время, то они стараются провести его вместе со мной.
5. Я знаю, что своим родителям я нравлюсь таким, какой я есть.
6. Родители считают, что во мне больше достоинств, чем недостатков.
7. Я чувствую, что родители меня любят.
8. Моим родителям нравятся мои увлечения.
9. В семье уважают мое мнение и считаются с ним.
10. Я чувствую, что дома мне доверяют.

1. Принятие родителями (ПР) – оценочное поведение родителей, формирующее ощущение нужности и любви у ребенка.

Уровень	Описание
Повышенный	Безусловное принятие. Имеет искренние, доверительные, эмоционально близкие отношения с родителями. Не испытывает недостатка во внимании и общении. Ощущает себя любимым, нужным и необходимым. Родители принимают таким, какой есть, уважают индивидуальность, одобряют интересы, поддерживают планы, проводят с ним достаточно времени и не жалеет об этом. В глазах родителей, практически не имеет нежелательных и отрицательных черт характера, которые бы раздражали их. Негативные поступки, отрицательно оцененные родителями, не влияют на его достоинства и не убавляют ценность его как личности для отца и матери.
Средний (норма)	Условное принятие. Положительные эмоции родителей заслуживаются, хорошее отношение является наградой, поощрением за правильное поведение. Негативные поступки лишают эмоциональной поддержки со стороны родителей. Может временами раздражать родителей, что приводит к скрытому эмоциональному отвержению. Имеет ряд нежелательных для родителей качеств, за которые они нередко его ругают.
Пониженный	Открытое отвержение Практически отвержен родителями. Родители низко оценивают способности, не верят в будущее, испытывают отрицательные чувства (раздражение, злость, досаду). <u>Испытывает недостаток внимания и общения со стороны родителей.</u> Родители проявляют безразличие, малое внимание к внутренней жизни.

2. Принятие одноклассниками (ПО) – оценочное поведение сверстников, формирующее у учащегося чувство принадлежности к группе и причастности.

Вопросы:

1. Мои одноклассники приветливы и доброжелательны со мной.
2. У меня с одноклассниками хорошие отношения.
3. Я думаю, что мои одноклассники относятся ко мне хорошо.
4. В классе я не чувствую себя лишним.
5. Я думаю, что мои одноклассники будут жалеть, если мне придется перейти в другую школу.
6. Мои одноклассники прислушиваются к моему мнению.
7. Я думаю, что моим одноклассникам интересно проводить со мной свободное время.
8. В школе у меня редко возникают конфликты со сверстниками.
9. В моем классе есть такой человек, которому я могу рассказать о своих проблемах.
10. Мои одноклассники помогают мне, когда я нахожусь в сложной ситуации.

2. Принятие одноклассниками (ПО) – оценочное поведение сверстников, формирующее у учащегося чувство принадлежности к группе и причастности.

Уровень	Описание
Повышенный	Высокий уровень принятия. Пользуется авторитетом среди большинства одноклассников. Удовлетворен общением и взаимодействием с большей частью одноклассников, имеет общие с ними ценности, интересы и цели. Ощущение одиночества, изолированности, непонимания коллективом не свойственны. Социально-психологическая ситуация в классном коллективе воспринимается как комфортная. Конфликты возникают редко, часты проявления взаимопонимания, взаимопомощи.
Средний (норма)	Средний уровень принятия Пользуется авторитетом у отдельных учащихся или группы одноклассников. Принимается частью сверстников, имеет ограниченный круг общения. Иногда может возникает чувство покинутости и унылости. В классе мнения о нем могут быть диаметрально противоположными. Иногда конфликтует с окружающими.
Пониженный	Низкий уровень принятия В классе авторитетом не пользуется, признается отдельными ребятами, имеет низкий социальный статус. Взаимоотношения практически со всеми одноклассниками напряженные, удовлетворенность от общения не испытывает, интерес у окружающих не вызывает. <u>Отторжение коллективом</u> проявляется или в частых конфликтах, или в безразличии. Часто возникает чувство изолированности.

3. Социальная активность (СА) – активная жизненная позиция, выражающаяся в стремлении влиять на свою жизнь и окружающие условия.

Вопросы:

1. Я стараюсь быть в курсе всего происходящего вокруг меня.
2. У меня мало свободного времени.
3. Мне нравится участвовать в конкурсах и соревнованиях.
4. От меня зависит будет моя жизнь интересной или нет.
5. Моя жизнь наполнена интересными событиями и яркими впечатлениями.
6. Мне интересно знакомиться с новыми людьми.
7. Я постоянно пытаюсь улучшить или изменить что-нибудь в своей жизни.
8. Я довольно хорошо справляюсь с большей частью ежедневных обязанностей.
9. Я люблю заниматься спортом.
10. Мне хочется быть впереди других в любом деле.

3. Социальная активность (СА) – активная жизненная позиция, выражающаяся в стремлении влиять на свою жизнь и окружающие условия.

Уровень	Описание
Повышенный	Занимает социально активную жизненную позицию, инициативен. Широкий круг интересов. Стремиться участвовать в окружающих событиях. Испытывает потребность в социальных контактах, стремление к освоению социальных форм деятельности. Выражены мотивы самоопределения и самосовершенствования. Стремится преодолевать препятствия. Проявляет творчество и инициативу в деятельности. Самокритичен, требователен к себе и другим.
Средний (норма)	Преобладают мотивы долга и ответственности. Ограниченный круг интересов. Самостоятельность в деятельности невысока. Исполнительны, однако не инициативен. Осознают собственное участие в общественно-значимой деятельности как способ включения в жизнь учебного заведения.
Пониженный	Занимает социально пассивную жизненную позицию. Узкий круг интересов. <u>Не испытывает большую потребность в социальных контактах.</u> Проявляет сдержанность в процессе социальных взаимодействий, необщительность, предпочтение уединения компаниям. Безынициативен, равнодушен к делам коллектива или группы. Безразличен к окружающей действительности.

4. Самоконтроль поведения (СП) – сознательная активность по управлению своими поступками, в соответствии с убеждениями и принципами.

Вопросы:

1. Мне легко долго сосредотачиваться на работе, которая мне не интересна.
2. Обычно я сохраняю спокойствие в ожидании опаздывающего к назначенному времени друга или подруги.
3. Всегда стараюсь продумать способ достижения цели, прежде чем начинать действовать.
4. Я всегда придерживаюсь своих планов, даже если приходится выбирать между ними и компанией друзей.
5. В случае неудачи я всегда стараюсь понять, что мною сделано неправильно.
6. Я могу довести начатое дело до конца, если даже возникает желание его бросить.
7. Мне легко заставить себя переделать что-либо, когда меня не устраивает качество сделанного.
8. При необходимости, я могу заниматься своим делом даже в неудобной, неподходящей обстановке.
9. Я всегда стараюсь выслушать собеседника не перебивая, даже если не терпится ему возразить.
10. Прежде чем начать какое-либо дело, я стараюсь собрать о нем как можно более полную информацию.

4. Самоконтроль поведения (СП) – сознательная активность по управлению своими поступками, в соответствии с убеждениями и принципами.

Уровень	Описание
Повышенный	Настойчив. Терпелив. Рассудителен. Эффективно контролирует свое поведение Деятельный, работоспособный, активно стремится к выполнению намеченного. Преграды на пути к цели мотивируют. Уважительно относится к социальным нормам, стремится полностью подчинить им свое поведение.
Средний (норма)	Поведение варьирует в зависимости от ситуации. Свойственны устойчивость намерений, реалистичность взглядов Чувствителен к эмоциональным и поведенческим проявлениям окружающих.
Пониженный	Низкий уровень контроля и управления своим поведением. Повышенная лабильность и неуверенность. Непоследовательность или разбросанность поведения. Сниженный фон активности и работоспособности, который компенсируется повышенной чувствительностью, гибкостью, изобретательностью. Склонен к свободной трактовке социальных норм.

5. Самоэффективность (С) – уверенность в своих силах достигать поставленные цели, даже если это потребует больших физических и эмоциональных затрат. Термин введен А. Бандурой и представляет собой один из центральных компонентов его социально-когнитивной теории.

Вопросы:

1. Если я как следует постараюсь, то я всегда найду решение даже сложным проблемам.
2. Если мне что-либо мешает, то я все же нахожу пути достижения своей цели.
3. Мне довольно просто удастся достичь своих целей.
4. В неожиданных ситуациях я всегда знаю, как я должен (должна) себя вести.
5. При непредвиденно возникающих трудностях я верю, что смогу с ними справиться.
6. Если я приложу достаточно усилий, то смогу справиться с большинством проблем.
7. Я готов(а) к любым трудностям, поскольку полагаюсь на собственные способности.
8. Если передо мной встает какая-либо проблема, то я обычно нахожу несколько вариантов ее решения.
9. Я могу что-либо придумать даже в безвыходных на первый взгляд ситуациях.
10. Я обычно способен(на) держать ситуацию под контролем.

5. Самоэффективность (С) – уверенность в своих силах достигать поставленные цели, даже если это потребует больших физических и эмоциональных затрат. Термин введен А. Бандурой и представляет собой один из центральных компонентов его социально-когнитивной теории.

Уровень	Описание
Повышенный	Уверен в своих способностях и верит в успех собственных действий. Активно достигает поставленные цели, имеет высокую самооценку. Преобладают оптимистичные сценарии развития событий. Берется за сложные задачи и эффективно их достигает. Доводит начатое дело до конца. Может относительно легко отказаться от вредных привычек, вести здоровый образ жизни и справляться со стрессом.
Средний (норма)	Ожидание самоэффективности проявляется ситуативно. Увеличивается при успешном достижении цели и уменьшается в ситуации неудачи. Свойственна адекватная самооценка. Не всегда берется за выполнение сложных задач и, не верит, что у него получится их решить. При несовпадении ожидания высокой самоэффективности с ее реальными пониженными проявлениями склонны не доводить начатое дело до конца.
Пониженный	<u>Не верит в свои силы достигать поставленные цели</u> , испытывает чувство беспомощности, присуща низкая самооценка. Упорство в достижении целей не свойственно. Избегает ситуаций, с которыми, как он считает, он не сумеет справиться. Пассивен при достижении поставленных целей. Берется в основном только за выполнение простых задач. Преобладают пессимистичные сценарии развития событий. Часто не доводит начатое дело до конца. <u>Тяжело справляется со стрессами и перестраивает свой образ жизни.</u>

Спасибо за внимание!
Время задавать вопросы