**Диагностический инструментарий для обучающихся**

**(профилактика суицидального поведения)**

**ОЦЕНКА СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ АДАПТИРОВАННОСТИ**

Уровень социально-психологической адаптации тесно связан с психологическими характеристиками личности и особенностями ее поведения. Шкала социально-психологической адаптированно­сти (шкала СПА) разработана К. Роджерсом и Р. Даймондом и адап­тирована Т.В.Снегиревой. Модель отношений человека с соци­альным окружением и с самим собой, заложенная в основу этого инструмента, исходит из концепции личности как субъекта соб­ственного развития, способного отвечать за свое поведение. *Адаптированностъ —* согласованность требований социальной среды и личностных тенденций. Она предполагает реалистичную оценку себя и окружающей действительности, личностную активность, гиб­кость, социальную компетентность.

**Описание**

Шкала состоит из 101 суждения, из них 36 соответствуют кри­териям социально-психологической адаптированности личности. Критерии адаптированности отчасти совпадают с критериями личностной зрелости, в их числе: чувство собственного достоин­ства и умение уважать других, открытость реальной практике дея­тельности и отношений, понимание своих проблем и стремление овладеть, справиться с ними. Напротив, критерии дезадаптации (37 высказываний) предполагают: неприятие себя и других, на­личие защитных барьеров в осмыслении своего актуального опы­та, кажущееся решение проблем, негибкость. Оставшиеся 28 вы­сказываний — нейтральны. В число последних включена также контрольная шкала («шкала лжи»).

Шкала предъявляется обследуемым в виде небольшой тетради с высказываниями, под каждым из которых напечатана семисту-пенчатая шкала (для одноразового использования). Ниже приво­дятся инструкция и текст методики.

Шкала ориентирована на возраст от 14 лет и старше.

Выполнение теста длится примерно 45 мин.

Проведение измерения и интерпретация результатов должны осуществляться психологом.

***Инструкция.*** На следующих страницах напечатаны высказыва­ния о поведении человека, его мыслях, переживаниях.

При чтении каждого высказывания подумайте, насколько оно может быть отнесено к вам, и обведите кружком одну из цифр, напечатанных под высказыванием: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7 — в зависи­мости от того, в какой степени оно характерно для вас.

Если содержание высказывания совершенно к вам не относит­ся, обведите кружком цифру 1. Если то, о чем в нем говорится, не похоже на вас, обведите цифру 2. Если вам кажется, что вы не можете отнести высказывание к себе, но сомневаетесь в этом, об­ведите цифру 3. В тех случаях когда вы не можете решить, относит­ся ли к вам то, о чем говорится в высказывании, или нет, обведи­те цифру 4. Если вы считаете, что это похоже на вас, но вы не уверены, обведите цифру 5. Если то, о чем говорится в высказыва­нии, похоже на вас, обведите цифру 6. И наконец, в тех случаях когда, прочитав высказывание, вы можете сказать: «Это точно про меня. Очень на меня похоже», — обведите цифру 7.

Что означает каждая цифра, напечатано вверху на каждой из следующих страниц.

Совершенно ко мне не относится — 1

Не похоже на меня — 2

Пожалуй, не похоже на меня — 3

Не знаю — 4

Пожалуй, похоже на меня — 5

Похоже на меня — 6

Точно про меня — 7

**Шкала социально-психологической адаптированности**

1. Я испытываю внутреннюю неловкость, когда с кем-нибудь разгова­риваю.

2. Мне не хочется, чтобы окружающие догадывались, какой я, что у меня на душе, и я представляюсь перед ними, прячу свое лицо под маской.

3. Я во всем люблю состязание, соревнование, борьбу.

4. Я предъявляю к себе большие требования.

5. Я часто сам ругаю себя за то, что делаю.

6. Я часто чувствую себя униженным.

7. Я сомневаюсь в том, что могу понравиться кому-нибудь из девочек (мальчиков).

8. Я всегда сдерживаю свои обещания.

9. У меня теплые, хорошие отношения с окружающими.

10. Я сдержанный, замкнутый, держусь ото всех чуть в стороне.

11. Я сам виноват в своих неудачах.

12. Я ответственный человек. На меня можно положиться.

13. У меня чувство безнадежности. Все напрасно.

14. Я во многом живу взглядами, правилами и убеждениями моих свер­стников.

15. Я принимаю большую часть тех правил и требований, которым должны следовать люди.

16. У меня мало своих собственных убеждений и правил.

17. Я люблю мечтать — иногда прямо среди дня. Трудно возвращаться от мечты к действительности.

18. У меня такое чувство, будто я зол на весь мир: на всех нападаю, огрызаюсь, никому не даю спуску. А то вдруг «застряну» на какой-нибудь обиде и мысленно мщу обидчику... Трудно сдерживать себя в таких вещах.

19. Я умею управлять собой и своими поступками — заставлять себя, разрешать себе, запрещать. Самоконтроль для меня — не проблема.

20. У меня часто портится настроение: вдруг находит уныние, хандра.

21. Меня не очень волнует то, что касается других. Я сосредоточен на себе, занят самим собой.

22. Люди, как правило, нравятся мне.

23. Я легко, свободно, непринужденно выражаю то, что чувствую.

24. Если я оказываюсь среди большого количества людей, мне бывает немножко одиноко.

25. Мне сейчас очень не по себе. Хочется все бросить, куда-нибудь спрятаться.

26. Обычно я легко лажу с окружающими.

27. Мои самые тяжелые битвы — с самим собой.

28. Я склонен быть настороже с теми, кто почему-то обходится со мною более приятельски, чем я ожидаю.

29. В душе я оптимист и верю в лучшее.

30. Я неподатливый, упрямый. Таких, как я, называют трудными людьми.

31. Я критичен к людям и всегда сужу их, если, с моей точки зрения, они этого заслуживают.

32. Я чувствую себя не ведущим, а ведомым: мне еще не всегда удается мыслить и действовать самостоятельно.

33. Большинство тех, кто знает меня, хорошо ко мне относятся, я нравлюсь им.

34. Иногда у меня бывают такие мысли, которыми я ни с кем не хотел бы делиться.

35. У меня красивая фигура. Я привлекателен (привлекательна).

36. Я чувствую беспомощность. Мне нужно, чтобы кто-нибудь был ря­дом.

37. Обычно я могу принять решение и твердо следовать ему.

38. Мои решения — не мои собственные. Даже тогда, когда мне кажет­ся, что я решаю самостоятельно, они все же приняты под влиянием дру­гих людей.

39. Я часто испытываю чувство вины — даже тогда, когда как будто ни в чем не виноват.

40. Я чувствую антипатию, неприязнь к тому, что окружает меня.

41. Я доволен.

42. Я выбит из колеи: не могу собраться, взять себя в руки, сосредото­читься, организовать себя.

43. Я чувствую вялость, апатию: все, что раньше волновало меня, ста­ло вдруг безразличным.

44. Я уравновешен, спокоен, у меня ровное настроение.

45. Разозлившись, я нередко выхожу из себя.

46. Я часто чувствую себя обиженным.

47. Я импульсивный: порывистый, нетерпеливый, действую по перво­му побуждению.

48. Бывает, что я сплетничаю.

49. Я не очень доверяю своим чувствам, они подводят меня иногда.

50. Это довольно трудно — быть самим собой.

51. У меня на первом плане разум, а не чувство. Прежде чем что-либо сделать, я обдумываю свои поступки.

52. Мне кажется, я вижу происходящее со мной не совсем так, как оно есть на самом деле. Вместо того чтобы здраво взглянуть фактам в лицо, толкую их на свой лад... Словом, не отличаюсь реалистичностью.

53. Я терпим в своем отношении к людям и принимаю каждого таким, каков он есть.

54. Я стараюсь не думать о своих проблемах.

55. Я считаю себя интересным человеком — заметным, привлекатель­ным как личность.

56. Я стеснительный, легко тушуюсь.

57. Мне обязательно нужны какие-то напоминания, подталкивания со; стороны, чтобы довести дело до конца.

58. Я чувствую внутреннее превосходство над другими.

59. Я никто. Нет ничего, в чем бы я выразил себя, проявил свою инди­видуальность, свое Я.

60."Я боюсь того, что подумают обо мне другие.

61. Я честолюбивый. Я не равнодушен к успехам, похвале. В том, что я считаю существенным, мне важно быть в числе лучших.

62. Я презираю себя сейчас.

63. Я деятелен, энергичен, у меня есть инициатива.

64. Мне не хватает духу встретить в лицо трудности или ситуацию, которая грозит осложнениями, неприятными переживаниями.

65. Я просто не уважаю себя.

66. Я по натуре вожак и умею влиять на других.

67. В целом я хорошо отношусь к себе.

68. Я настойчивый, напористый, уверенный в себе.

69. Я не люблю, когда у меня с кем-то портятся отношения, особенно если разногласия грозят стать окончательными.

70. Я долго не могу принять решение, как действовать, а потом сомне­ваюсь в его правильности,

71. Я в какой-то растерянности, у меня все спуталось, смешалось.

72. Я удовлетворен собой.

73. Я неудачник. Мне не везет.

74. Я приятный, симпатичный, располагающий к себе человек.

75. Я нравлюсь девочкам (мальчикам) как человек, как личность.

76. Я стойкий женоненавистник. Презираю всякое общение с девчон­ками. (Я не люблю мальчишек. Презираю всякое общение с ними.)

77. Когда я должен что-то осуществить, меня охватывает страх перед провалом: а вдруг я не справлюсь, вдруг у меня не получится?

78. У меня легко, спокойно на душе. Нет ничего, что сильно тревожило бы меня.

79. Я умею упорно работать.

80. Я чувствую, что меняюсь, расту, взрослею. Мои чувства и отноше­ния к окружающему становятся более зрелыми.

81. Случается, что я говорю о вещах, в которых совсем не разбираюсь.

82. Я всегда говорю только правду.

83. Я встревожен, обеспокоен, напряжен.

84. Чтобы заставить меня что-либо сделать, надо как следует настоять, и я соглашусь, уступлю.

85. Я чувствую неуверенность в себе.

86. Я часто бываю вынужден защищать себя, строить доводы, которые меня оправдывают и делают мои поступки обоснованными.

87. Я уступчивый, податливый, мягкий в отношениях с другими.

88. Я умный.

89. Иной раз я люблю прихвастнуть.

90. Я безнадежен. Принимаю решения и тут же их нарушаю. Презираю свое бессилие, а с собой поделать ничего не могу. У меня нет воли и нет воли ее вырабатывать.

91. Я стараюсь полагаться на собственные силы, не рассчитывая ни на чью помощь.

92. Я никогда не опаздываю.

93. У меня ощущение скованности, внутренней несвободы.

94. Я отличаюсь от других.

95. Я не очень надежен, на меня нельзя положиться.

96. Мне все ясно в себе. Я себя хорошо понимаю.

97. Я общительный, открытый человек, легко схожусь с людьми.

98. Мои силы и способности вполне соответствуют тем задачам, кото­рые ставит передо мной жизнь. Я со всем могу справиться.

99. Я ничего не стою. Меня даже не принимают всерьез. Ко мне в луч­шем случае снисходительны, просто терпят меня.

100. Меня беспокоит, что девочки (мальчики) слишком занимают мои мысли.

101. Все свои привычки я считаю хорошими.

**Обработка и интерпретация результатов**

***Показателями адаптированности*** (i+) служат высказывания 4,

**5, 11,** 12, 15, 19, 22, 23, 26, 27, 29, 33, 35, 37, 41, 44, 47, 51, 53, 55, 63, 67, 68, 72, 74, 75, 78, 79, 80, 88, 91, 94, 96, 97, 98;

***показателями дезадаптированности (i***—) — высказывания 2, 6, 7, 13, 16, 18, 25, 28, 32, 36, 38, 40, 42, 43, 49, 50, 52, 54, 56, 59, 60, 62, 64, 65, 69, 70, 71, 73, 76, 77, 83, 84, 86, 90, 95, 99, 100. Девять суждений (8, 34, 45, 48, 81, 82, 89, 92, 101) составляет *«шкалу лжи».*

Коэффициент социально-психологической адаптированное™ вычисляется по сумме позитивных (/+) высказываний, рассорти­рованных школьниками на 5, 6, 7-ю позиции шкалы, и негатив­ных (/— ), попавших в позиции 1, 2, 3-я:

K = N(5,6,7) + N(1,2,3)

 i+ i-

Так как позитивных суждений в шкале — 36, а негативных — 37, то гипотетическая максимальная величина коэффициента — 73, минимальная — 1.

Иногда бывает полезным получить и показатель дезадаптированности, который рассчитывается как сумма позитивных выска­зываний, распределенных на 1, 2, 3-ю позиции, и негативных, занявших 5, 6, 7-ю позиции шкалы.

В старшем подростковом и раннем юношеском возрасте (VIII— X классы), для которых в наибольшей степени предназначен дан­ный инструмент, средние индексы социально-психологической адаптированности располагаются обычно в *пределах 39— 44 баллов.* Сопоставление коэффициентов СПА с объективными показателя­ми — успеваемостью, позицией ученика в системе межличностных отношений в классе — крайне желательно, ибо позволяет! выявить адекватность полученных с помощью шкалы данных. Од­ной и той же величины индексы, скажем, очень высокие, тяготе­ющие к 50, могут быть вполне адекватными (как, например, в группе наиболее успевающих и популярных в классе учащихся) или завышенными, свидетельствующими об особенностях лично­стного реагирования учащихся на их страдающую огрехами реаль­ную практику деятельности и отношений с окружающими, о ком­пенсаторных и гиперкомпенсаторных тенденциях в отношении к себе самому и требованиям действительности.

За низкими индексами СПА, тяготеющими к 30, также могут стоять совершенно различные причины. Они могут быть адекват­ной реакцией на неуспех в учении, неблагополучие в отношениях со сверстниками, неправильное отношение и негативную установку учителя по отношению к ученику, но могут свидетельствовать об отклонениях сугубо в сфере субъективных переживаний.

Высказывания сгруппированы по 6 факторам, отвечающим кри­териям адаптированности и дезадаптированности (в скобках ука­заны номера составляющих их суждений):

1) *приятие — неприятие себя* (соответственно суждения 33, 35, 55, 67, 72, 74, 75, 80, 88, 94, 96 и 7, 59, 62, 65, 90, 95, 99, т.е. 11 и 9 высказываний);

2) *приятие других — конфликт с другими* (9, 14, 22, 26, 53, 97 и 2, 10, 21, 28, 40, 60, 76, в целом, 6 и 7 высказываний);

3) *эмоциональный комфорт* (оптимизм, уравновешенность) — *эмоциональный дискомфорт* (тревожность, беспокойство или, напротив, апатия) (23, 29, 41, 44, 47, 78 и 6, 42, 43, 49, 50, 56, 83, 85, т.е. 6 и 8 суждений);

4) *ожидание внутреннего контроля* (ориентация на то, что дости­жение жизненных целей зависит от себя самого, акцентируются лич­ная ответственность и компетентность) — *ожидание внешнего конт­роля* (расчет на толчок и поддержку извне, пассивность в решении жизненных задач) (4, 5, И, 12, 19, 27, 37, 51, 63, 68, 79, 91, 98 и 13, 25, 36, 52, 57, 70, 71, 73, 77, итого 13 и 9 высказываний);

5) *доминирование — ведомость* (зависимость от других) (58, 61, 66 и 16, 32, 38, 69, 84, 87 — 3 и 6 суждений);

6) *«уход» от проблем* (17, 18, 54, 64, 86 — 5 высказываний).