Приложение к ООП ООО (ФГОС ООО)

МБОУ г. Ангарска «СОШ № 5»

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение г. Ангарска

«Средняя общеобразовательная школа №5»

Утверждена

приказом директора

МБОУ г. Ангарска «СОШ №5» от

07.09.2021 г. № 317 о/д

### Рабочая программа курса внеурочной деятельности

«Лабиринты Я Подросток XXI века» «О себе любимом (ой)…»

психологическое направление

#### возраст: 13-14 лет

Реализация программы: 2 года

Программа разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом

Для 7-ых классов

Автор составитель:

Медведева Лариса Владимировна

педагог-психолог МБОУ «СОШ №5»

**Ангарск**

**2023 год**

Приложение к ООП ООО (ФГОС ООО)

МБОУ г. Ангарска «СОШ № 5»

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Раздел № 1. Основные характеристики программы** | | | | | |
| **1.1. Пояснительная записка** | | | | | |
| **Направленность (профиль) программы** | | Программа является авторской Автор-составитель Медведева Л.В. МБОУ «СОШ № 5». Программа разработана для учащихся седьмых классов с высоким и средним уровнем депрессии, низкой познавательной активностью и трудностями в социализации. Данная программа прошла экспертизу на основании выписки из решения муниципального экспертного совета по инновационной деятельности УО администрации АГО от 29.01.2018 года. Автор-составитель Медведева Л.В. МБОУ «СОШ № 5». Реализует педагог-психолог МБОУ «СОШ №5» Ершова А.В. | | | |
| **Цель** | | Способствовать формированию позитивного образа «Я». Развивать навыки общения. | | | |
| **Задачи** | | 1. Развивать позитивное самовосприятие. 2. Формировать элементарные представления об образе «Я». 3. Развивать познавательные способности, познавательную активность, расширение кругозора. 4. Активизировать процесс самопознания. Научить подростков анализировать и выражать свои мысли и чувства в творческой форме, развивать творческое самовыражение. 5. Обучать элементам релаксации и визуализации. Снять мышечное и психоэмоциональное напряжение. 6. Помочь осознать свои особенности, обрести уверенность в собственных силах, преодолеть подростковый кризис 7. Развивать коммуникативные навыки и содействовать сплочению группы | | | |
| **Отличительные особенности программы** | | Из предложенной программы «Подросток ХХI века», составителями которой являются Логутенкова А.С. социальный педагог; Рудакова А.Ю. – педагог-психолог; Чернова М.Б. – педагог-психолог; Кутузова С.А. – главный методист СОГОУ «Центр психолого-медикосоциального сопровождения», Листратова Н.А.– методист СОГОУ «Центр психолого-медико-социального сопровождения» и на основе методического пособия «Программа психологической поддержки подростков с девиантным поведением в условиях среднего общеобразовательного учреждения» авторРайфшнайдер Татьяна Юрьевна, была скомбинирована и написана новая программа: «Подросток ХХI века – Лабиринты «Я».  В нашей школе очень много трудных подростков с девиантным поведением, при этом они не любят идти к психологу. Они приходят на консультацию как «ёжики», замкнутые в себе, тревожные, и, как правило, не любящие себя. Считают себя трудными и проблемными, с которыми не хотят общаться ни дети, ни учителя. Вот поэтому были добавлены упражнения по изотерапии и фототерапии для раскрытия творческого потенциала детей. Через рисунок они учатся видеть своё «Я» с положительной стороны, поскольку упражнения по изотерапии во многом происходят на уровне подсознания и снижают тревожность и недоверие подростка к психологу, а значит, помогают психологу «достучаться» до подростка. В анализируемых программах предложены упражнения, направленные на групповое взаимодействие через игры, дискуссии, обсуждения. Однако, подростку трудно понять, полностью раскрыться и выразить что он чувствует в словах и в движениях. Им легче выразить себя в рисунке, в цвете через фототерапию, видеотерапию, изотерапию и визуализацию – релакс. Вот поэтому в программу включены упражнения по арт-терапии и упражнения, направленные на релаксацию. Новизной программы является изменение содержания программы: ( упражнения «кубрая», игры на развитие межполушарного взаимодействия, игры, направленные на снижение агрессивности у подростков; добавлены упражнения по изотерапии), кроме этого, изменена структура занятий. Многие подростки имеют низкий уровень познавательных процессов, а упражнения на развитие логического мышления способствует развитию интеллекта, а также предлагаемые упражнения улучшают мыслительную деятельность. Также были добавлены занятия: два из которых для большего знакомства подростков друг с другом и их лучшего сближения и организации доверия к психологу; также включено занятие по определению настроения подростков в школе и в личной жизни; добавлено занятие «Грани моего я..» с целью углублённого осознания характеристик своего Я, их интеграция; развитие навыков уверенного поведения и снятие напряжения, связанного с непринятием отдельных черт своей личности. | | | |
| **Адресат программы** | | Программа занятий рассчитана на обучающихся возраста 13 - 14 лет (7-ые классы) | | | |
| **Объём программы** | | На реализацию 1 блока программы отводится 17 часов | | | |
| **Срок освоения программы** | | Программа рассчитана на 2 года | | | |
| **Режим занятий** | | 1 раз в 2 недели | | | |
| **Раздел № 2. Результаты освоения курса внеурочной деятельности** | | | | | |
| **2.1. Планируемые результаты** | | | | | |
| **Планируемыми результатами программы для 7-9-ых классов являются следующие показатели:**  - меняются динамические характеристики Я-концепции с отрицательных на положительные,  -повышается самооценка,  -снижается уровень тревожности и депрессии.  Кроме этого, можно наблюдать и дополнительные результаты: - значительно возрастает интерес к себе и самопознанию;  --происходит формирование позитивных жизненных целей;  -развиваются и закрепляются навыки поведения в различных ситуациях;  -повышается ответственность подростков за собственные поступки;  - развивается способность к самоанализу и контролю поведения;  -формируется временная перспектива будущего;  -происходит эмоциональное осознание своего поведения;  -снижается напряжение;  -получают новые различные модели разрядки гнева и агрессивности;  -происходит раскрытие внутреннего творческого потенциала подростка.  **Личностные УУД.** У учащихся формируются ориентация на понимание причин успеха, учебно-познавательный интерес, способность к самооценке на основе критерия успешности учебной деятельности, умение видеть свои достоинства и недостатки; осознание ответственности, формирование ценностного отношения к общению, взаимодействию.  **Метапредметные результаты:**  **Коммуникативные УУД.** Учащиеся самостоятельно строят основные правила общения, основанные на доброжелательности, и приобретают положительный опыт их применения. Они строят также правила правила работы в паре, в группе. Эмоционально позитивное отношение к процессу сотрудничества. Формулировать собственное мнение и позицию. Допускать возможность существования у людей различных точек зрения и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии. Учиться договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.  **Познавательные УУД.** учащиеся развивают умение наблюдать и замечать, воспринимать и понимать смысл учебных задач; и мышления: развиваются логические операции – анализ, синтез, сравнение, обобщение, классификация.  **Регулятивные УУД.** Учащиеся учатся и развивают умение навыка самоконтроля. | | | | | |
| **Раздел № 3. Содержание программы**  Программа включает в себя: диагностическое исследование подростков, систему тренинговых занятий, рекомендации родителям учащихся и психолого-педагогическое сопровождение учащихся «группы риска». Занятия проводятся во внеурочное время и представляют собой занятия по внеурочной деятельности психологической направленности и коррекции.  **В 7-ом классе:**  Iэтап – ориентировочный (1 -2 занятие)  Цель этапа: создание благоприятных условий для работы в группе, активизация познавательной активности и желания изучать себя; сплочение коллектива на основе сотрудничества.  II этап – основной (3-32 занятие).  Цель этапа: развитие позитивного самовосприятия, коррекция агрессивности, развитие навыков общения, повышение уверенности в себе, осмысление нравственных ценностей жизни, формирование позитивной Я-концепции и создание условий для самовыражения и раскрытия личностного потенциала подростков.  III этап - закрепляющий (33- 34 занятие).  Цель этапа: закрепление позитивных изменений в личности подростка, определение смысла жизни и ценностей жизни, формирование мотивации и познавательной активности к дальнейшему самопознанию себя. | | | | | |
| **3.1. Формы обучения и виды занятий** | | | | | |
| **Основные формы и методы работы**   * Тренинги * Беседы * Арт-терапевтические методы   Игротерапия  - сенсорно-перцептивная сфера (ощущения и восприятия);  - психомоторная сфера (мимики, моторики рук, общей ко­ординации движений);  - эмоционально-волевая сфера;  - произвольное внимание и память;  - коммуникативные навыки;  - личностная сфера.  Структура занятий:  1. Ритуал приветствия.  2. Разминка – средство воздействия на эмоциональное состояние детей, их активность, настрой на продуктивную совместную деятельность.  3. Основное содержание занятий подразделяется на 2 блока:  1-й блок выполнение заданий по основной теме занятий с поисковыми и творческими элементами, изобразительная деятельность, сказкотерапия.  2. блок: блок задания для развития интеллектуальной сферы  3. Ритуал занятия – выявление эмоционального состояния ребенка на занятии.  4. Ритуал прощания. | | | | | |
| **Раздел № 4 Тематическое планирование** | | | | | | |
| **4.1. Учебно-тематический план 7 «А», 7 «Б» классы** | | | | | | |
| № п/п | Наименование разделов, тем | | Количество часов | Дата | Корректировка | |
| 1 | Опросник подростковой депрессии и Шкала самоуважения Розенберга Шкала безнадёжности БекаГ. Айзенка «Самооценка психических состояний личности», адаптированный Н.В.Перешеиной и М.Н.Заостровцевой | | 1 |  |  | |
| 2 | Знакомство. О себе Любимом | | 1 |  |  | |
| 3 | Вновь о себе любимом. Агрессивность. | | 1 |  |  | |
| 4 | Агрессивность. Избавление от гнева. | | 1 |  |  | |
| 5 | Снижение агрессивности, снятие напряжения. | | 1 |  |  | |
| 6 | Язык сердца. Умение видеть прекрасное. | | 1 |  |  | |
| 7 | Способность радоваться и улыбаться | | 1 |  |  | |
| 8 | Что в имени моём. | | 1 |  |  | |
| 9 | Снятие напряжения. Любовь к себе. | | 1 |  |  | |
| 10 | Из чего складывается впечатление о человеке. Привлекательность. | | 1 |  |  | |
| 11 | Что такое наблюдательная сензитивность. | | 1 |  |  | |
| 12 | Настроение. Как стать счастливым. | | 1 |  |  | |
| 13 | Эмпатия. Учимся понимать друг друга. | | 1 |  |  | |
| 14 | Мир красоты. Принятие себя таким, какой есть. | | 1 |  |  | |
| 15 | Взросление и отношения с родителями. Учимся видеть хорошее. | | 1 |  |  | |
| 16 | Сокровища мудрости. | | 1 |  |  | |
| 17 | Подводим итоги. Смысл жизни. Мои ценности. | | 1 |  |  | |
|  | ИТОГО: | | 17 |  |  | |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **4.1. Учебно-тематический план 7 «В», 7 «Г» классы** | | | | |
| № п/п | Наименование разделов, тем | Количество часов | Дата | Корректировка |
| 1 | Опросник подростковой депрессии и Шкала самоуважения Розенберга Шкала безнадёжности Бека Г. Айзенка «Самооценка психических состояний личности», адаптированный Н.В.Перешеиной и М.Н.Заостровцевой | 1 |  |  |
| 2 | Знакомство. О себе Любимом | 1 |  |  |
| 3 | Вновь о себе любимом. Агрессивность. | 1 |  |  |
| 4 | Агрессивность. Избавление от гнева. | 1 |  |  |
| 5 | Снижение агрессивности, снятие напряжения. | 1 |  |  |
| 6 | Язык сердца. Умение видеть прекрасное. | 1 |  |  |
| 7 | Способность радоваться и улыбаться | 1 |  |  |
| 8 | Что в имени моём. | 1 |  |  |
| 9 | Снятие напряжения. Любовь к себе. | 1 |  |  |
| 10 | Из чего складывается впечатление о человеке. Привлекательность. | 1 |  |  |
| 11 | Что такое наблюдательная сензитивность. | 1 |  |  |
| 12 | Настроение. Как стать счастливым. | 1 |  |  |
| 13 | Эмпатия. Учимся понимать друг друга. | 1 |  |  |
| 14 | Мир красоты. Принятие себя таким, какой есть. | 1 |  |  |
| 15 | Взросление и отношения с родителями. Учимся видеть хорошее. | 1 |  |  |
| 16 | Сокровища мудрости. | 1 |  |  |
| 17 | Подводим итоги. Смысл жизни. Мои ценности. | 1 |  |  |
|  | ИТОГО: | 17 |  |  |

**Литература**

1.Ананьев А. Ананьева Н. 50 возможностей не допустить самоубийства. Родителям, которые хотят понять своего ребёнка Москва 2015 год

2.Анн Л. Психологический тренинг с подростками Москва 2015 год

3.Баранова С.В. «Научись отдыхать! Техники релаксации, которые всегда работатют» Ростовн/Д: Феникс. 2008 г. - 156 стр.

4.Баркан А. О чём говорят рисунки детей Руководство для родителей и педагогов. Москва 2014 год

5. Белозерцева И.Н. Детский суицид: профилактика и коррекция Иркутск 2011 год

6.Ермолаева М.В. Практическая психология детского творчества. — Москва 2001 год.

7. Зинкевич-Евстигнеева Т. Фролов Д. «Жизнь любит тех, кто любит её, или как научиться мыслить красиво» СПб.: Речь. 2016 г.- 221 стр.

8. Зинкевич-Евстигнеева Т.Д. Сокровишница жизненных сил. Набор психологических карт Санкт-Петербург 2011 год

9. Казанская В.Г. Суицидальное поведение подростка: своевременная помощь. Москва 2015.

10.Киселёва М.В. Арт-терапия в работе с детьми.- СПб.2012 год .

11. Копытин А.И. Практикум по Арт-терапии . — СПБ., 2000.

12 Лидерс А.Г. Психологический тренинг с подростками . — Москва 2001 год.

13.Лопатина А. Скребцова М. «Ступени мудрости: 50 уроков о добрых качествах: Конспекты занятий, сказки, стихи, игры и творческие задания» -4-е изд. М.,: Философская книга. 2014 г. – 368 стр.

14.Лопатина А. Скребцова М. «Ступени мудрости: 50 уроков о смысле жизни: Конспекты занятий, сказки, стихи, игры и творческие задания» -4-е изд. М.,: Философская книга. 2014 г. – 368 стр.

15. Стишенок И.В. Тренинг уверенности в себе Развитие и реализация новых возможностей. Издательство «Речь» 2017 год, Москва – 230 стр.

**Приложение**

**1) Шкала Безнадёжности Бека**

**Ф.И.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_класс**

**Пожалуйста, прочтите внимательно каждое утверждение.** Обведите кружком слово ВЕРНО если Вы согласны с утверждением или слово НЕВЕРНО, если Вы не согласны. Пожалуйста, обведите ВЕРНО или НЕВЕРНО для всех утверждений.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 01 | Верно | Неверно | Я жду будущего с надеждой и энтузиазмом |
| 02 | Верно | Неверно | Мне пора сдаться, т.к. я ничего не могу изменить к лучшему |
| 03 | Верно | Неверно | Когда дела идут плохо, мне помогает мысль, что так не может продолжаться всегда |
| 04 | Верно | Неверно | Я не могу представить, на что будет похожа моя жизнь через 10 лет |
| 05 | Верно | Неверно | У меня достаточно времени, чтобы завершить дела, которыми я больше всего хочу заниматься |
| 06 | Верно | Неверно | В будущем, я надеюсь достичь успеха в том, что мне  больше всего нравится |
| 07 | Верно | Неверно | Будущее представляется мне во тьме |
| 08 | Верно | Неверно | Я надеюсь получить в жизни больше хорошего, чем средний человек |
| 09 | Верно | Неверно | У меня нет никаких просветов и нет причин верить, что они появятся в будущем |
| 10 | Верно | Неверно | Мой прошлый опыт хорошо меня подготовил к будущему |
| 11 | Верно | Неверно | Всё, что я вижу впереди – скорее, неприятности, чем радости |
| 12 | Верно | Неверно | Я не надеюсь достичь того, чего действительно хочу |
| 13 | Верно | Неверно | Когда я заглядываюсь в будущее, я надеюсь быть счастливее, чем я есть сейчас |
| 14 | Верно | Неверно | Дела идут не так, как мне хочется |
| 15 | Верно | Неверно | Я сильно верю в своё будущее |
| 16 | Верно | Неверно | Я никогда не достигаю того,  что хочу, поэтому глупо что – либо хотеть |
| 17 | Верно | Неверно | Весьма маловероятно, что я получу реальное удовлетворение в будущем |
| 18 | Верно | Неверно | Будущее представляется – мне расплывчатым и неопределенным |
| 19 | Верно | Неверно | В будущем ждет больше хороших дней, чем плохих |
| 20 | Верно | Неверно | Бесполезно пытаться получить то, что я хочу, потому, что вероятно, я не добьюсь этого |

**(шкала безнадежности Бека)**

Ключ

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | **Ответ** | **Балл** | **№** | **Ответ** | **Балл** |
| 01 | НЕВЕРНО | 1 | 11 | ВЕРНО | 1 |
| 02 | ВЕРНО | 1 | 12 | ВЕРНО | 1 |
| 03 | НЕВЕРНО | 1 | 13 | НЕВЕРНО | 1 |
| 04 | ВЕРНО | 1 | 14 | ВЕРНО | 1 |
| 05 | НЕВЕРНО | 1 | 15 | НЕВЕРНО | 1 |
| 06 | НЕВЕРНО | 1 | 16 | ВЕРНО | 1 |
| 07 | ВЕРНО | 1 | 17 | ВЕРНО | 1 |
| 08 | НЕВЕРНО | 1 | 18 | ВЕРНО | 1 |
| 09 | ВЕРНО | 1 | 19 | НЕВЕРНО | 1 |
| 10 | НЕВЕРНО | 1 | 20 | ВЕРНО | 1 |

Интерпретация:

0-3 балла − безнадёжность не выявлена;

4-8 баллов − безнадежность лёгкая;

9-14 баллов − безнадежность умеренная;

15-20 баллов − безнадежность тяжёлая.

При анализе полученных результатов необходимо обратить внимание на учащихся, показавших умеренную и тяжелую безнадежность.

2**) Г.** **Айзенка «Самооценка психических состояний личности», адаптированный Н.В.Перешеиной и М.Н.Заостровцевой к**

**подростковому возрасту возрасту.**

Опросник Г. Айзенка включает описание различных пси­хических состояний, наличие которых у себя испытуемый должен подтвердить или опровергнуть. Опросник дает воз­можность определить уровень тревожности, фрустрации, аг­рессии и ригидности.  Каждому испытуемому предлагается опросник из 40 пред­ложений.

***Инструкция.***«Напротив каждого утверждения стоят три цифры: 2, 1, 0. Если утверждение Вам **подходит,**то обведи­те кружком цифру 2; если **не совсем подходит**— цифру 1; если **не подходит**— **0.**   
***Вопросы***

1. Часто я не уверен в своих силах. 2 1 0
2. Нередко мне кажется безысходным положение, из которого можно было бы найти выход. 2 1 0
3. Я часто оставляю за собой последнее слово. 2 1 0
4. Мне трудно менять свои привычки. 2 1 0
5. Я часто из-за пустяков краснею. 2 1 0
6. Неприятности меня сильно расстраивают, и я падаю духом. 2 1 0
7. Нередко в разговоре я перебиваю собеседника. 2 1 0
8. Я с трудом переключаюсь с одного дела на другое. 2 1 0
9. Я часто просыпаюсь ночью. 2 1 0
10. При крупных неприятностях я обычно виню только себя. 2 1 0
11. Меня легко рассердить. 2 1 0
12. Я очень осторожен по отношению к переменам в моей жизни. 2 1 0
13. Я легко впадаю в уныние. 2 1 0
14. Несчастья и неудачи ничему меня не учат. 2 1 0
15. Мне приходится часто делать замечания другим. 2 1 0
16. В споре меня трудно переубедить. 2 1 0
17. Меня волнуют даже воображаемые неприятности. 2 1 0
18. Я часто отказываюсь от борьбы, считая ее бесполезной. 2 1 0
19. Я хочу быть авторитетом для окружающих. 2 10
20. Нередко у меня не выходят из головы мысли, от которых следовало бы избавиться. 2 10
21. Меня пугают трудности, с которыми мне предстоит встретиться в жизни. 2 1 0
22. Нередко я чувствую себя беззащитным. 2 1 0
23. В любом деле я не довольствуюсь малым, а хочу добиться максимального успеха. 2 1 0
24. Я легко сближаюсь с людьми. 2 1 0
25. Я часто копаюсь в своих недостатках. 2 1 0
26. Иногда у меня бывают состояния отчаяния. 2 1 0
27. Мне трудно сдерживать себя, когда я сержусь. 2 1 0
28. Я сильно переживаю, если в моей жизни что-то неожиданно меняется. 2 1 0
29. Меня легко убедить. 2 1 0
30. Я чувствую растерянность, когда у меня возникают трудности. 2 1 0
31. Предпочитаю руководить, а не подчиняться. 2 1 0
32. Нередко я проявляю упрямство. 2 1 0
33. Меня беспокоит состояние моего здоровья. 2 1 0
34. В трудные минуты я иногда веду себя по-детски. 2 1 0
35. У меня резкая, грубоватая жестикуляция. 2 1 0
36. Я неохотно иду на риск. 2 1 0
37. Я с трудом переношу время ожидания. 2 1 0
38. Я думаю, что никогда не смогу исправить свои недостатки. 2 1 0
39. Я мстителен. 2 1 0
40. Меня расстраивают даже незначительные нарушения моих планов. 2 1 0

*Ключ*

1. Шкала *тревожности*1, 5, 9, 13, 17, 21, 25, 29, 33, 37.
2. Шкала *фрустрации*2, 6, 10, 14, 18, 22, 26, 30, 34, 38.
3. Шкала *агрессии*3, 7, 11, 15, 19, 23, 27, 31, 35, 39.
4. Шкала *ригидности*4, 8, 12, 16, 20, 24, 28, 32, 36, 40.

При обработке результатов подсчитывается количество ответов «1» и «2», совпадающих с ключом. За каждый со­впавший с ключом

ответ «2» начисляется 2 балла, за ответ «1» — 1 балл. Затем ответы по каждой шкале суммируются. Средний балл по каждой

шкале — 10.

**3) Опросник подростковой депрессии**

На каждое утверждение даны ответы, которым приписывается от 1 до 4 баллов: никогда – 1, иногда – 2; довольно часто – 3; постоянно – 4 балла Надо написать соответствующую цифру.

1 Мне кажется, что весь мир настроен против меня.

2 Во мне нет ничего хорошего.

3 У меня ничего не получается.

4 Меня никто не понимает. ( 26 вопрос такой же)

5 Люди разочаровались во мне.

6 Часто думаю, что не смогу так дальше жить.

7 Мне хочется быть лучше

8 Я чувствую слабость.

9 Моя жизнь идёт не так, как мне хочется.

10 Я так разочарован в себе.

11 Меня больше ничего не радует.

12 Я такой жизни больше не вынесу.

13 Я не могу взяться за дело, ничего не хочу делать.

14 Я не понимаю, что со мной происходит.

15 Я хочу оказаться в другом месте, подальше отсюда.

16 Я ни с чем не справляюсь в своей жизни.

17 Я себя ненавижу.

18 Я никчемный, ненужный.

19 Я хочу провалиться сквозь землю.

20 Я никого не хочу видеть.

21 Я не справляюсь со школьными делами.

22 В школе неинтересно.

23 Из меня в будущем ничего не получится.

24 Я неудачник.

25 Я потерял почти всех друзей.

27 Со мной никто не хочет дружить.

28 Я боюсь знакомиться с людьми.

29 Родители не понимают, что со мной происходит.

30 Мне неинтересно думать о будущем.

31 У меня ничего хорошего не будет**.**

Обработка результатов:

90-120 баллов – высокий уровень депрессии

60 - 80 баллов – средний уровень

30-50- низкий уровень

4) **Тест Шкала самоуважения Розенберга**

Назначение теста Диагностика уровня самоуважения испытуемого.

**Описание теста**

Опросник создавался и использовался как одномерный, хотя, проведенный позднее, факторный анализ выявил два независимых фактора: самоунижение и самоуважение.

Самоуважение существует и в отсутствие самоунижения, и наряду с ним, в последнем случае оно выступает в защитной функции.

Показатели по опроснику связаны с депрессивным состоянием, тревожностью и психосоматическими симптомами, активностью в общении, лидерством, чувством межличностной безопасности.

**Инструкция к тесту**

Определите, насколько вы согласны или не согласны с приведенными ниже утверждениями по используя для этого следующую шкалу:  
a) – полностью согласен;   
b) – согласен;   
c) – не согласен;   
d) – абсолютно не согласен.

**Тест**

1. Я чувствую, что я достойный человек, по крайней мере, не менее чем другие.   
2. Я всегда склонен чувствовать себя неудачником.   
3. Мне кажется, у меня есть ряд хороших качеств.   
4. Я способен кое-что делать не хуже, чем большинство.   
5. Мне кажется, что мне особенно нечем гордиться.   
6. Я к себе хорошо отношусь.   
7. В целом я удовлетворен собой.   
8. Мне бы хотелось больше уважать себя.   
9. Иногда я ясно чувствую свою бесполезность.   
10. Иногда я думаю, что я во всем нехорош.

**Обработка и интерпретация результатов теста**

№    Варианты ответов

     a    b    c    d  
1    4    3    2    1  
2    1    2    3    4  
3    4    3    2    1  
4    4    3    2    1  
5    1    2    3    4  
6    4    3    2    1  
7    4    3    2    1  
8    1    2    3    4  
9    1    2    3    4  
10  1    2    3    4

За каждый ответ испытуемого начисляются баллы в соответствии с ключом. Уровень самоуважения равен сумме баллов, полученной испытуемым.