Процедура проведения социометрии: От подготовки списка класса до этических нюансов





Роман П. | Магистр психол. наук
Дата: 12.04.2026

Узнайте, как провести социометрию в классе за 10 минут и автоматизировать обработку результатов. Пошаговая инструкция, выбор вопросов и секреты экономии времени для школьного психолога в 2026 году.

Социометрия без боли: Как провести диагностику и не утонуть в бумажной работе

Социометрия — это «фундамент» для изучения адаптации и климата в школьном классе. Однако на практике школьные психологи часто сталкиваются с целым рядом барьеров: от методологической неуверенности до технического ужаса перед обработкой данных.

Основные проблемы, с которыми сталкивается специалист:

1. **Этическая дилемма:** задавать ли негативные вопросы («с кем не хочешь дружить?») или ограничиться позитивом?
2. **Тайм-менеджмент:** сколько времени реально должен длиться опрос?
3. **Методология:** какую инструкцию дать, чтобы дети не запутались?
4. **Инструментарий:** какие вопросы выбрать для конкретного возраста?
5. **Математика:** как быстро и без ошибок рассчитать индексы и коэффициенты?
6. **Визуализация:** где взять время на кропотливое черчение социоматрицы и «мишени» Морено?

В этой статье мы разберем каждое решение по полочкам. Наша цель — освободить психолога от бумажной рутины, чтобы у вас осталось время на живую работу с детьми: консультирование, тренинги и реальную помощь.

Решение проблем: краткий чек-лист

- **Возраст и этика:** Социометрию можно проводить уже с 1-го класса. **Главное правило:** абсолютная конфиденциальность. Ребенок ни в коем случае не должен знать, кто его выбрал, а кто — нет. Это может стать тяжелой травмой.

Совет экспертов: Хотя классика Морено предполагает и негативные выборы («отвержения»), мы рекомендуем использовать **только позитивные критерии** (например: *«Кого бы ты пригласил на свой день рождения?»).* Это создает более безопасную атмосферу.

- **Время — деньги:** Проведение методики в классе занимает в среднем **5-10 минут.** Это тот редкий случай, когда учитель без проблем уступит вам часть урока.

Алгоритм действий максимально прост:

1) Подготовить точные формулировки вопросов.

2) Распечатать бланки (готовые шаблоны — в следующей статье).

3) Зачитать четкую инструкцию на занятии.

4) Раздать и собрать бланки.

5) Обработать результаты в тишине кабинета (с помощью нашего автоматического калькулятора).

Инструкция для учащихся

Чтобы диагностика прошла успешно, важно создать атмосферу доверия. Инструкция должна быть четкой и доброжелательной:

«Ребята, сейчас вам предстоит выполнить короткий тест, который поможет нам узнать, как вы общаетесь друг с другом. Я раздам вам бланки: пожалуйста, укажите в них свое ФИО разборчивым почерком. Внимательно прочтите вопросы и впишите свои ответы. Самое важное правило — не подглядывать друг к другу и не советоваться. Здесь нет „правильных“ или „неправильных“ ответов. Самое главное: ваши ответы останутся в тайне, ни один ученик из класса их не узнает. Спасибо!»

После этого психолог раздает бланки и наблюдает за процессом, при необходимости отвечая на вопросы учеников в индивидуальном порядке.

Искусство подбора вопросов (Критерии выбора)

Вопросы подбираются исходя из целей исследования. Обычно психологи выделяют два типа общения:

1. **Неформальное (эмоциональное) общение.** Помогает выявить «душу компании» и эмоциональных лидеров.

Примеры: «Кого из класса ты бы пригласил на свой день рождения?», «С кем бы ты хотел пойти в кино или в поход?»

2. **Деловое (учебное) общение.** Выявляет лидеров в совместной деятельности и учебе.

Примеры: «С кем бы ты хотел сидеть за одной партой?», «С кем из одноклассников ты бы хотел выполнять сложный учебный проект?»

Если стоит задача выявить «антилидеров», можно добавить негативные критерии (например, «С кем бы ты **не хотел** сидеть за одной партой?»), но делать это нужно крайне осторожно.

Золотая середина (Наша рекомендация):

Мы советуем использовать **2 позитивных эмоциональных вопроса и 1 деловой (учебный).**

Почему это важно? Лидеры в учебе и лидеры в игре часто не совпадают. В первом случае дети выбирают «самых умных» (особенно в начальной школе), а во втором — самых харизматичных, веселых или привлекательных. Такая комбинация даст вам объемную картину отношений в классе.

Автоматизация: Экономим часы, получаем результат за минуты

Забудьте о ручных расчетах

Индексы взаимности, изолированности и групповой сплоченности — это важнейшие показатели, но их расчет вручную часто приводит к ошибкам. В 2026 году тратить часы на математические формулы и вычерчивание «мишени» Морено — непозволительная роскошь для востребованного специалиста.

Технологии на службе у психолога

Мы рекомендуем пересмотреть классический подход «бумага + калькулятор» в пользу цифровых инструментов. После того как вы собрали бланки в классе, воспользуйтесь **«Социометрическим калькулятором»** на нашем портале.

Система автоматически:

- Сформирует корректную социоматрицу.
- Построит профессиональную социометрическую мишень.
- Рассчитает все необходимые индексы и коэффициенты.
- Подготовит готовый PDF-отчет, который можно сразу вкладывать в личное дело класса.

Подробную инструкцию и описание работы калькулятора вы найдете в нашей предыдущей статье: Как сделать социометрию в классе и не сойти с ума: Полная обработка результатов и PDF-отчет за 5 минут

Итоги: Эффективность специалиста в цифрах

Давайте посчитаем реальную экономию времени на один класс:

1. **Подготовка и печать бланков:** 10 минут.
2. **Проведение методики в классе:** 5–10 минут.
3. **Обработка данных в онлайн-калькуляторе:** до 10 минут.

Итого: Вместо стандартных **2–3 часов** изнурительной рутины психолог тратит всего **25–30 минут** чистого времени. Это в 5-6 раз повышает вашу продуктивность, освобождая драгоценные часы для реальной помощи детям.

Полная интерактивная версия с тестами доступна по ссылке: Посмотреть на сайте