



Для служебного пользования

**Министерство  
образования и науки  
Нижегородской области**

Адрес места нахождения: ул. Ильинская, д. 18  
г. Нижний Новгород, 603950  
Почтовый адрес: Кремль, корп. 14  
г. Нижний Новгород, 603082  
тел. 433-24-51, факс 434-11-90  
e-mail: official@obr.kreml.nnov.ru

06.09.2023 № Сл-316-735311/23ДСП

на № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_

О направлении рекомендаций по  
подготовке к проведению СПТ и  
организации последующей  
профилактической работы

**Руководителям органов,  
осуществляющих управление в  
сфере образования  
муниципальных и городских  
округов Нижегородской области**

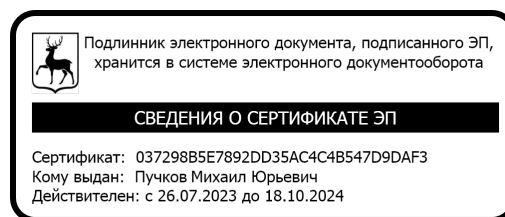
**Руководителям государственных  
профессиональных  
образовательных организаций  
Нижегородской области**

**Руководителям организаций  
высшего образования  
Нижегородской области  
(по списку)**

Министерство образования и науки Нижегородской области направляет рекомендации по подготовке к проведению социально-психологического тестирования обучающихся общеобразовательных, профессиональных образовательных организаций, организаций высшего образования в 2023-2024 учебном году и организации последующей адресной профилактической работы.

Приложение: в электронном виде.

И.о. министра



М.Ю. Пучков

Лебедева Юлия Владимировна  
(831) 434-31-34

## Рекомендации

**по подготовке к проведению социально-психологического тестирования обучающихся общеобразовательных, профессиональных образовательных организаций и организаций высшего образования, направленного на раннее выявление незаконного потребления наркотических средств и психотропных веществ в 2023-2024 учебном году и организации последующей адресной профилактической работы<sup>1</sup>**

Смирнова Марина Васильевна,  
методист Государственного бюджетного  
образовательного учреждения Нижегородской  
области «Центр психолого-педагогической,  
медицинской помощи»

### ПОДГОТОВКА К ПРОВЕДЕНИЮ ТЕСТИРОВАНИЯ

#### 1. Размещение информационного сообщения на официальных ресурсах образовательной организации

##### Пример сообщения на официальных ресурсах образовательной организации

*«Ежегодно проводится Всероссийское тестирование социально значимых характеристик личности школьников и студентов. Тестированию подлежат обучающиеся всех без исключения общеобразовательных, профессиональных образовательных организаций, а также организаций высшего образования.*

*Результаты тестирования позволяют определять, как наиболее сильные и ресурсные особенности личности обучающихся, так и особенности поведения в стрессовой ситуации, различные формы рискованного поведения. Анализ результатов тестирования поможет организовать профилактические мероприятия для обеспечения психологического благополучия личности обучающихся, оказать им своевременную психолого-педагогическую помощь и поддержку».*

#### 2. Проведение информационно-просветительских встреч с родителями (законными представителями).

---

<sup>1</sup> материал подготовлен по методическим рекомендациям по применению Единой методики социальнопсихологического тестирования обучающихся, Министерства просвещения Российской Федерации, ФГБОУ ВО «Уральский педагогический университет»

Это направление информационной кампании может быть реализовано в рамках встреч общешкольных родительских комитетов, родительских собраний, особенно в параллели обучающихся, впервые проходящих процедуру ЕМ СПТ.

Основная задача - объяснение сути процедуры тестирования и возможности получения информации, а также демонстрация обеспечения интересов обучающихся. В процессе беседы целесообразно предупредить появление (либо снять, если уже наблюдается) негативной установки родителей на проведение тестирования, связанной с проявлением страхов негативного отношения и санкций по отношению к ребенку в семье. В ходе работы с родителями необходимо акцентировать, что ЕМ СПТ предназначена для организации профилактической работы в образовательной организации и для индивидуальной работы педагогов – психологов.

В качестве типового варианта можно предложить следующее содержание беседы.  
*«Уважаемые родители!*

*В образовательных организациях Российской Федерации ежегодно проводится масштабное тестирование социально значимых характеристик личности современных детей и подростков. Тестированию подлежат обучающиеся общеобразовательных, профессиональных образовательных организаций и организаций высшего образования.*

*Тестирование позволяет определить у обучающихся образовательных организаций наиболее сильные ресурсные стороны личности, специфические поведенческие реакции в стрессовой ситуации, различные формы рискованного поведения. Анализ результатов поможет организовать индивидуальные профилактические и коррекционные мероприятия для обеспечения психологического благополучия личности обучающихся, оказать своевременную психолого-педагогическую помощь и поддержку.*

*Методика тестирования включает перечень вопросов на понятном для понимания обучающихся языке. Длительность проведения учитывает возрастные особенности участников тестирования и не превышает продолжительность одного урока. Задача обучающегося - внимательно прочитать вопрос и выбрать вариант ответа. Правильных или неправильных ответов на вопросы не существует. Количественный подсчет осуществляется автоматически, что обеспечивает точность оценки.*

*Согласие на участие ребенка в тестировании - это возможность вам удерживать в поле своего внимания вопросы рисков и безопасного образа жизни детей и подростков.*

*Вы как законные представители своих детей имеете возможность задать любые вопросы связанные с процедурой тестирования. По окончании проведения тестирования и обработки ответов вы сможете обратиться за результатами к организаторам (педагогу-психологу-образовательной организации) и получить соответствующие рекомендации».*

Родителей наиболее часто волнует вопрос о конфиденциальности получаемой психологической информации. Стоит ещё раз рассказать о том, как происходит

процедура тестирования, где хранятся данные, как и кто их обрабатывает, каким образом родители смогут ознакомиться с результатами, какие личные преимущества смогут получить родители и обучающийся после прохождения тестирования.

В работе с родителями можно использовать методы визуализации для усиления понимания значимости ранней диагностики риска аддиктивного поведения обучающихся. С этой целью предлагаем использовать таблицу, демонстрирующую непосредственные формы отклоняющегося поведения и их распространенность.

**Уточненные эпидемиологические показатели известных форм рискового поведения школьников и студентов в Российской Федерации по данным эмпирических исследований**

№	Описание опасности	Средний процент (%)	Эпидемиологический диапазон(%) <sup>2</sup>
1.	Снижение уровня соматического здоровья обучающихся как результат образа жизни	53	44-62
2.	Адреналиномания	45	34-56
3.	Различные формы расстройства пищевого поведения	42	34,5-49,5
4.	Буллинг в школе	39	33-45
5.	Интернет-среда и школьные сети	24	22,5-26,5
6.	Аутодеструктивное поведение и суицид	23	17-29
7.	Межэтнические конфликты и проблемы адаптации мигрантов к учебному процессу и образовательной среде	13,8	9,8-17,8
8.	Алкоголизм (дистилляты, ректификаты, пивной)	13	15-17
9.	Интернет- и компьютерная аддикция и гаджет-зависимость	10,7	3,9-17,5
10.	Вовлечение в организации экстремистского толка типа А.У.Е. или «Колумбайн» <sup>3</sup> или автономный скулшутинг	5,9	3,6-8,1
11.	Вовлечение обучающихся в деструктивные культуры	3,8	3,3-4,3

<sup>2</sup> Разброс значений по распространению форм рискового поведения для различных субъектов Российской Федерации <sup>3</sup> Запрещенные организации на территории Российской Федерации

12.	Наркомания	0,8	05,-1,1
-----	------------	-----	---------

Данную таблицу можно сопроводить более подробным пояснением для использования в рамках мотивационных мероприятий в образовательной организации, в том числе дать объяснение представленных форм рискового поведения.

Возможные причины отрицательного отношения к процедуре проведения ЕМ СПТ со стороны родителей можно классифицировать как негативные установки относительно:

- зачисления ребенка в группу риска и постановки на учет (внутришкольный, наркологический и т.п.);
- постановки ребенку плохого диагноза и последующей стигматизации и санкции в отношении ребенка и его семьи;
- угрозы несоблюдения конфиденциальности психологической личной информации о ребенке;
- вторжение во внутренние семейные отношения и негативные оценки детскородительских отношений со стороны образовательной организации.

Рекомендуется использовать перечень типовых формулировок для ответа на вопросы и опасения родителей по проведению ЕМ СПТ.

- **Какие последствия для семьи будут если ребенок попадает в группу риска?** *«Социально-психологическое тестирование служит точному определению направленности и содержание профилактической работы с обучающимся, что позволяет оказывать обучающимся своевременную адресную психологическую помощь».*

- **Могут ли по результатам диагностики «поставить ребенка на учет» в соответствующих органах?**

*«Дизайн и содержание методики созданы таким образом, что результаты тестирования не являются фактическим или юридическим основанием для постановки тестируемого на какой-либо вид учета или постановки диагноза. В случае желания обучающегося или его родителей результаты тестирования могут лишь мотивировать их самостоятельно обратиться за консультацией к профильным специалистам, а также воспользоваться предложениями по добровольному участию в программах или мероприятиях, направленных на развитие навыков личностнодоверительного общения, качеств личности, обеспечивающих оптимальную социальную психологическую адаптацию».*

- **Зачем ребёнку это тестирование?**

*«Результаты диагностики позволяют обучающемуся получить информацию о самом себе, своих сильных и слабых сторонах, содействуя развитию навыкам рефлексии, позволяющей адекватно оценивать потенциальные риски и обезопасить себя от них».*

- **Кому будут переданы данные о результатах тестирования ребенка?**

*«Все результаты тестирования строго конфиденциальны! Каждому обучающемуся, принимающему участие в тестировании, присваивается индивидуальный код участника, который делает невозможным персонификацию данных. Таким образом, персональные результаты могут быть доступны только нескольким лицам: самому обучающемуся (в адаптированном виде), родителю или законным представителю ребенка, а также специалисту, который организует процесс тестирования в образовательной организации».*

Большое значение также имеет личностный эмоциональный контакт с родителями. Желательно, чтобы мотивирующую беседу с родителями вел психолог, с которым уже есть установленный позитивный контакт, доверие к его квалификации. В ситуациях наличие у родителей негативного опыта взаимодействия с психологом в прошлом от педагога - психолога потребуются повышенные внимательность и тактичность. Можно предложить родителям еще раз подумать, принимать решение о тестировании отсрочено. Желательно еще раз перечислить преимущества применения методики, напомнить о том, что это право участия от которого не стоит торопиться отказываться.

### **3. Мотивирование обучающихся для участия в тестировании.**

Перед прохождением тестирования рекомендуется провести мотивирующие встречи с обучающимися.

Данный этап не следует игнорировать, так как от внутренней мотивации обучающихся и отсутствия у них негативных стереотипов, тестовой тревожности зависит искренность ответов. Мотивирующая беседа существенно снижает искажение информации, позволяет получить максимально объективную информацию. Высокая заинтересованность родителей в предоставлении обратной связи позволит выстроить эффективное совместное взаимодействие образовательной организации и семьи в ситуации неблагоприятных прогнозов.

*Основная задача первого этапа* мотивирования обучающихся для проведения тестирования - обеспечение соблюдения интересов обучающихся. Согласно данной задаче, психолог или иной организатор процедуры тестирования обязан проявлять тактичность, безусловное уважение к личности обучающегося, обеспечивать условия, в которых невозможна психологическая травма.

Для реализации обозначенных задач предлагается шаблон мотивирующей беседы для разных ситуаций. **Мотивирующая беседа с обучающимися до процедуры тестирования.**

Обучающихся информируют о целях проводимого тестирования, объеме и характере информации, которая может быть сообщена заинтересованным в ней лицам и специалистам в образовательной организации. Обеспечивается сознательное участие обучающегося в процедуре тестирования для минимизации его осознанного

негативного отношения. Важное значение имеет формулировка мотивирующего обращения к обучающимся.

## Формы А и Б

*Первый этап работы с инструкцией (мотивирующий этап).*

*«Уважаемые ребята!*

*Ежегодно проводится Всероссийское тестирование социально значимых характеристик личности современных школьников и студентов. Возможно, многие из вас уже принимали в нем участие.*

*Тестирование предназначено для определения сильных и слабых сторон вашей личности, особенностей вашей реакции на различные жизненные обстоятельства и выбора поведения в них. Тест позволит определить степень вашей психологической устойчивости, поможет разобраться в себе, узнать о себе больше.*

*Сегодня у вас будет возможность принять участие в таком тестировании с вашей стороны важно желание пройти тест и искренне ответить на его вопросы.*

*Психологические опросники не предполагают правильного (хорошего) ответа или неправильного (нехорошего). Любой ответ, который, на ваш взгляд, является верным, отражает вашу точку зрения является самым правильным.*

*Если есть вопросы, задайте их до начала проведения тестирования».*

Второй этап работы с инструкцией: Скрин бланка ответов демонстрируется на экране компьютера зачитывается педагогом психологом или иным организатором тестирования.

Выйти из системы

Версия для слабовидящих

Вопрос 1/130  
отложено 0

Чтобы начать что-то важное, мне нужна поддержка другого человека.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Абсолютно не согласен Абсолютно согласен

Ответить Отложить вопрос

АРМБОС  
Автоматизация, Рейтинги, Мониторинг Безопасности Образовательной Среды

*«Вам будет предложен ряд утверждений. Внимательно прочитайте их, оценивая каждое утверждение как неверное или верное по отношению к вам, используя шкалу от 1 (утверждение абсолютно неверно) до 10 (утверждение абсолютно верно). Вы можете проходить тест с комфортной для себя скоростью. Не стоит торопиться, но и не нужно долго думать над ответом на вопрос. Самый лучший вариант - первый, который «пришёл в голову».*

## Форма С

Первый этап работы с инструкцией (мотивирующий этап).

*«Уважаемые студенты!*

*Ежегодно проводится Всероссийское тестирование социально значимых характеристик личности современных школьников и студентов. Возможно, многие из вас уже принимали в нем участие.*

*Тестирование предназначено для определения сильных и слабых сторон вашей личности, особенностей вашей реакции на различные жизненные обстоятельства и выбора поведения в них. Тест позволит определить степень вашей психологической устойчивости, поможет разобраться в себе, узнать о себе больше.*

*Сегодня у вас будет возможность принять участие в таком тестировании с вашей стороны важно желание пройти тест и искренне ответить на его вопросы.*

*Психологические опросники не предполагают правильного (хорошего) ответа или неправильного (нехорошего). Любой ответ, который, на ваш взгляд, является верным, отражает вашу точку зрения является самым правильным. Если есть вопросы, задайте их до начала проведения тестирования».*

Второй этап работы с инструкцией: Скрин бланка ответов демонстрируется на экране компьютера зачитывается педагогом психологом или иным организатором тестирования.

Выйти из системы

Версия для слабовидящих

Вопрос 1/170  
отложено 0

Мне становится грустно, если я долго не общаюсь со своими друзьями.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Абсолютно не согласен Абсолютно согласен

Ответить Отложить вопрос

*«Вам будет предложен ряд утверждений. Внимательно прочитайте их, оценивая каждое утверждение как неверное или верное по отношению к вам, используя шкалу от 1 (утверждение абсолютно неверно) до 10 (утверждение абсолютно верно).*

*Вы можете проходить тест с комфортной для себя скоростью. Не стоит торопиться, но и не нужно долго думать над ответом на вопрос. Самый лучший вариант - первый, который «пришёл в голову».*

В случае не первого года участия обучающегося в тестировании следует добавить аргументацию, поясняющую данную ситуацию (о ежегодно повторяющихся в вопросах теста), направляющую обучающегося на самоисследование, самоанализ своих ответов,



динамику их изменений, формулирование внутреннего ответа на вопросы. В случае изменений его мнения и/или реакции на вопросы единой методики.

*«Ранее вы уже проходили подобную диагностику, но за прошедший период вы изменились, получив новые знания и опыт. Вновь ответив на предложенные вопросы, вы получаете возможность оценить эти изменения, осознать их и скорректировать собственную траекторию развития.»*

**Ситуация отказа обучающегося до процедуры тестирования.** В случае демонстративного отказа обучающегося отвечать на вопросы методики рекомендуется предложить индивидуальную беседу для выяснения его опасения и негативных ожиданий. В силу возрастных особенностей подросток может проявить яркую демонстративную негативную реакцию как доказательство своей социальной смелости в присутствии аудитории сверстников. В то время как при индивидуальной беседе, без присутствия одноклассников, вопрос о принятии участия в тестировании будет для него неактуальным.

При проведении тестирования приходится сталкиваться со стереотипами, поддерживаемыми заниженной самооценкой, негативным самоотношением, чувством вины, страхом быть разоблаченным и т.п. В ходе личной беседы с психологом возможно определить причину отказа, негативных эмоциональных переживаний в ситуации тестирования. Несмотря на тот факт, что эти ситуации не являются частыми, организатор тестирования должен быть готов к подобному поведению. Эти ситуации желательно определять ещё на этапе мотивирующей беседы.

Также возможно проведение тренингов мотивирующего характера, использование которых в ряде регионов показала высокую эффективность в решении задач формирования положительной установки на прохождение тестирования.

#### **4. Отдельные аспекты организации тестирования обучающихся в образовательных организациях**

Рекомендуется особое внимание обращать на следующие моменты в организации тестирования:

□ образовательная организация обеспечивает конфиденциальность личных данных при организации процедуры идентификации обучающихся;

□ каждый обучающийся обеспечивается индивидуальным рабочим местом;

□ рекомендуется проводить тестирование небольшими группами обучающихся, чтобы обеспечить спокойную атмосферу;

□ сотрудник образовательной организации, сопровождающий процедуру тестирования, не допускает перемещение обучающихся по кабинету и обсуждению вопросов, также препятствует попыткам делать фото- и видеофиксацию стимульного материала и ответов обучающегося;

□ при возникновении трудностей сотрудник образовательной организации, присутствующий в аудитории не может рассуждать о смысле вопросов методики или интерпретировать их содержание;

- недопустимо вмешательство третьих лиц в заполнение стимульного материала и ЕМ СПТ обучающимся;
- обеспечивается оптимальный уровень мотивации обучающихся для их серьезного и ответственного заполнения методик;
- недопустимо использование обучающимися образцов «правильных» ответов;
- по завершению процедуры проведения ЕМ СПТ рекомендуется поблагодарить обучающихся за участие в тестировании. Среднее расчетное время заполнения методики составляет от 20 до 45 минут.

**Психологическая интерпретация  
значений шкал факторов риска и факторов защиты в стэнах**

**ВНИМАНИЕ !!!**

**Предложенные описания предназначены для адресного проведения психологом, педагогом-психологом профилактической работы.**

**!!! Не предназначены для предъявления обучающемуся, его родителям или законным представителям !!!**

<b>ФАКТОРЫ РИСКА</b>
<b>«Плохая приспособляемость, зависимость»</b>

1-3 стэна	Оптимизм, активность. Хорошая социальная адаптивность. Стремление к самостоятельности, независимости и автономности. Способность переносить ситуации дефицитарности ресурсов, динамических и статических перегрузок. Неприятие манипулирования, открытость и решительность. Любит «называть вещи своими именами». Тенденция к соперничеству. Не старается выглядеть в глазах окружающих лучше, чем есть на самом деле, и тем самым может ставить себя вне социальных связей и социального одобрения. Поэтому возрастает вероятность аутсайдерства.
4-7 стэнов (норма)	Нормальная, социально позитивная включенность личности в систему развитых и поддерживаемых официальных и неофициальных контактов и отношений. Включенность личности в различные референтные группы без формирования зависимости и потери личностной аутентичности и независимости. Способность спокойно переносить одиночество, разрывать и создавать новые отношения. Адекватное представление себя окружающим, сбалансированная критичность.
8-10 стэнов	Сниженный адаптивный ресурс. Характерно стремление искать зависимость от более зрелых лиц и быть ведомым от них. Неспособность переносить стрессовые ситуации. Низкая продуктивность деятельности в ситуациях, сопряженных с длительными динамическими и статическими нагрузками. Тенденция к мягкому манипулированию для достижения собственных целей. Ленивость. Потребность быть под опекой, несамостоятельность. Испытывает потребность в положительной оценке себя и своих поступков. Проявляет повышенную чувствительность к критике. Стремится соответствовать ожиданиям. Тяжело переносит ситуацию проигрыша.
<b>«Потребность во внимании группы»</b>	
1-3 стэна	Отсутствие системы развитых, постоянных и устойчивых социальных отношений личности. Отсутствие включенности личности в различные референтные группы. Возможно наличие каких-либо комплексов, актуализирующихся в ситуациях социальных взаимоотношений. Может быть выражена позиция эгоизма, оппозиционности или самоизоляции.
4-7 стэнов (норма)	Нормальная, социально позитивная включенность личности в систему развитых и поддерживаемых официальных и неофициальных контактов и отношений. Включенность личности в различные референтные группы без формирования зависимости и потери личностной аутентичности и независимости. Способность спокойно переносить одиночество, разрывать и создавать новые отношения. Способность отстаивать себя, свою позицию и свои взгляды в спорных, проблемных или конфликтных ситуациях
	межличностного взаимодействия без грубой конфликтности или затаивания обиды. Зрелая автономность и адекватное стремление к независимости. В целом способность адекватной и объективной оценки как своего, так и чужого мнения.

8-10 стэнов	<p>Непереносимость одиночества и изолированности. Чувство неполноценности, если личность находится вне группы. Если личность находится в группе – ощущения силы и могущества. Возможно некритичное отношение к ситуациям социального взаимодействия – подверженность групповому влиянию и притупленность чувства опасности. Стремление избегать открытых конфликтов и конфронтации. Может отмечаться состояние вынужденной зависимости от конкретных представителей группы. Слабо выраженная способность оказывать сопротивление или противодействие чужому влиянию, взглядам, мнению. Изменение своего мнения под влиянием другого человека. Отмечается неспособность противостоять групповому давлению. Неспособность противопоставлять себя, свою позицию или взгляды мнению, позиции или взглядам других людей. Зависим от мнения и требований группы, ведомый. В принятии решений ориентирован на социальное одобрение. Пассивно соглашается с мнением подавляющего большинства членов группы. Уклоняется от ответственности за свои поступки.</p>
<b>«Принятие асоциальных (аддиктивных) установок»</b>	
1-3 стэна	<p>Характерно наличие невротической зажатости в связи с необходимостью даже незначительного отступления от соблюдения социальных норм поведения или профессиональной деятельности. Их нарушение сопровождается стрессом или активизацией чувства вины. Ригидность поведения. Жесткая, возможно травмирующая интроекция норм поведения. Стремление «заверить» правильность своего поведения у авторитетных лиц. Стремление всегда «быть правильным» в поведении. Проявление беспокойства или тревожности при угрозе нарушения норм, правил или договоренностей.</p>
4-7 стэнов (норма)	<p>Отсутствует склонность принимать социально неодобряемые установки. Не считает социально девиантное поведение и социально порицаемые поступки приемлемыми для себя, тем более распространенные в маргинальной части общества. Развита критичность к собственному поведению. Избегает ситуации нарушения социальных норм. Допускает и признает существование двойных стандартов поведения и дифференциацию людей на тех, «кому можно все», и тех, «кому ничего нельзя», но идентифицирует себя с теми, «кому нельзя». Не испытывает интерес к социально неодобряемым действиям и мнениям. Осознает вероятные негативные социальные последствия рискованного (в том числе аддиктивного) поведения, склонен скорее к воздержанию от него, нежели к его одобрению. Хорошая интериоризация позитивных социальных норм поведения, которые личность стремится соблюдать в большинстве жизненных ситуаций. Однако возможно их незначительное нарушение в зависимости от требований реальности и ситуации, особенно если отсутствует угроза наказания или обнаружения этого нарушения. Страх перед наказанием, чувство вины при этом отсутствует.</p>
8-10 стэнов	<p>Считает рискованное (в том числе аддиктивное) поведение и социально порицаемые поступки приемлемыми для себя, даже распространенные в маргинальной части общества. Критичность к собственному поведению существенно снижена. Испытывает тягу к участию в ситуациях нарушения социальных норм и последующему избеганию наказания или порицания. Допускает и признает существование двойных стандартов поведения и дифференциацию людей на тех, «кому можно все», и тех, «кому ничего</p>

	нельзя». Идентифицирует себя с теми, «кому можно все». Проявляет интерес к социально неодобряемым действиям и мнениям. Оправдывает свое поведение идеализированными и героизированными примерами поведения, достойного порицания («наркоманы – хорошие, интересные люди»), рационально объясняет свои поступки, ссылаясь на публичные образцы аналогичного поведения («все так делают»). Критичность к негативным последствиям своего поведения также резко снижена («все нормально», «я могу себя контролировать»).
<b>«Стремление к риску»</b>	
1-3 стэна	Неготовность пойти на риск ради достижения цели, решения задачи, получения нужного результата. Доминирование предусмотрительности, осторожности. Предпочтение стабильности и предсказуемости вместо неопределенности, которая вызывает неприятное психологическое напряжение.
4-7 стэнов (норма)	Нормативно выраженная готовность рисковать, попробовать что-то новое на практике без должной проверки или гарантии успеха, готовность действовать в ситуации неопределенности ради достижения цели, решения задачи, получения нужного результата. Риск соотносится с возможностями и последствиями и сознательно контролируется.
8-10 стэнов	Выраженное побуждение к созданию, поиску, повторению «щекочущих нервы» ситуаций различной интенсивности и степени опасности с целью получения от этого удовольствия. Могут создаваться ситуации, прямо или косвенно проблемные и опасные и для окружающих.
<b>«Импульсивность»</b>	
1-3 стэна	Сильный контроль эмоций и даже их подавление. Строгий контроль своего поведения, отмечается его наигранность. Хитроватость, сдержанность, осторожность. Четкое соблюдение социальной дистанции. В ряде случаев дистанцирование от людей и отношений с сохранением формальных приличий.
4-7 стэнов (норма)	Эмоции участвуют в регуляции поведения личности, но она управляет ими, может «держаться в руках» в тех социальных ситуациях, где необходимо сдерживание эмоций, и проявлять их там, где это необходимо. В целом личность имеет нормально развитую эмоциональную сферу и естественно и адекватно проявляет свои эмоции.
8-10 стэнов	Живая непосредственность. Нечувствительность к социальной дистанции, в связи с чем могут возникать конфликты или напряженность в межличностном взаимодействии. Прямолинейность. Непосредственная эмоциональность. Импульсивность. «Быстро загорается». Эмоции доминируют над рассудком. Поведение зависит от внешних случайных факторов или спонтанных внутренних импульсов.
<b>«Тревожность»</b>	
1-3 стэна	Может иметь место чрезмерно прагматичная жизненная позиция. Чувственная холодность. Социальные связи рассматриваются только с точки зрения прагматической полезности. Достижение своих целей личность может осуществлять «чужими руками», прибегая к различным открытым манипуляциям.
4-7 стэнов (норма)	Тревожность возникает в значимых для личности ситуациях, не имеющих четко прогнозируемого исхода, проявляется ситуативно. Эмоциональная, но адекватная реакция на ошибки и неудачи.

8-10 стэнов	Склонность воспринимать подавляющее большинство жизненных ситуаций как угрожающих и реагировать на эти ситуации состоянием сильной тревоги. Отсутствие уверенности в себе, охваченность «дурными» предчувствиями.
-------------	---

	Часто проявляет беспокойство, суетливую озабоченность, эмоциональную нестабильность, сензитивность, ранимость. Напряженность в трудных жизненных ситуациях. Застенчивость, трудно вступает в контакт с людьми. Повышенная потребность в эмоциональной поддержке, чувствительность к одобрению окружающих.
--	---

**«Фрустрированность»**

1-3 стэна	Проявляет высокую устойчивость к воздействию фрустрирующих факторов – высокую фрустрационную толерантность. Ставит перед собой достижимые цели. Фрустрационные реакции наступают только при воздействии сильного (интенсивного) фрустратора, превышающего ресурсы личности по его преодолению или в определенной для личности ситуации. При воздействии фрустрирующих обстоятельств сохраняет спокойствие, сдержанность, терпеливость. В ситуациях неудовлетворения потребностей ведет себя рационально: либо понижает свои притязания, либо смиряется с трудностями, либо перестает думать и о том, и о другом.
-----------	--

4-7 стэнов (норма)	Уровень фрустрации зависит от силы, интенсивности фрустратора и от функционального состояния. Склонность к адекватной оценке фрустрационной ситуации. Видит выходы из нее. Фрустрационные реакции соответствуют устойчивым (типичным для данной личности) формам эмоционального реагирования на жизненные трудности, сложившимся при становлении личности. Отрицательные эмоции, вызванные фрустратором, не имеют экстремальных проявлений.
-----------------------	---

8-10 стэнов	Проявляет низкую фрустрационную толерантность. Фрустрация наступает при низкой интенсивности фрустрирующего фактора. Интенсивность эмоциональной реакции не соответствует силе воздействующего фрустратора. Часто находится в негативном эмоциональном состоянии, вызванном невозможностью удовлетворения актуальной и активированной личностно значимой потребности (потребностей). Ставит перед собой недостижимые цели. Нереализованные намерения вызывают эмоциональное напряжение (стресс) и отрицательные переживания: разочарование, раздражение, тревога, отчаяние, озлобленность. Склонность к жесткой экспрессии и недоброжелательному обращению с окружающими.
-------------	---

**«Склонность к делинквентности»**

1-3 стэна	Характерно наличие невротической зажатости в связи с необходимостью даже незначительного отступления от соблюдения социальных норм поведения или деятельности. Их нарушение сопровождается стрессом или активизацией чувства вины. Ригидность поведения. В анамнезе могла иметь место жесткая, возможно, травмирующая интроекция норм поведения.
-----------	--

4-7 стэнов (норма)	Хорошая адаптивность и пластичность поведения. Соблюдение норм и правил сочетается с возможностью их нарушения в зависимости от требований реальности и ситуации. Угроза огласки нарушения или последующего наказания может игнорироваться, а чувство вины и страх перед наказанием отсутствуют. Такие особенности не исключают развитости механизмов морально-этической регуляции поведения. Нарушение норм, договоренностей особенно легко происходит в том случае, когда личность не видит в этом «отступлении от правил» явного вреда для окружающих. Показатели могут указывать на социализированную личность, которая в анамнезе личностного развития имеет какой-то определенный устойчивый комплекс, дающий знать о себе протестным поведением только в соответствующей ситуации. Реакцией на актуализацию, повторение ранее пережитых неприятных ситуаций могут
-----------------------	--

	выступить тревога, торможение деятельности, возникновение ситуативного стресса.
8-10 стэнов	С высокой степенью вероятности может проявлять устойчивое стремление к повторяющемуся (регулярному) совершению асоциальных, сознательных, волевых, конкретных деяний самостоятельно или в составе группы, за которые предусмотрена определенная юридическая ответственность.

### ФАКТОРЫ ЗАЩИТЫ

#### «Принятие родителями»

1-3 стэна	Обучающийся считает, что родители низко оценивают его способности, не верят в будущее, испытывают отрицательные чувства по отношению к нему (раздражение, злость, досаду). Испытывает недостаток внимания и общения со стороны родителей. По его мнению родители проявляют безразличие, малое внимание к внутренней жизни, отводят обучающемуся позицию изначальной и неизменной вторичности.
-----------	---

4-7 стэнов (норма)	Положительные эмоции родителей обучающимся заслуживаются, хорошее отношение является наградой, поощрением за правильное поведение. Негативные поступки лишают эмоциональной поддержки со стороны родителей. Считает, что временами раздражает родителей, что приводит к скрытому эмоциональному отвержению и дистанцированию. Считает, что имеет ряд интересных для себя, но нежелательных для родителей качеств или увлечений, за которые они нередко ругают.
-----------------------	--

8-10 стэнов	Имеет искренние, доверительные, эмоционально близкие отношения с родителями. Не испытывает недостатка во внимании и общении. Ощущает себя любимым, нужным и необходимым человеком в семье. Родители принимают ребенка таким, какой есть. Уважают его индивидуальность, одобряют его интересы, поддерживают его планы, проводят с ним достаточно времени и не жалеют об этом. Считает, что в глазах родителей практически не имеет нежелательных и отрицательных черт характера или увлечений, которые бы раздражали их. Негативные поступки, отрицательно оцененные родителями, не влияют на их мнение о достоинствах ребенка и не умаляют ценность его как личности для отца и матери. Помимо положительных последствий такого родительского отношения, в качестве отрицательных могут выступать нарциссизм, эгоизм, инфантильность, несамостоятельность, неспособность переносить фрустрирующие ситуации.
-------------	---

#### «Принятие одноклассниками»

1-3 стэна	В классе авторитетом не пользуется, признается лишь отдельными одноклассниками (одногоруппниками). Имеет низкий социальный статус. Взаимоотношения практически со всеми одноклассниками напряженные, удовлетворенность от общения не испытывает, интерес у окружающих не вызывает. Отторжение коллективом проявляется или в частых конфликтах, или в безразличии. Часто возникает чувство изолированности и одиночества.
4-7 стэнов (норма)	Пользуется авторитетом у отдельных обучающихся или группы одноклассников (одногоруппников). Принимается частью сверстников, имеет ограниченный круг общения. Иногда возникает чувство покинутости. В классе мнения о нем могут быть диаметрально противоположными. Иногда конфликтует с окружающими.
8-10 стэнов	Пользуется авторитетом среди большинства одноклассников (одногоруппников). Удовлетворенность общением и взаимодействием с большей частью одноклассников (одногоруппников), имеет общие с ними

	ценности, интересы и цели. Не чувствует себя в классе (группе) одиноко, изолированно, заброшенно. Психологическая ситуация в коллективе воспринимается как комфортная. Конфликты возникают редко, чаще присутствуют проявления взаимопонимания, взаимопомощи, дружбы.
--	---

**«Социальная активность»**

1-3 стэна	Занимает социально пассивную жизненную позицию. Узкий круг интересов. Не имеет выраженной потребности в социальных контактах. Проявляет сдержанность в процессе социального взаимодействия, необщительность, предпочитает уединение компаниям и общению. Безынициативность, равнодушие к делам коллектива или группы. Социальная апатия.
4-7 стэнов (норма)	Преобладают мотивы долга и ответственности при ограниченном круге интересов. Инициативность в деятельности невысока, но сопряжена с выражено высоким уровнем исполнительности. Осознаёт собственное участие в общественно значимой деятельности как способ включения в социальное взаимодействие.
8-10 стэнов	Занимает социально активную жизненную позицию, проявляет инициативу. Имеет широкий круг интересов. Стремится участвовать в окружающих событиях. Испытывает потребность в социальных контактах, стремление к освоению социальных форм деятельности. Выражены мотивы саморазвития и самосовершенствования. Стремится преодолевать препятствия. Проявляет творчество и инициативу в деятельности. Проявляет самокритичность, требовательность к себе и другим.

**«Самоконтроль поведения»**

1-3 стэна	Низкий уровень контроля и управления своим поведением. Повышенная эмоциональная лабильность и эмоциональная неустойчивость. Эмоции доминируют над рассудком. Возбудимость. Возможно проявление аффективной агрессии. Непоследовательность или неустойчивость поведения. Сниженный фон активности и работоспособности, который компенсируется повышенной социальной чувствительностью, гибкостью, изобретательностью. Характерна свободная трактовка социальных норм. Низкий уровень работоспособности. Низкий уровень притязаний. Несамостоятельность. Пассивность и отсутствие инициативы в работе. Зависимость поведения от случайных факторов.
-----------	---



4-7 стэнов (норма)	Рассудочный контроль принимает участие в регуляции поведения, но не настолько, чтобы способствовать подавлению или вытеснению эмоций. Эмоции и рассудок участвуют в регуляции поведения личности, иногда вступая в противоречие – борьба рассудка и чувств.
8-10 стэнов	Строгий самоконтроль поведения. Прагматичность и реалистичность. Нечувствительность к эмоциональным раздражителям. Сдержанность. Осторожность. Рассудочность и расчетливость в поведении. Формальность в поведении и тщательное соблюдение социальных дистанций. Настойчивость, терпеливость, рассудительность. Активно стремится к выполнению намеченного. Преграды на пути к цели мотивируют. Соблюдает социальные нормы, стремится полностью подчинить им свое поведение. Активность, энергичность, инициативность в работе. Высокий или нормальный уровень работоспособности.

<b>«Самоэффективность»</b>	
1-3 стэна	Не верит в свои силы достигать поставленные цели, испытывает чувство беспомощности, присуща низкая самооценка. Не свойственно упорство в достижении целей. Избегает ситуаций, с которыми, как считает, не сумеет справиться. Пассивность при достижении поставленных целей. Берется в основном за выполнение только простых задач. Преобладают пессимистичные сценарии развития событий. Часто не доводит начатое дело до конца. Тяжело справляется со стрессами и перестраивает свой образ жизни. Ригидность. Слабо развитая способность осуществлять деятельность эффективнее других – продуктивность и качество деятельности на низком уровне.
4-7 стэнов (норма)	Ожидаемая самоэффективность проявляется ситуативно. Успешность самоэффективности увеличивается у личности при успешном достижении цели и уменьшается в ситуации наступления трудностей, препятствий или неудачи. При этом личности свойственна адекватная самооценка. Не всегда берется за выполнение сложных задач и не верит, что это может получиться. При неоправданности собственных ожиданий в отношении своей успешности проявляется стремление «бросить все», не доводит начатое дело до конца. При этом отмечается нормально выраженная способность продуктивно осуществлять деятельность не хуже других участников коллектива.
8-10 стэнов	Уверенность в своих способностях и в успехе собственных действий. Активно достигает поставленных целей, имеет высокую самооценку. Преобладают оптимистичные сценарии развития событий. Берется за сложные задачи и эффективно их достигает. Доводит начатое дело до конца. Применяет эффективные способы совладания со стрессами и фрустрациями. Явная способность осуществлять деятельность эффективнее других в плане ее продуктивности и качества.
<b>«Адаптированность к нормам»</b>	

1-3 стэна	<p>Возможно наличие социопатических тенденций в развитии личности, слабой интериоризированности и неустойчивости норм поведения. Нормативные ценности, правила поведения воспринимаются как «тяжкие оковы», а их соблюдение расценивается как «потеря свободы». Поэтому проявляется стремление игнорировать или нарушать их. Личность не желает или не может прилагать усилий для сдерживания своих побуждений. Стремится к немедленному исполнению всех своих устремлений и желаний. Не терпит никаких ограничений, при этом интересы других людей игнорируются.</p>
4-7 стэнов (норма)	<p>Характеризует творческих натур, для которых следование жестким социальным запретам, ограничениям и вообще любой нормативности означало бы прекращение самореализации или ступор деятельности. Здесь можно также говорить об отсутствии жестких запретов на нарушение норм поведения и деятельности и отсутствии чувства вины при их нарушении. Такие особенности не исключают развитости морально-этической регуляции поведения, чувства ответственности, выполнения данного слова или порученного дела, добросовестности. Нарушение норм, договоренностей особенно легко происходит в том случае, когда личность не видит в этом «отступлении от правил» явного вреда для окружающих. Также можно говорить о наличии в анамнезе личностного развития какого-то определенного устойчивого комплекса, дающего знать о себе только в конкретных обстоятельствах в виде протестного поведения.</p>

8-10 стэнов	Характерно наличие невротической зажатости в связи с необходимостью даже незначительного отступления от соблюдения социальных норм поведения или деятельности. Их нарушение сопровождается стрессом или активизацией чувства вины. Ригидность поведения. Жесткая, возможно, травмирующая интроекция норм поведения
<b>«Фрустрационная устойчивость»</b>	
1-3 стэна	Не может сохранять равновесие к различным фрустрирующим ситуациям, конфликтам, неопределенности, риску, стрессу. Не может самостоятельно принять решение и действовать в условиях фрустрации. Неопределенность исхода ситуации пугает. Может впасть в ступор из-за попыток вычислить все последствия взятых рисков.
4-7 стэнов (норма)	Только при кратковременной фрустрации может без явных негативных переживаний отсрочить во времени удовлетворение актуализированной потребности или достижение значимой цели, опираясь на эмоциональную и когнитивную поддержку окружения. Кратковременно может сохранять равновесие к различным фрустрирующим ситуациям, конфликтам, неопределенности, риску, стрессу. Принимает решение и действует в условиях фрустрации, преимущественно прибегая к посторонней помощи. Ждет гарантий успешности выхода из фрустрирующей ситуации.
8-10 стэнов	Выраженная способность без явных негативных переживаний отсрочить во времени удовлетворение актуализированной потребности или достижение значимой цели, опираясь на когнитивную оценку имеющихся условий и собственных возможностей. Может сохранять равновесие к различным фрустрирующим ситуациям, конфликтам, неопределенности, риску, стрессу. Может самостоятельно принять решение и действовать в условиях фрустрации, даже если известны не все факты и возможные последствия взятых рисков.
<b>«Дружелюбие, открытость»</b>	
1-3 стэна	Обособленность, необщительность, замкнутость, безучастность, отчужденность. Трудности в установлении и поддержании межличностных отношений. Изолированность, замкнутость, закрытость, эмоциональная холодность или отчужденность, также возможна и скрываемая. Возможно одиночество или отсутствие устойчивых связей и отношений. Тенденция к пренебрежению социальными нормами в межличностных взаимоотношениях.
4-7 стэнов (норма)	Развитость коммуникативной сферы. Способность развивать и строить позитивные и конструктивные межличностные отношения. Способность конструктивно конфликтовать и отстаивать свою точку зрения. Естественность и адекватность эмоциональных проявлений в межличностном взаимодействии. Развитие устойчивых взаимоотношений с людьми.

8-10 стэнов	Сердечность, доброта, общительность, открытость, естественность, непринужденность, добродушность, готовность к дружбе, предпочитает присоединяться, внимательность к людям, мягкосердечность, доверчивость, ведомость, терпеливость. Стремление развивать только позитивные и бесконфликтные отношения с окружающими. Стремление «всем нравиться». Тенденция к развитию устойчивой зависимости от значимых лиц. Отмечается неспособность противостоять психологическому давлению.
-------------	---

**Стандартная психологическая интерпретация значений шкал факторов риска и факторов защиты для обратной связи обучающемуся**

**ВНИМАНИЕ!!!**

**обучающему представляется обратная связь в смягченной форме с акцентом на его сильных сторонах, но и с указанием возможных проблемных зон, которые он при желании может компенсировать.**

<b>«Потребность в помощи, зависимость»</b>	
1-3 стэна	Ты не стремишься выглядеть в глазах окружающих лучше, чем есть на самом деле.
4-7 стэнов (норма)	Ты в меру критичен по отношению к себе, у тебя много знакомых и друзей, но это не мешает тебе иметь собственную точку зрения и следовать своим убеждениям.
8-10 стэнов	Тебе важно соответствовать ожиданиям окружающих, чтобы другие хорошо относились к тебе и давали защиту.
<b>«Потребность во внимании группы»</b>	
1-3 стэна	Ты не стремишься общаться с большим кругом лиц, проявляешь независимость и желание оставаться в стороне от группы и ее жизни.
4-7 стэнов (норма)	Ты активно взаимодействуешь в группе, участвуешь в ее жизни и получаешь поддержку со стороны других участников.
8-10 стэнов	Ты чувствуешь себя дискомфортно, если находишься без компании. Тебе нравится находиться в кругу друзей, делать сообща то, что они предложили. Чаще всего ты согласен с мнением друзей и их решениями.
<b>«Принятие асоциальных (аддиктивных) установок»</b>	

1-3 стэна	Ты стремишься не нарушать правила, нормы поведения и договоренности. Тебя очень раздражают и огорчают ситуации, когда это приходится делать.
4-7 стэнов (норма)	Ты критичен по отношению к своему поведению и считаешь для себя недопустимым совершение социально порицаемых поступков, хотя понимаешь, что бывают ситуации-исключения.
8-10 стэнов	Ты не боишься нарушать нормы и правила, поскольку понимаешь, что существуют двойные стандарты в оценке поведения и есть разделение людей на тех, «кому можно все», и тех, «кому ничего нельзя». Тем не менее ты не всегда можешь рассчитать последствия своего поведения.
<b>«Стремление к риску»</b>	
1-3 стэна	Ты предусмотрителен и осторожен, не готов пойти на риск ради достижения цели, решения задачи, получения нужного результата. Ситуации неопределенности напрягают тебя.
4-7 стэнов (норма)	Ты готов пробовать что-то новое, можешь действовать в ситуации неопределенности ради достижения цели, решения задачи, получения нужного результата, но только если понимаешь, что риск неудачи меньше, чем вероятность достижения успеха.
8-10 стэнов	Тебе нравится «щекотать нервы», переживать удовольствия от риска и драйва.
<b>«Импульсивность»</b>	
1-3 стэна	Ты осторожен, рационален и легко контролируешь свои эмоции.
4-7 стэнов (норма)	Ты естественно и адекватно проявляешь свои эмоции, но при необходимости можешь контролировать и сдерживать их.
8-10 стэнов	Для тебя характерны непосредственность, эмоциональность, открытость. Ты легко «загораешься» новыми идеями, откликаешься на новые предложения.
<b>«Тревожность»</b>	
1-3 стэна	Ты достаточно прагматичен и тебя мало что тревожит. Для тебя важно оценивать других людей, знания, ситуации с позиции выгоды для себя.
4-7 стэнов (норма)	Ты не тревожишься по пустякам, рационально и спокойно относишься к ошибкам и неудачам.
8-10 стэнов	Ты склонен чрезмерно тревожиться и переживать из-за разных ситуаций, застенчив и не любишь общаться с малознакомыми людьми. Для тебя важны поддержка и одобрение твоих близких и друзей.
<b>«Фрустрированность»</b>	
1-3 стэна	Ты ставишь перед собой достижимые цели и не боишься препятствий для их реализации. При возникновении трудностей ты сохраняешь спокойствие, не нервничаешь и показываешь высокую терпеливость в преодолении затруднений.

4-7 стэнов (норма)	При возникновении трудностей в достижении цели ты видишь возможные выходы из сложной ситуации, хотя иногда начинаешь переживать из-за того, что все складывается не просто.
8-10 стэнов	Ты испытываешь высокое напряжение и разочарование, если возникают даже незначительные трудности в достижении важной для тебя цели.
<b>«Склонность к делинквентности»</b>	
1-3 стэна	Нарушение принятых в обществе правил поведения ты считаешь для себя невозможным и недопустимым.

4-7 стэнов (норма)	Ты обладаешь хорошей адаптивностью и пластичностью поведения. Соблюдение норм и правил для тебя сочетается с возможностью их нарушения в зависимости от требований реальности и ситуации, особенно если это нарушение не несет в себе явного вреда для окружающих.
8-10 стэнов	Ты не стремишься соблюдать правила, предписанные обществом, что может приводить к неблагоприятным последствиям и наказаниям.
<b>«Принятие родителями»</b>	
1-3 стэна	В твоих отношениях с родителями возможны конфликты, ты чувствуешь недостаток внимания с их стороны.
4-7 стэнов (норма)	Твои отношения с родителями зависят от ситуации, ты делишься с ними положительными событиями и, вероятно, умалчиваешь о том, что им будет неприятно услышать.
8-10 стэнов	Твои отношения с родителями отличаются эмоциональной близостью, взаимным доверием и поддержкой.
<b>«Принятие одноклассниками»</b>	
1-3 стэна	В классе (группе) ты избирательно поддерживаешь отношения только с несколькими людьми.
4-7 стэнов (норма)	В классе (группе) ты пользуешься авторитетом у отдельных людей или группы, с ними поддерживаешь дружеские отношения.
8-10 стэнов	В классе (группе) ты пользуешься авторитетом у большинства одноклассников (одногогруппников) и легко поддерживаешь со всеми дружеские отношения.
<b>«Социальная активность»</b>	
1-3 стэна	Ты достаточно сдержан в установлении и поддержании социальных контактов, предпочитаешь уединение.
4-7 стэнов (норма)	Ты устанавливаешь и поддерживаешь социальные контакты в соответствии со своими интересами или для решения конкретных задач.
8-10 стэнов	Ты проявляешь инициативу в социальном взаимодействии и занимаешь активную жизненную позицию.
<b>«Самоконтроль поведения»</b>	

1-3 стэна	Тебе сложно контролировать свое поведение, многие решения ты принимаешь ситуативно, под влиянием эмоций.
4-7 стэнов (норма)	Ты стараешься контролировать свое поведение, но при переживании сильных эмоций можешь быть несдержанным.
8-10 стэнов	Ты всегда контролируешь свое поведение, сдержан и рассудителен.
<b>«Самозффективность»</b>	
1-3 стэна	Ты предпочитаешь выполнять простые задачи, с которыми точно сможешь справиться.
4-7 стэнов (норма)	Ты способен справиться со сложными задачами, но при столкновении с трудностями и неудачами ты можешь отказаться от дальнейшего выполнения деятельности.
8-10 стэнов	Ты справляешься со сложными задачами, отличаешься целеустремленностью и доводишь начатое дело до конца.
<b>«Адаптированность к нормам»</b>	
1-3 стэна	Тебе сложно соблюдать правила и нормы поведения.
4-7 стэнов (норма)	Ты способен соблюдать правила и нормы поведения, но можешь нарушить их, если это не причиняет вреда окружающим.
8-10 стэнов	Ты всегда стремишься к соблюдению норм и правил.
<b>«Фрустрационная устойчивость»</b>	
1-3 стэна	Тебе сложно принимать решения и действовать в ситуации неопределенности.
4-7 стэнов (норма)	Ты способен принимать решения и действовать в кратковременных ситуациях неопределенности.
8-10 стэнов	Ты способен принимать решения и эффективно действовать в ситуациях неопределенности.
<b>«Дружелюбие, открытость»</b>	
1-3 стэна	Ты сдержан в общении с другими людьми, предпочитаешь не делиться своими эмоциями с окружающими.
4-7 стэнов (норма)	Ты коммуникабелен, общителен и способен конструктивно отстаивать свою точку зрения.
8-10 стэнов	Ты дружелюбен, открыт в общении с другими людьми и стараешься избегать конфликтов.