**Шкала произвольной регуляции детей младшего школьного возраста (TMCQ-VS)**

**Инструкция:**

**Пожалуйста, укажите, насколько хорошо каждое утверждение описывает Вашего ребенка за последние полгода, обведя одну из цифр:**

**1** – почти всегда неверно**, 2** – обычно неверно, **3** – иногда верно, иногда неверно, **4** – обычно верно **5** – почти всегда верно, **Х** – не подходит.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 | Может остановиться, когда ему/ей сказали остановиться | 1 2 3 4 5 Х |
| 2 | Легко отвлекается, когда слушает рассказ | 1 2 3 4 5 Х |
| 3 | Когда делает домашние задания, смотрит по сторонам | 1 2 3 4 5 Х |
| 4 | Ему/ей тяжело дожидаться своей очереди говорить, когда он/а возбужден/а | 1 2 3 4 5 Х |
| 5 | Может заставить себя делать домашние задания даже если хочет играть | 1 2 3 4 5 Х |
| 6 | Любит звучание стихов | 1 2 3 4 5 Х |
| 7 | Может удержаться и не делать что-либо слишком быстро | 1 2 3 4 5 Х |
| 8 | Легко ждет, когда придет время раскрыть подарки | 1 2 3 4 5 Х |
| 9 | Любит рассматривать книги | 1 2 3 4 5 Х |
| 10 | Занимаясь чем-то, с трудом сохраняет сосредоточенность на своем деле | 1 2 3 4 5 Х |
| 11 | Ему/ей тяжело уделять внимание чему-либо | 1 2 3 4 5 Х |
| 12 | Занимается развлечениями вместо того чтобы делать домашние задания | 1 2 3 4 5 Х |
| 13 | Может заставить себя встать с кровати даже когда устал/а | 1 2 3 4 5 Х |
| 14 | Замечает такие вещи, которые не замечают другие | 1 2 3 4 5 Х |
| 15 | Ему/ей тяжело выполнять задания, которые ему/ей кажутся скучными | 1 2 3 4 5 Х |
| 16 | Ему/ей необходимо говорить быть повнимательнее | 1 2 3 4 5 Х |
| 17 | Любит тщательно планировать перед тем как что-либо сделать | 1 2 3 4 5 Х |
| 18 | Замечает, когда родители надевают новую одежду | 1 2 3 4 5 Х |
| 19 | Ему/ей тяжело продолжать идти, когда он/а устала | 1 2 3 4 5 Х |

**Спасибо!**

Проблема произвольной регуляции поведения и мыслей человека является одной из основополагающих для решения фундаментальных и прикладных задач психологии развития. Самоконтроль или саморегуляция, позволяющая человеку произвольно менять свое поведение, относится к ключевым способностям и выполняет интегрирующую функцию для деятельности человека. Благополучное развитие и успешное решение многих жизненных задач связаны с уровнем произвольной регуляции, а недостаток регуляторных способностей связан с многими психологическими и поведенческими проблемами, включая аддикции, правонарушения, трудности взаимоотношений с другими людьми, подверженность тревоге и депрессии, нарушению соматического здоровья и финансовой неуспешности.

Произвольная регуляция- это возможность подавлять доминирующую реакцию и реализовывать субдоминантную реакцию; возможность обнаруживать ошибки и планировать.

В периоде 7-12 лет, фактор произвольной регуляции содержит несколько параметров: Тормозный контроль, Устойчивость внимания, Удовольствие низкой интенсивности, Сенсорная чувствительность, Регуляция активности.

Тормозный контроль - способность затормозить доминантную реакцию.

Устойчивость внимания - способность удерживать свое внимание на слабых стимулах (например, читать текст).

Удовольствие низкой интенсивности - способность получать удовольствие от слабой стимуляции (например, чтение стихов, прослушивание песен, просмотр неярких картинок в книгах и т.д.).

Сенсорная чувствительность - способность обнаруживать новые стимулы в привычной обстановке.

Регуляция активности - способность выполнять действие при сильной тенденции избегать этого.

Для оценки произвольной регуляции была валидизирована русскоязычная версия краткой шкалы Произвольной регуляции в младшем школьном возрасте Корниенко О.С. с коллегами (г. Новосибирск). Шкала обладает высокой надежностью и хорошими параметрическими свойствами. Д**анная шкала подходит для скрининговой или экспресс диагностики произвольной регуляции детей 7-12 лет. Данный опросник заполняют родители.**

**Подсчет баллов:**

У вопросов 2,3,4,10,11,12,15,19 поменять значения с 5на 1, с 4 на 2, и наоборот с 1 на 5, с 4 на 2. Сложить все баллы и разделить на количество отвеченных вопросов. Если родитель выбрал Х (вообще не подходит ребенку, ребенок не бывает в такой ситуации)- вопрос не учитывается и количество отвеченных вопросов уменьшается на количество раз, сколько родитель выбрал Х.

**Нормы**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| мальчики | | | девочки | | |
| Низкий уровень | Средний уровень | Высокий уровень | Низкий уровень | Средний уровень | Высокий уровень |
| 1-2.63 | 2.64-3.73 | 3.74-5 | 1-2.54 | 2.55-3.64 | 3.65-5 |

Низкий уровень произвольной регуляции проявляется в трудности подчинить свое поведение правилам, частое импульсивное поведение, значительные трудности в планировании и прогнозировании своего поведения, трудности эмоциональной регуляции, частые ошибки «по невнимательности», избегание трудных заданий, трудность удержания внимания на учебном материале, неусидчивость и т.д.

Средний уровень произвольной регуляции – в основном может подчинять свое поведение требованиям, но быстро истощается. Ребенок способен удерживать внимание на учебном материале или слабых стимулах на нижних и средних границах показателей нормы. При дополнительной мотивации или организационной помощи со стороны взрослых подросток способен значительно улучшать свою деятельность и т.д.

Высокий уровень произвольной регуляции - характеризуется высокой сознательностью, усидчивостью, способностью действовать по правилам, значительной способностью тормозить первичные импульсы, высокой способностью к самоограничениям, умеет планировать свою деятельность, может прогнозировать результат, хорошо «справляется» со своим эмоциональным состоянием и т.д.