

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Иркутской области
Управление образования администрации г. Черемхово
Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Школа №16 г. Черемхово»

РАССМОТРЕНО
На педагогическом совете
Протокол № 1 от
«31» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор МОУ Школа №16
г. Черемхово

_____/Смолина И.А.
Приказ №186-од от «01»
сентября 2023 г.

**Профилактическая психолого-педагогическая программа
по формированию жизнестойкости несовершеннолетних
«В гармонии с обществом»**

Гладышева Лариса Владимировна,
заместитель директора по ВР
МОУ школа №16 г. Черемхово
Даниелян Ани Володяевна,
педагог-психолог,
МОУ школа №16 г. Черемхово
Федорова Татьяна Петровна,
социальный педагог
МОУ школа №16 г. Черемхово

Черемхово, 2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка

1. Паспорт программы

2. Содержательное описание программы

2.1. Цели и задачи реализации программы

2.2. Сроки реализации программы

2.3. Этапы реализации программы

2.4. Структура программы и тематическое планирование

2.5. Психологические особенности контингента

2.6. Формы и методы реализации программы

2.7. Показатели эффективности и планируемые результаты реализации программы

2.8. Прогнозируемые риски

2.9. Ресурсное обеспечение программы

3. Список использованных источников.

Приложение

Пояснительная записка

Программа определяет содержание, основные пути формирования жизнестойкости детей и подростков, направлена на совершенствование и систематизацию работы школы по организации профилактической и коррекционной работы в целях предотвращения суицидальных попыток и профилактики девиантного поведения среди обучающихся разных возрастных групп.

Актуальность данной программы определяется возрастающими потребностями нашего общества в поисках путей создания благоприятных условий для максимального развития личности, эффективности ее жизненного пути. Вопросы жизнестойкости личности имеют огромное практическое значение, поскольку именно она оберегает личность от дезинтеграции и личностных расстройств, создает основу для внутренней гармонии, полноценного психического здоровья, высокой работоспособности.

Дезинтеграцию личности понимают как потерю организующей роли высшего уровня психики в регуляции поведения и деятельности, распад иерархии жизненных смыслов, ценностей, мотивов, целей. Жизнь современного человека протекает в условиях политических, информационных, социально-экономических угроз. Эти угрозы часто обуславливают трудные и экстремальные жизненные ситуации. Некоторые люди эти ситуации переживают как стрессовые, другие же в подобных ситуациях проявляют свою жизнестойкость. Жизнестойкость предполагает признание человеком своих реальных возможностей, принятие реальной собственной уязвимости.

Таким образом, жизнестойкость является формируемой интегральной характеристикой, которая определяется оптимальной смысловой регуляцией личности, ее адекватной самооценкой, развитыми волевыми качествами, высоким уровнем социальной компетентности, развитыми коммуникативными умениями и характеризует меру способности личности выдерживать стрессовую ситуацию, сохраняя внутреннюю сбалансированность и не снижая успешность деятельности.

Все компоненты жизнестойкости вполне поддаются диагностике, формированию педагогическими методами и средствами. Педагогической наукой и практикой накоплено достаточное количество идей, способов и средств формирования и коррекции каждого из вышеперечисленных компонентов жизнестойкости.

Новизна программы заключается в комплексном подходе к обеспечению сопровождения процесса адаптации обучающихся, организации работы со всеми субъектами образовательного процесса (обучающимися, родителями (законными представителями), педагогами (в том числе специалистами службы психолого-педагогического сопровождения образовательной организации).

Правовую основу программы формирования жизнестойкости несовершеннолетних составляют:

- Международная «Конвенция ООН о правах ребёнка»;

- ФЗ от 24.06.1999 № 120-ФЗ «Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних»,
- ФЗ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;
- ФЗ от 29.12.2010 № 436-ФЗ «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию»;
- ФЗ от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»;
- Кодекс Российской Федерации об административных правонарушениях;
- Регламент межведомственного взаимодействия по осуществлению деятельности в сфере профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних, семейного неблагополучия, социального сиротства, защиты прав и интересов несовершеннолетних на территории Иркутской области;
- Устав школы.

2. Содержательное описание программы

Жизнестойкость — это база, исходя из которой, перерабатываются стрессовые воздействия, это катализатор поведения, которой позволяет трансформировать негативные впечатления в новые возможности. Анализ теоретических и методологических основ позволяет сделать вывод о том, что жизнестойкость — тот фактор, внутренний ресурс, который подвластен самому человеку, это то, что он может изменить и переосмыслить, то, что способствует поддержанию физического, психического и социального здоровья, установка, которая придает жизни ценность и смысл в любых обстоятельствах. Формирование жизнестойкости педагогическими средствами может снизить степень суицидального риска у детей и подростков.

Программа школы по формированию жизнестойкости несовершеннолетних направлена на формирование навыков коммуникации, саморегуляции поведения и эмоций, самооценки личности с учетом психофизиологических особенностей, и представляет комплекс взаимосвязанных психолого-педагогических мероприятий, реализация которых ограничена конкретными временными рамками.

2.1. Цели и задачи реализации программы

Цель программы: повышение уровня жизнестойкости обучающихся, профилактика антивитального поведения.

Задачи:

- реализация комплекса мероприятий, направленных на повышение уровня жизнестойкости подростков, профилактику антивитального (суицидального) поведения в образовательной среде;
- формирование у обучающихся адекватной самооценки, навыков адаптивного поведения, совершенствование волевых качеств, социальной компетентности, коммуникативных умений;
- формирование у педагогического коллектива и родительского сообщества теоретической основы и отдельных практических навыков по формированию жизнестойкости обучающихся.

2.2. Сроки реализации программы

Программа рассчитана на работу с обучающимися 7-16 лет (1-9 классы). Срок реализации – 1 год.

2.3. Этапы реализации программы

1 этап: Подготовительный

Цель: определение уровня развитости компонентов жизнестойкости учащихся, тест жизнестойкости. На этом же этапе осуществляется подготовка преподавательского коллектива к проведению профилактики девиантного поведения на основе формирования жизнестойкости. Диагностический этап завершается анализом результатов измерения жизнестойкости, составлением индивидуальных планов работы с выявленными детьми и подростками группы суицидального риска.

Администрация:

1. Издает локальные нормативные акты, регламентирующие деятельность педагогических работников по формированию жизнестойкости обучающихся.
2. Организует проведение заседаний методического объединения классных руководителей по организационно-содержательным вопросам формирования жизнестойкости обучающихся педагогическими работниками.

Педагог-психолог:

1. Проводит диагностические исследования, в т.ч. уровня школьной тревожности, внутриклассных и семейных отношений обучающихся.
2. Планирует профилактическую и коррекционную работу.
3. Составляет рекомендации для педагогических работников, родителей, обучающихся.

Социальный педагог:

1. Анализирует содержание социальных паспортов классов.
2. Планирует профилактическую и коррекционную работу.
3. Составляет рекомендации для педагогических работников, родителей, обучающихся.

Классные руководители:

1. Составляют социальные паспорта классных коллективов
2. Определяют направления воспитательной работы в классном коллективе с учетом профиля несформированных качеств жизнестойкости в классе, результатов социометрии, педагогического наблюдения.
3. Планируют содержание, формы, методы воспитательной работы с обучающимися, родителями (законными представителями).
4. Информировать учителей-предметников, иных педагогических работников по организации деятельности с обучающимися.

2 этап: Формирующий

Цель: проведение различных воспитательных и профилактических мероприятий, направленных на формирование и развитие компонентов жизнестойкости: оптимальная смысловая регуляция личности, адекватная самооценка, развитые волевые качества, высокий уровень социальной компетентности, развитые коммуникативные способности и умения.

Администрация

1. Организует проведение информационно-просветительских мероприятий, родительских собраний, методических семинаров по вопросам повышения психолого-педагогической компетентности родителей (законных представителей) и педагогов.
2. Координирует работу всех педагогических работников и организует контроль за исполнением плана по формированию жизнестойкости обучающихся.

Классные руководители

1. Организуют информационно-просветительскую работу с родителями (законными представителями) обучающихся своего класса.
2. Проводят классные часы, беседы с элементами тренинга, ролевые игры, дискуссии и т.д. по формированию жизнестойкости в соответствии с планом воспитательной работы класса.
3. Организуют включение подростков в ценностно-значимую для них деятельность, участие в социально-значимых событиях.
4. Осуществляют индивидуальное педагогическое сопровождение обучающихся, оказавшихся в трудной жизненной ситуации, с низким коэффициентом социальной компетентности с привлечением школьного педагога-психолога и социального педагога.

3 этап: Аналитический

Цель: оценка результатов работы посредством повторной диагностики компонентов жизнестойкости обучающихся, проводимой с помощью тех же самых методик, что и на первом этапе. Результаты диагностик, педагогического наблюдения также фиксируются в листах оценки (индивидуальных, групповых, классных), что позволяет проследить динамику жизнестойкости.

Администрация

1. Осуществляет анализ и оценку результатов школьной программы формирования жизнестойкости обучающихся в текущем учебном году в соответствии с показателями эффективности.
2. Организует обсуждение результатов работы с родителями (законными представителями) и педагогическим коллективом.
3. Проектирует воспитательную работу по формированию жизнестойкости обучающихся на следующий учебный год с учетом достигнутых результатов.

Педагог-психолог

1. Проводит повторную диагностику в классных коллективах.
2. Составляет профиль сформированности качеств жизнестойкости в классном коллективе по итогам работы;
3. Дает рекомендации по организации профилактической работы на основе анализа результатов.

Классные руководители

1. Планируют работу с классным коллективом на следующий учебный год с учетом профиля сформированных качеств жизнестойкости в классном коллективе.

2.4. Структура программы и тематическое планирование

Программа по формированию жизнестойкости и созданию условий для её реализации состоит из 5 модулей:

1 модуль. Профилактическая работа в учебных группах, классах (в рамках внеурочной занятости, на классных часах)

План мероприятий по формированию навыков жизнестойкости обучающихся

№ п/п	Мероприятие	Сроки реализации	Ответственные
Этап 1. Подготовительный			
1.	Участие в семинарах, вебинарах, изучение методической литературы, обмен опытом работы по формированию жизнестойкости обучающихся.	В течение года	Заместитель директора по ВР, педагог-психолог
2.	Выступление на педагогическом совете по вопросам формирования жизнестойкости несовершеннолетних	Октябрь	Педагог-психолог
3.	Разработка программы по формированию навыков жизнестойкости обучающихся	Сентябрь	Заместитель директора по ВР, педагог-психолог, социальный педагог
4.	Методический семинары с классными руководителями 5- 9 классов: «Организационно-содержательные вопросы внедрения программы формирования жизнестойкости несовершеннолетних».	Сентябрь	Заместитель директора по ВР, педагог-психолог:
5.	Составление социальных паспортов классных коллективов	Сентябрь	Классные руководители 1-9 классов
6.	Анализ социальных паспортов	Сентябрь	Социальный педагог
7.	Проведение стартовой психодиагностики с целью выявления детей с проблемами жизнестойкости	Октябрь	Педагог-психолог
8.	Проведение социометрии	Октябрь	Педагог-психолог
9.	Анализ результатов диагностики обучающихся	Октябрь	Педагог-психолог
10.	Составление планов психологических индивидуальных (групповых занятий) с	По мере необходимости	Педагог-психолог

	подростками группы риска		
Этап 2. Формирующий			
1	Организация и проведение методических семинаров для педагогов по отработке психолого-педагогических технологий формирования навыков жизнестойкости обучающихся	1 раз в четверть	Заместитель директора по ВР, педагог-психолог, руководитель ШМО классных руководителей
2	Организация просветительской работы с родителями (законными представителями) обучающихся, в том числе с использованием интернет-ресурсов.	1 раз в четверть	Заместитель директора по ВР, педагог-психолог,
3	Организация и проведение всеобучей на тематических родительских собраниях с приглашением педагогов-психологов, социальных педагогов.	По отдельному графику	Заместитель директора по ВР, классные руководители 1-9 классов
4	Организация занятий с элементами тренинга на командообразование в первых, пятых, девярых классах, во вновь созданных классах, а также в классах, с конфликтными ситуациями.	Ноябрь-декабрь, далее по мере необходимости	Педагог-психолог
5	Проведение курсов внеурочной деятельности психолого-педагогической направленности	В течение учебного года	Педагог-психолог
6	Организация и проведение профилактических занятий в классных коллективах (классных часов, коллективных творческих дел, практикумов) по формированию навыков жизнестойкости обучающихся	По плану воспитательной работы	Классные руководители, педагог-психолог
7	Реализация социальных проектов с привлечением обучающихся группы риска, направленных на формирование стиля поведения, позволяющего превращать проблемные ситуации в новые возможности	В течение учебного года	Педагоги школы, педагог-психолог
Этап 3. Аналитический			
1	Проведение повторных диагностик	Март-апрель	Педагог-психолог
2	Подведение итогов работы в классных коллективах	Май	Классные руководители, педагог-психолог

3	Организация и проведение анализа и оценки результатов программы образовательной организации по формированию навыков жизнестойкости обучающихся в текущем учебном году в соответствии с показателями эффективности	Май	Заместитель директора по ВР

2 модуль. Психологический практикум.

№ п/п	Мероприятие	Сроки реализации	Ответственные
1.	Изучение опыта и анализ проблемы суицидального поведения в подростковом возрасте	В течение года	Педагог-психолог
2.	Индивидуальная диагностика детей группы риска	Ноябрь, март	Педагог-психолог
3.	Психолого-педагогическая диагностика «Адаптация учащихся 5-х кл. к новым условиям»	2 раза в год	Педагог-психолог
4.	«Опросник школьной тревожности Филлипса» 4-5 кл.	2 раза в год (по согласованию)	Педагог-психолог
5.	Проективная методика «Дождь в сказочной стране» (Т.Д. Зинкевич-Евстигнеева и Д.Б. Кудзилов) 5-7 класс	По согласованию	Педагог-психолог
6.	Опросник Г.Айзенка «Самооценка психических состояний личности» 8-9 кл.	По согласованию	Педагог-психолог
7.	Методика САН (диагностика самочувствия, активности и настроения) 8-9 классы	По согласованию	Педагог-психолог
8.	Методика «Одиночество» Опросник С.Г. Корчагиной 9 класс	По согласованию	Педагог-психолог
9.	Методика диагностики уровня субъективного ощущения одиночества Д.Рассела и М.Фергюсона 9 класс	По согласованию	Педагог-психолог
10.	Опросник К. Томаса «Стиль поведения в конфликте» (адаптирован Н.В. Гришиной)	По согласованию	Педагог-психолог
11.	Индивидуальная диагностика уровня развития познавательных процессов и личностных особенностей детей, имеющих проблемы обучения и	В течение года	Педагог-психолог

	воспитания.		
12.	Социометрия 1-9 классы	Ноябрь	Классные руководители 1-9 классов
13.	Сбор банка данных обучающихся с высоким уровнем тревожности и депрессии по результатам наблюдений и диагностики	По мере выявления	Педагог-психолог
14.	Цикл занятий «Час психолога» с разными группами обучающихся	В течение года	Педагог-психолог
15.	Индивидуальные и групповые коррекционно-развивающие занятия с учащимися, имеющими проблемы в обучении и воспитании	В течение года	Педагог-психолог
16.	Индивидуальная и групповая работа с детьми «группы риска», учащимися, стоящими на учете в ПДН.	В течение года	Педагог-психолог
17.	Подготовка и проведение тематических классных часов.	По общешкольному плану воспитательной работы	Классные руководители 1- 9 классов
18.	Проведение занятий для обучающихся 9 класса по формированию навыков жизнестойкости в условиях подготовки и в период проведения государственной итоговой ситуации	Сентябрь-май	Педагог-психолог
19.	Групповые консультации «Как подготовиться к успешной сдаче экзаменов».	По отдельному плану	Педагог-психолог
20.	Семинары для педагогов «Причины подросткового суицида. Роль взрослых в оказании помощи подросткам в кризисных ситуациях», «Психологический портрет» современных детей и подростков», «Психологическая безопасность. Особенности подросткового возраста», «Поведенческие признаки суицидального поведения».	По согласованию	Педагог-психолог
21.	Тренинг общения (для снятия напряженности в адаптационный период) для новичков в классах, обучающихся группы риска	По мере необходимости	Педагог-психолог
22.	Реализация наставниками-обучающимися	В течение года	Педагог-

	9 класса проекта социального театра «Я такой же, как и вы»		психолог, социальный педагог, классные руководители
23.	Индивидуальные консультации педагогов, родителей и обучающихся	В течение года	Педагог-психолог
24.	Социально-психологическое тестирование. Организация индивидуальной и групповой профилактической работы	Основной и дополнительный периоды	Педагог-психолог

3 модуль. Индивидуальная работа с обучающимися, оказавшимися в трудной жизненной ситуации.

Этапы беседы	Главные задачи этапа	Используемые приемы
Начальный этап	Установление эмоционального контакта с собеседником, взаимоотношений сопереживающего партнерства.	«Сопереживание», «Эмпатийное выслушивание»
Второй этап	Установление последовательности событий, которые привели к кризисной ситуации; снятие ощущения безвыходности ситуации.	«Преодоление исключительности ситуации», «Поддержка успехами и достижениями», «Структурирование беседы», «Постоянное внимание к содержанию», «Определение конфликта».
Третий этап	Совместное планирование деятельности по преодолению кризисной ситуации	«Интерпретация», «Планирование», «Удержание паузы», «Фокусирование на ситуации».
Заключительный этап	Окончательное формулирование плана деятельности; активная психологическая поддержка.	«Логическая аргументация», «Рациональное внушение уверенности»

4 модуль. Повышение психолого-педагогической компетентности педагогического персонала и родителей.

При системном подходе к организации профилактического просвещения родителей и педагогов необходимо сформировать благоприятные условия для максимального развития личности, эффективности ее жизненного пути.

При организации просветительской работы с родителями (законными представителями) школьников ставятся следующие задачи:

- согласование ценностных основ воспитания, то есть определение того, какие приоритетные ценности хотят привить ребенку взрослые;

- согласование проблемных и ресурсных областей в развитии детей, то есть определение того, какие проявления считать проблемными и к каким следует стремиться, «прорисовывание» желаемого образа ребенка;

- согласование поведенческих воздействий в отношении детей, то есть определение зон ответственности родителей и педагогов, выяснение, кому и как воздействовать на ребенка дома или в школе, чтобы добиться желаемых перемен.

5 модуль. Семейные ценности. Помощь в поиске путей взаимопонимания и обучение эффективным способам взаимодействия родителей с детьми.

№ п/п	Мероприятие	Сроки	Ответственные
1.	Диагностика входящая Практическое занятие. Анкетирование: «Мое представление о семье»	январь	педагог-психолог
2.	Первый блок «Семья и её функции»: Теория: Беседа «Моя семья – моё богатство» Беседа «Семья и семейные ценности» Занятие «Поощрения и наказания в семье» Беседа «Правовые основы брака и семьи» Практика: 1. Презентация «Моя семья – моё богатство» 2. Викторина «Кто кому приходится в семье» 3. Мини рассказы «Семейные традиции» 4. Сюжетно-ролевая игра «Распределение обязанностей в семье»	январь-февраль	зам.директора по ВР, социальный педагог, классные руководители
3.	Второй блок «Духовно - нравственные основы семьи» Теория: 1. Беседа «Духовно-нравственные ценности семьи» 2. Беседа «Взаимопомощь в семье» 3. Беседа «Погода в доме» Практика: 1. Составление заповедей семьи 2. Психологическая игра: «Дружная семья» 3. Игра «Этикет взаимоотношений в семье» 4. Практическое занятие «Ласковое слово родным вам людям»	март-май	зам.директора по ВР, социальный педагог, классные руководители

4.	Третий блок «Домашний труд в семье» Теория: 1. Беседа «Домашний труд – забота всей семьи» 2. Беседа «Навыки самообслуживания». 3. Беседа «Эстетика и культура быта». Практика: 1. Практическое занятие «Создание уюта в семье, красота и самобытность» 2. Практическая работа «Мои обязанности в группе-семье» 3. Практическое занятие «Посадка комнатных цветов»	сентябрь-октябрь	зам.директора по ВР, социальный педагог, классные руководители
5.	Четвёртый блок «Здоровье семьи» Теория: 1. Беседа «Ценности здоровой семьи» 2. Беседа «Спорт, здоровье, семья» Практика: 1. Конкурс рисунков «Нет вредным привычкам» 2. Практическое занятие «Первая помощь при ранах на природе» 3. Плакат «ЗОЖ моей группы-семьи» Пятый блок «Бюджет семьи» Теория: Беседа «Семейный бюджет Беседа «Экономика как хозяйство» Беседа «Бедность и богатство»	ноябрь-декабрь	зам.директора по ВР, социальный педагог, классные руководители
6.	Анкетирование. Сбор обратной связи.	декабрь	педагог-психолог

План работы с родителями по формированию навыков жизнестойкости обучающихся:

№ п/п	Мероприятие	Сроки	Ответственные
1.	Всеобучи, рассмотрение на родительских собраниях вопросов формирования жизнестойкости «5 душевных травм», «Защитим детей от насилия», «Подготовка обучающихся к сдаче ОГЭ», «Влияние психологического климата в семье на эмоциональное состояние ребенка»	По отдельному графику	Педагог-психолог

2.	Консультации	По мере обращения	Педагог-психолог
3.	Занятие с элементами тренинга «Конструктивный выход из конфликта»	По мере обращения	Педагог-психолог
4.	Круглый стол «Детей не надо воспитывать, с детьми надо дружить» 5-9 классы	По отдельному графику	Педагог-психолог
5.	Информирование родителей (законных представителей) о номерах телефонов, адресах служб, оказывающих психологическую и медицинскую помощь	В течение года	Социальный педагог, классные руководители 1-9 классов
6.	Распространение информационных материалов по формированию жизнестойкости у несовершеннолетних (буклеты, памятки, листовки и т.д.).	В течение года	Классные руководители, социальный педагог, волонтерские отряды
7.	Распространение всероссийского телефона доверия	Обновление информации не реже одного раза в четверть	Классные руководители, социальный педагог
8.	Родительские собрания: - «Возрастные психолого-педагогические особенности (младший школьник, подросток, старший школьник)»; - «Наказание и поощрение - психологические особенности периода адаптации, формы родительской помощи и поддержки»; - «Признаки, мотивы, профилактика суицида»; - «Трудный возраст или советы родителям» - «Профилактика жестокого обращения с детьми в семье»;	В течение года	Классные руководители, социальный педагог
9.	Семинар «Как помочь ребенку помочь справиться с депрессией, психологическими травмами?»	По отдельному графику	Педагог-психолог, социальный педагог

**Тематический план повышения психолого-педагогической
компетентности педагогического персонала**

№ п/п	Мероприятие	Тема	Дата	Ответственные
1.	Заседание МО классных руководите лей	«Программа формирования жизнестойкости. Работа классных руководителей»	Октябрь	Заместитель директора по ВР, педагог-психолог, руководитель ШМО классных руководителей
2.	Пед. совет	«Проблемы аутоагрессивного поведения подростков»	Октябрь	Заместитель директора по ВР, педагог-психолог
3.	Пед. совет	«Методы своевременного выявления обучающихся, находящихся в трудной жизненной ситуации, нуждающихся в незамедлительной помощи»	Декабрь	Заместитель директора по ВР, педагог-психолог
4.	Круглый стол	«Возрастные особенности подростков»	Февраль	Педагог-психолог
5.	Семинар	«Способы улучшения детско- родительских отношений»	Март	Педагог-психолог, социальный педагог

2.5. Формы и методы реализации программы:

- индивидуальная работа;
- работа в мини-группах;
- ролевые игры;
- групповая дискуссия;
- практические упражнения;
- презентации;
- решения проблемных ситуаций с применением элементов тренинга;
- мозговой штурм;
- беседы с элементами тренинга и пр.

Выбранные методы соответствуют критериям надежности и валидности, а также целям, содержанию программы и возрастным психологическим характеристикам разновозрастных категорий.

1.6. Показатели эффективности и планируемые результаты реализации программы

Показателем эффективности работы выступает повышение уровня жизнестойкости обучающихся, что проявляется в сформированности компонентов личностной компетентности:

- адекватная самооценка; осознание самих себя, своих личностных качеств, созданию позитивной коммуникации;
- навыки межличностного взаимодействия; формирование умения дружить и строить доверительные отношения с другими людьми, освоение навыков работы в коллективе;
- ценностно-смысловые установки, направленные на реализацию волевых действий (мотивация, мысленная постановка цели, сосредоточение на ее исполнении, осмысливание и самоконтроль);
- саморегуляция поведения и эмоций, развитие умения справляться с напряжением и негативными эмоциями, через творческое самовыражение;
- формирование внутренней мотивации деятельности.

Планируемыми результатами реализации программы являются:

1. совершенствование системы работы по выявлению и поддержке обучающихся, оказавшихся в трудной жизненной ситуации;
2. увеличение количества несовершеннолетних, имеющих средние и высокие показатели адаптивности, повышение у обучающихся уровня социальной компетентности и жизнестойкости до соответствующего норме;
3. внедрение управленческих механизмов по повышению мотивации педагогов, родителей (законных представителей) по вопросам формирования навыков жизнестойкости несовершеннолетних;
3. повышение психолого-педагогической компетентности педагогов, родителей (законных представителей).

2.8. Прогнозируемые риски:

1. Многообразие факторов, влияющих на формирование личности обучающихся, и независимых от школьного образования (индивидуальные личностные качества, особенности семейного воспитания, наследственность, образ жизни).
2. Недостаточная мотивационная готовность обучающихся, педагогов, родителей к реализации требований программы.
3. Недостаточная заинтересованность (полное отсутствие заинтересованности) родителей в вопросах воспитания собственных детей, отсутствие мотивации к изменению семейного уклада, стиля взаимоотношений, образа жизни (при наличии семейного неблагополучия).

2.9. Ресурсное обеспечение программы

Требования к минимальному материально – техническому обеспечению:

Реализация программы требует наличия учебных кабинетов. Кабинет должен быть оборудован посадочными местами по количеству обучающихся, экраном для просмотра видеоматериалов и такими техническими средствами как компьютер, мультимедиапроектор.

Кадровое обеспечение: педагогическим работникам, реализующими данную программу, необходимо придерживаться определенных рекомендаций:

- Педагог должен быть сам хорошо информирован по всем предлагаемым для обсуждения темам.
- При подаче информационного материала по предупреждению суицидальной активности обучающихся придерживаться определённой профилактической стратегии: говорить о стрессоустойчивости, о повышении самооценки, уверенности в себе, о поиске социальной поддержки, о поведении в конфликтных и других кризисных ситуациях.

3. Список использованных источников

1. Баева И.А. Тренинги психологической безопасности в школе.-СПб.: Речь, 2002.
2. Бокова О.А. Профилактика суицидального поведения студентов в образовательной среде колледжа. Профилактическая психолого-педагогическая программа. Барнаул – 2012.
3. Книжникова С.В. Педагогическая профилактика суицидального поведения на основе формирования жизнестойкости (Монография). - Краснодар: «АВС - полиграфия», 2009.
4. Особенности формирования жизнестойкости и совладения с трудными жизненными и стрессовыми ситуациями несовершеннолетних в образовании: методическое пособие. Составители: Борисенко О.В., Матерова Т.А., Ховалкина О.А., Шамардина М.В. Барнаул, 2014г. 184 с.
5. Прихожан А. М. Диагностика личностного развития детей подросткового возраста М.: АНО «ПЭБ», 2007. — 56 с.
6. Формирование жизнестойкости у школьников: методические рекомендации для классного руководителя. Составители: Гражданкина Л.В., Зикратов В.В., Тарасова А.Ю.

«СОЦИОМЕТРИЯ» АВТОР ДЖ. МОРЕНО

Социально-психологический тест, разработанный Дж. Морено (имеет много модификаций), применяется для оценки межличностных эмоциональных связей в группе, т. е. взаимных симпатий между членами группы, и решения следующих задач:

- а) измерение степени сплоченности-разобщенности в группе;
- б) выявление соотносительного авторитета членов групп по признакам симпатии-антипатии (лидеры, звезды, отвергнутые);
- в) обнаружение внутригрупповых сплоченных образований во главе с неформальными лидерами.

Обследованию может подвергнуться любая группа лиц любого возраста, начиная от дошкольного, имеющая некоторый опыт взаимодействия и общения. В зависимости от задач, которые призвано решить исследование, и от особенностей (возрастных и профессиональных) изучаемых групп формируются критерии социометрического выбора. Критерий - это вид деятельности, для выполнения которой индивиду нужно выбрать или отвергнуть одного или нескольких членов группы. Он формулируется в виде определенного вопроса социометрического теста. По содержанию критерии могут быть формальными и неформальными. С помощью первых измеряются отношения по поводу совместной деятельности, ради выполнения которой создана группа. Вторые служат для измерения эмоционально-личностных взаимоотношений, не связанных с совместной деятельностью (например, выбор товарища для досуга). В зависимости от ориентации критерии делятся на позитивные («С кем бы вы хотели работать?») и негативные («С кем бы вы не хотели работать?»). После выбора и формулировки критериев составляете и опросник, содержащий инструкцию и перечень критериев.

Перед началом опроса - инструктаж тестируемой группы (социометрическая разминка). В ходе него следует объяснить группе цель исследования, подчеркнуть важность его результатов для группы, показать, как нужно выполнять задания, гарантировать сохранение тайны ответов.

Примерный текст инструкции. «При формировании вашей группы, естественно, не могли быть учтены ваши пожелания, поскольку вы были недостаточно знакомы друг с другом. Сейчас взаимоотношения в группе достаточно определились, и для вас, и для вашего руководства выгодно учитывать ваши пожелания при организации деятельности вашего коллектива. Постарайтесь быть искренними в ответах. Исследователи гарантируют тайну индивидуальных ответов».

Необходимо постараться установить атмосферу доверия в отношениях с группой. Отсутствие доверия к экспериментатору, подозрения в том, что результаты опроса могут быть использованы во вред испытуемому, приводят к отказу выполнять задание в целом либо к отказу осуществить негативный выбор. После этого приступаем непосредственно к опросу. Ему подвергаются все члены группы. Респонденты должны записать фамилии членов группы, выбранных ими по тому или иному критерию, в опросный лист и указать свою фамилию. В процессе опроса исследователь должен следить за тем, чтобы опрашиваемые не общались между собой, постоянно подчеркивать и напоминать об обязательности ответов на все вопросы. Не следует торопиться, подгонять испытуемых с ответами. В то же время, если испытуемые не имеют списка членов группы, не следует препятствовать визуальным контактам. Фамилии отсутствующих желательно написать на доске.

Возможны три основных способа выбора:

- 1) Количество выборов ограничивается 3 - 5;

- 2) разрешается полная свобода выбора (каждый может записать столько решений, сколько пожелает);
- 3) испытуемый ранжирует всех членов группы в зависимости от предложенного критерия.

С точки зрения простоты и удобства обработки результатов предпочтительнее первый способ. С точки зрения надежности и достоверности полученных результатов - третий. Кроме того, методом ранжирования удастся снять опасение за отрицательный выбор. Ниже приведен пример обследования группы при помощи первого способа выбора, то есть каждый респондент имеет право выбрать только трех человек. Вопросы в прямой форме составлены по позитивному критерию.

Образец

Бланк социометрического опроса	
Ф. И. О.	
Класс	
Ответьте на поставленные вопросы, записав под каждым из них три фамилии членов вашего класса с учетом отсутствующих. 1. Если ваш класс будут расформировывать, с кем бы ты хотел продолжить совместно учиться в новом коллективе? а) _____ б) _____ в) _____ 2. Кого бы ты из класса пригласил на свой день рождения? а) _____ б) _____ в) _____ 3. С кем из класса ты пошел бы в многодневный туристический поход? а) _____ б) _____ в) _____	

Обработка данных и интерпретация результатов

На основании полученных результатов составляется матрица (таблица 1). Матрица состоит: по вертикали – из списка фамилий группы, расположенных в алфавитном порядке и сгруппированных по половому признаку; по горизонтали – их номера, под которыми испытуемые обозначены в списке.

Таблица 1 (критерий выбора: 1)

Матрица социометрических положительных выборов

№	Фамилия, имя, отчество	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	А		1	2			3				
2	Б			1	2		3				
3	В		2		3					1	
4	Г		2	1							3
5	Д							1	3	2	
6	Е		3					2		1	
7	Ж					1	2			3	
8	З					1	3	2			
9	И					2	1	3			
10	К						2	1	3		
Кол-во		0	4	3	2	3	6	5	2	4	1

выборов (М)											
Кол-во взаимных выборов		0	3	2	2	3	3	3	1	3	0

Напротив фамилии каждого испытуемого заносятся данные о сделанных им выборах. Например, если А. отдал свой первый выбор в эксперименте по первому критерию Б., то цифра 1 ставится на пересечении первой строки и второго столбца. Вторым выбором А. В., поэтому цифра 2 записывается в квадрате на пересечении первой строки и третьего столбца. Если испытуемые сделали взаимные выборы, то соответствующие цифры этих выборов обводятся кружочками (у нас в таблице они выделены темным цветом). Внизу матрицы подсчитывается количество выборов, полученных каждым испытуемым (по вертикали сверху вниз), в том числе и взаимных выборов. Далее можно вычислить социометрический статус каждого учащегося, который определяется по формуле:

$$C = \frac{M}{n - 1}$$

где С – социометрический статус учащегося; М – общее число полученных испытуемым положительных выборов (если учитывать отрицательные выборы, то их сумма вычитается от суммы положительных); n – число испытуемых.

Например, социометрический статус Иванова С. будет равен $4 : 9 = 0,44$

В зависимости от количества полученных социометрических положительных выборов можно классифицировать испытуемых на пять статусных групп (см. таблицу 2).

Таблица 2

Классификация испытуемых по итогам социометрического эксперимента

Статусная группа	Количество полученных выборов
«Звезды»	В два раза больше, чем среднее число полученных выборов одним испытуемым
«Предпочитаемые»	В полтора раза больше, чем среднее число полученных выборов одним испытуемым
«Принятые»	
«Непринятые»	В полтора меньше, чем среднее число полученных выборов одним испытуемым
«Отвергнутые»	Равно нулю или в два раза меньше, чем число полученных выборов одним испытуемым

Среднее число полученных выборов одним испытуемым (К) вычисляется по формуле:

$$K = \frac{\text{Общее число сделанных выборов}}{\text{Общее количество испытуемых}}$$

Для нашего примера $K = 30 : 10 = 3$.

В соответствии с данными матрицы испытуемых можно отнести к следующим группам:

- «Звезды»
- «Предпочитаемые»
- «Принятые»
- «Непринятые»
- «Отвергнутые»

Одним из показателей благополучия складывающихся отношений является коэффициент взаимности выборов. Он показывает, насколько взаимны симпатии в общности. Коэффициент взаимности (КВ) вычисляется по формуле:

$$KB = \frac{\text{Количество взаимных выборов}}{\text{Общее число выборов}}$$

В нашем случае $KB = (20 : 30) \times 100\% = 66,7\%$. Данный показатель свидетельствует о достаточно большом количестве взаимных выборов.

На основе заполненной социометрической матрицы строится социограмма. Она позволяет визуализировать результаты, наглядно увидеть картину сложившихся взаимоотношений в группе. Можно строить индивидуальные и групповые социограммы. На практике индивидуальные социограммы используются редко (ее есть смысл построить разве что для сравнения руководителей разных групп одного уровня), так как групповая социограмма полностью отображает всю картину групповых взаимоотношений.

Наиболее распространенный вид социограммы — «мишень». Она представляет собой набор концентрических окружностей, число которых соответствует наибольшему количеству выборов для одного члена группы.

Многолетняя практика применения социометрического метода позволяет утверждать, что построение социограммы вида «мишень» не вызывает особых сложностей (даже в группе из 15 человек максимальное количество выборов редко превышает 10). Если группа состоит из 15–20 человек, то для ее построения нужно использовать лист ватмана подходящего формата — А3 (420x297), так как на социограмме будет много линий. Мужчин и женщин желательно отображать с помощью разных значков (например, квадрат и круг). Внутри такого значка указывается номер участника, соответствующий его порядковому номеру в матрице. Наносить данные на социограмму рекомендуется в том порядке, в каком они записаны в матрице, а не в зависимости от количества полученных выборов (в таком случае меньше вероятность ошибки).

Выборы членов группы отображаются красными стрелками, отклонения — синими. Возможны варианты взаимных выборов и отклонений, такие случаи отображаются двухсторонними стрелками. Для того чтобы они выделялись на общем фоне, целесообразно использовать более толстые линии.

МЕТОДИКА ДИАГНОСТИКИ УРОВНЯ ШКОЛЬНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ ФИЛЛИПСА

Изучение уровня и характера тревожности, связанной со школой у детей младшего и среднего школьного возраста.

Тест состоит из 58 вопросов, которые могут зачитываться школьникам, а могут и предлагаться в письменном виде. На каждый вопрос требуется однозначно ответить «Да» или «Нет».

Инструкция: «Ребята, сейчас Вам будет предложен опросник, который состоит из вопросов о том, как Вы себя чувствуете в школе. Старайтесь отвечать искренне и правдиво, здесь нет верных или неверных, хороших или плохих ответов. Над вопросами долго не задумывайтесь. Отвечая на вопрос, записывайте его номер и ответ «+», если Вы согласны с ним, или «-», если не согласны».

Обработка и интерпретация результатов.

При обработке результатов выделяют вопросы; ответы на которые не совпадают с ключом теста. Например, на 58-й вопрос ребенок ответил «Да», в то время как в ключе этому вопросу соответствует «-», то есть ответ «нет». Ответы, не совпадающие с ключом - это проявления тревожности. При обработке подсчитывается:

1. Общее число несовпадений по всему тексту. Если оно больше 50 %, можно говорить о повышенной тревожности ребенка, если больше 75 % от общего числа вопросов теста – о высокой тревожности.

2. Число совпадений по каждому из 8 факторов тревожности, выделяемых в тексте. Уровень тревожности определяется так же, как в первом случае. Анализируется общее внутреннее эмоциональное состояние школьника, во многом определяющееся наличием тех или иных тревожных синдромов (факторов) и их количеством.

Факторы	№ вопросов
1. Общая тревожность в школе	2, 3, 7, 12, 16, 21, 23, 26, 28, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53, 54, 55, 56, 57, 58; сумма = 22
2. Переживание социального стресса	5, 10, 15, 20, 24, 30, 33, 36, 39, 42, 44 сумма = 11
3. Фрустрация потребности в достижении успеха	1, 3, 6, 11, 17, 19, 25, 29, 32, 35, 38, 41, 43; сумма = 13
4. Страх самовыражения	27, 31, 34, 37, 40, 45; сумма = 6
5. Страх ситуации проверки знаний	2, 7, 12, 16, 21, 26; сумма = 6
6. Страх не соответствовать ожиданиям окружающих	3,8,13,17,22; сумма = 5
7. Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу	9,14,18,23,28; сумма = 5
8. Проблемы и страхи в отношениях с учителями	2,6,11,32,35,41,44,47; сумма = 8

КЛЮЧ К ВОПРОСАМ

1 -	7-	13-	19-	25 +	31 -	37-	43 +	49-	55-
2 _	8-	14-	20 +	26-	32-	38 +	44 +	50-	56-
3-	9-	15-	21 -	27-	33-	39 +	45-	51 -	57-
4-	10-	16-	22 +	28-	34-	40-	46-	52-	58-
5-	11 +	17-	23-	29-	35 +	41 +	47-	53-	
6-	12-	18-	24 +	30 +	36 +	42 -	48-	54-	

Результаты

1) Число несовпадений знаков («+» - да, «-» - нет) по каждому фактору (абсолютное число несовпадений в процентах: < 50 %; > 50 % и 75%).

Для каждого респондента.

2) Представление этих данных в виде индивидуальных диаграмм.

3) Число несовпадений по каждому измерению для всего класса; абсолютное значение - < 50 %; > 50 % и 75%.

4) Представление этих данных в виде диаграммы.

5) Количество учащихся, имеющих несовпадения по определенному фактору 50 % и 75 % (для всех факторов).

6) Представление сравнительных результатов при повторных замерах.

7) Полная информация о каждом учащемся (по результатам теста).

Содержательная характеристика каждого синдрома (фактора).

1. Общая тревожность в школе - общее эмоциональное состояние ребенка, связанное с различными формами его включения в жизнь школы.

2. Переживания социального стресса – эмоциональное состояние ребенка, на фоне которого развиваются его социальные контакты (прежде всего - со сверстниками).

3. Фрустрация потребности в достижении успеха - неблагоприятный психический фон, не позволяющий ребенку развивать свои потребности в успехе, достижении высокого результата и т. д.

4. Страх самовыражения - негативные эмоциональные переживания ситуаций, сопряженных с необходимостью самораскрытия, предъявления себя другим, демонстрации своих возможностей.

5. Страх ситуации проверки знаний - негативное отношение и переживание тревоги в ситуациях проверки (особенно - публичной) знаний, достижений, возможностей.

6. Страх несоответствовать ожиданиям окружающих - ориентация на значимость других в оценке своих результатов, поступков, и мыслей, тревога по поводу оценок, даваемых окружающим, ожидание негативных оценок.

7. Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу - особенности психофизиологической организации, снижающие приспособляемость ребенка к ситуациям стрессогенного характера, повышающие вероятность неадекватного, деструктивного реагирования на тревожный фактор среды.

8. Проблемы и страхи в отношениях с учителями - общий негативный эмоциональный фон отношений со взрослыми в школе, снижающий успешность обучения ребенка.

Текст опросника.

1. Трудно ли тебе держаться на одном уровне со всем классом?
2. Волнуешься ли ты, когда учитель говорит, что собирается проверить, насколько ты знаешь материал?
3. Трудно ли тебе работать в классе так, как этого хочет учитель?
4. Снится ли тебе временами, что учитель в ярости от того, что ты не знаешь урок?
5. Случалось ли, что кто-нибудь из твоего класса бил или ударял тебя?
6. Часто ли тебе хочется, чтобы учитель не торопился при объяснении нового материала, пока ты не поймешь, что он говорит?
7. Сильно ли ты волнуешься при ответе или выполнении задания?
8. Случается ли с тобой, что ты боишься высказываться на уроке, потому что боишься сделать глупую ошибку?
9. Дрожат ли у тебя колени, когда тебя вызывают отвечать?
10. Часто ли твои одноклассники смеются над тобой, когда вы играете в разные игры?
11. Случается ли, что тебе ставят более низкую оценку, чем ты ожидал?
12. Волнует ли тебя вопрос о том, не оставят ли тебя на второй год?
13. Стараешься ли ты избегать игр, в которых делается выбор, потому что тебя, как правило, не выбирают?
14. Бывает ли временами, что ты весь дрожишь, когда тебя вызывают отвечать?
15. Часто ли у тебя возникает ощущение, что никто из твоих одноклассников не хочет делать то, чего хочешь ты?
16. Сильно ли ты волнуешься перед тем, как начать выполнять задание?
17. Трудно ли тебе получать такие отметки, каких ждут от тебя родители?
18. Боишься ли ты временами, что тебе станет дурно в классе?
19. Будут ли твои одноклассники смеяться над тобой, ли ты сделаешь ошибку при ответе?
20. Похож ли ты на своих одноклассников?
21. Выполнив задание, беспокоишься ли ты о том, хорошо ли с ним справился?
22. Когда ты работаешь в классе, уверен ли ты в том, что все хорошо запомнишь?
23. Снится ли тебе иногда, что ты в школе и не можешь ответить на вопрос учителя?
24. Верно ли, что большинство ребят относится к тебе по-дружески?
25. Работаешь ли ты более усердно, если знаешь, что результаты твоей работы будут сравниваться в классе с результатами твоих одноклассников?
26. Часто ли ты мечтаешь о том, чтобы поменьше волноваться, когда тебя спрашивают?
27. Боишься ли ты временами вступать в спор?
28. Чувствуешь ли ты, что твое сердце начинает сильно биться, когда учитель говорит, что собирается проверить твою готовность к уроку?
29. Когда ты получаешь хорошие отметки, думает ли кто-нибудь из твоих друзей, что ты хочешь выслужиться?

30. Хорошо ли ты себя чувствуешь с теми из твоих одноклассников, к которым ребята относятся с особым вниманием?
31. Бывает ли, что некоторые ребята в классе говорят что-то, что тебя задевает?
32. Как ты думаешь, теряют ли расположение те из учеников, которые не справляются с учебой?
33. Похоже ли на то, что большинство твоих одноклассников не обращают на тебя внимание?
34. Часто ли ты боишься выглядеть нелепо?
35. Доволен ли ты тем, как к тебе относятся учителя?
36. Помогает ли твоя мама в организации вечеров, как другие мамы твоих одноклассников?
37. Волновало ли тебя когда-нибудь, что думают о тебе окружающие?
38. Надеешься ли ты в будущем учиться лучше, чем раньше?
39. Считаешь ли ты, что одеваешься в школу так же хорошо, как и твои одноклассники?
40. Часто ли ты задумываешься, отвечая на уроке, что думают о тебе в это время другие?
41. Обладают ли способные ученики какими-то особыми правами, которых нет у других ребят в классе?
42. Злятся ли некоторые из твоих одноклассников, когда тебе удастся быть лучше их?
43. Доволен ли ты тем, как к тебе относятся одноклассники?
44. Хорошо ли ты себя чувствуешь, когда остаешься один на один с учителем?
45. Высмеивают ли временами твои одноклассники твою внешность и поведение?
46. Думаешь ли ты, что беспокоишься о своих школьных делах больше, чем другие ребята?
47. Если ты не можешь ответить, когда тебя спрашивают, чувствуешь ли ты, что вот-вот расплачешься?
48. Когда вечером ты лежишь в постели, думаешь ли ты временами с беспокойством о том, что будет завтра в школе?
49. Работая над трудным заданием, чувствуешь ли ты порой, что совершенно забыл вещи, которые хорошо знал раньше?
50. Дрожит ли слегка твоя рука, когда ты работаешь над заданием?
51. Чувствуешь ли ты, что начинаешь нервничать, когда учитель говорит, что собирается дать классу задание?
52. Пугает ли тебя проверка твоих знаний в школе?
53. Когда учитель говорит, что собирается дать классу задание, чувствуешь ли ты страх, что не справишься с ним?
54. Снилось ли тебе временами, что твои одноклассники могут сделать то, чего не можешь ты?
55. Когда учитель объясняет материал, кажется ли тебе, что твои одноклассники понимают его лучше, чем ты?
56. Беспокоишься ли ты по дороге в школу, что учитель может дать классу проверочную работу?
57. Когда ты выполняешь задание, чувствуешь ли ты обычно, что делаешь это плохо?
58. Дрожит ли слегка твоя рука, когда учитель просит сделать задание на доске перед всем классом?

ПРОЕКТИВНАЯ МЕТОДИКА «ДОЖДЬ В СКАЗОЧНОЙ СТРАНЕ»

(Т.Д. Зинкевич-Евстигнеева и Д.Б. Кудзилов)

ОРГАНИЗАЦИЯ ПРОЦЕДУРЫ ТЕСТИРОВАНИЯ

Материалы: 3 листа белой бумаги формата А4; набор цветных карандашей.

Время рисования: обычно 20–25 минут. Желательно, чтобы все три задания были выполнены за один раз.

Инструкция №1

Пожалуйста, нарисуйте человека.

Примеры вопросов психолога

Расскажите об этом человеке: как он себя ощущает, чувствует? Какое у него настроение? В какой момент времени мы его застали? Какие у него перспективы?

Инструкция №2

Нарисуйте человека под дождем.

Примеры вопросов психолога

Насколько комфортно чувствует себя человек в этой ситуации? Что ему больше всего хочется сделать? Дождь пошел неожиданно или согласно прогнозу? Человек был готов к тому, что пойдет дождь, или для него это неожиданность? Любите ли вы дождь? Если да — почему? Если нет — почему? Если человеку под дождем дискомфортно (плохо), то чем ему можно помочь? Что сам человек может сделать, чтобы помочь себе справиться с дождем?

Инструкция №3

Нарисуйте дождь в сказочной стране.

Примеры вопросов психолога

Расскажите об этой сказочной стране. Что произойдет в сказочной стране после того, как дождь закончится? Как относятся к дождю жители сказочной страны? Что дает дождь жителям сказочной страны? Давайте попробуем придумать сказку, которая начинается словами: «Однажды в одной сказочной стране пошел дождь...»

После рисования психолог организует обсуждение.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ РИСУНКОВ «ДОЖДЛИВОЙ» СЕРИИ

Человека под дождем изображают по-разному. Примерно в 40% случаев наблюдается дискомфортное, подавленное состояние; в 20% — комфортное, радостное; в 40% — нейтральное, деловое.

Иная картина наблюдается в отношении инструкции «Нарисуйте дождь в сказочной стране». В рисунках на эту тему преобладает комфортное состояние. Мы можем ранжировать эти рисунки по уровню комфорта: от бурной радости — до ощущения защищенности и покоя.

Мы полагаем, что сама тема «Дождь в сказочной стране» актуализирует у человека ресурсные переживания, стимулирует формирование чувства перспективы, защищенности. В этом контексте информативность рисунка «Дождь в сказочной стране», как носителя ресурса противостояния неблагоприятным факторам, довольно велика. Вероятно, эта тема актуализирует глубинные ассоциации с дождем как носителем божественной благодати и процветания.

Цель психологического анализа рисунков «дождливой» серии: понять характер поведения человека в неблагоприятных условиях и найти ресурсы противостояния неблагоприятным воздействиям.

Логика психологического анализа рисунков может быть следующей.

Первый шаг: сравнить рисунки «Человека» и «Человека под дождем», выявить изменения и понять характер поведения человека в неблагоприятных условиях.

Шаг второй: проанализировать сюжет и символизм рисунка «Дождь в сказочной стране» и найти индивидуальные ресурсы противостояния неблагоприятным воздействиям.

Шаг третий: соотнести выявленные трудности с установленными ресурсами и сформулировать перспективные задачи психологической работы с автором рисунков.

Шаг первый.

Сравнительный анализ рисунков «Человек» и «Человек под дождем»

Эстетика рисунка

Может измениться как в «лучшую сторону», так и в «худшую». Если эстетика рисунка меняется в «лучшую сторону», возможно при воздействии неблагоприятных факторов, давления, автор мобилизуется. Если эстетика меняется в «худшую сторону», возможно в условиях действия неблагоприятных факторов, давления, автор «дичает», перестает за собой следить и пр. По нашим наблюдениям, эстетика рисунка меняется редко.

Размер рисунка

Капли дождя нередко заходят за невидимые границы листа (40 мм от краев). Но бывает, что размер рисунка существенно уменьшается. Возможно, это свидетельствует о бессознательном стремлении автора минимизировать «энергозатраты» в связи с воздействием неблагоприятных обстоятельств, спрятаться, укрыться.

Размер фигуры

Изменяется часто. Либо уменьшается, либо увеличивается. Нередко изменения незначительны. Резкое же уменьшение размера фигуры в рисунке «Человек под дождем» может свидетельствовать об ощущении собственного бессилия, о потребности в поддержке. Иногда размер фигуры резко увеличивается — до такой степени, что ногам не хватает места на листе. Это также является признаком ощущения бессилия, потери опоры, «почвы под ногами».

Расположение относительно центра

В рисунке «Человек под дождем» нередко «теряется центр». Это свидетельствует об ощущении внутреннего дискомфорта, потери «стержня», «центра» вследствие действия неблагоприятных факторов.

Характер действий человека, стиль поведения под дождем

Может меняться динамика рисунка. В рисунке «Человек» фигура стоит, в рисунке «Человек под дождем» бежит, идет, двигается. Изображение движущегося человека под дождем свидетельствует о склонности к активным действиям. Важно, какого они характера. Человек под дождем может спастись бегством, спокойно идти, прыгать от радости, лежать или сидеть в луже — все это покажет характер действий человека в неблагоприятных условиях.

Цвет

Если была выполнена инструкция № 1, можно установить, какие цвета используются при раскрашивании в рисунке «Человек» и «Человек под дождем». Нередко в рисунке «Человек под дождем» используются отвергаемые цвета или, наоборот, предпочитаемые. Цвет позволит определить бессознательное отношение к дождю, к себе, к ситуации.

Пол

Часто под дождем «меняется пол». Пол показывает преимущественную модель поведения в условиях действия неблагоприятных факторов. Можно действовать по «мужскому» или «женскому» типу. «Мужской тип» свидетельствует о том, что автор рисунка склонен проявлять активность, ответственность, принимать решения, искать выход. «Женский тип» отражает пассивность, доминирование интуиции, чувствительность, ранимость, избегание и пр. Когда автор меняет пол, это говорит об изменении стиля реагирования и поведения.

Возраст

Нередко меняется возраст человека. Он становится либо старше, либо младше биологического возраста рисующего. Увеличение возраста «под дождем» может говорить о

стремлении проявлять мудрость, зрелость в сложных ситуациях, а также свидетельствовать о потребности в поддержке, добром совете. Рисование ребенка под дождем указывает на «детское начало» в авторе. Какой характер носит актуализированное «детское начало», можно увидеть из образа действий и настроения изображенного ребенка. Если он плачет, сидя в луже, можно предположить, что автор в сложных ситуациях проявляет инфантилизм и бессилие. Если ребенок радуется, танцует, бежит за радугой, — вероятно, это можно использовать как творческий ресурс противостояния стрессу. Также подобная картина может отражать потребность в личностном росте.

Средства защиты от дождя

Традиционно в рисунке «Человек под дождем» рисуют зонт, плащ, накидку. Человек использует средства защиты и продолжает заниматься обычными для себя делами — это естественно. Однако бывает, что человек хоть и находится под зонтом, но от дождя его это не защищает — капли проникают всюду. Подобное положение дает психологу сигнал о том, что прежние способы реагирования, защиты, противостояния стрессу исчерпали себя и требуется проработка нового стиля сопротивления неблагоприятным воздействиям. Встречается и другая картина. В рисунке «Человек под дождем» изображена фигура в непроницаемом плаще, с зонтом, а дождь и тучи не нарисованы. Такая картина характерна для человека «чрезмерно защищенного», который всегда «готов к удару». Безусловно, он успешен в противостоянии стрессу, но какого напряжения это требует! Стоит ли игра свеч, предстоит решить автору совместно с психологом.

Лужи, тучи

Туча — источник дождя. Лужа — след от дождя. Бывает, что туча символизирует конкретную стрессовую ситуацию в реальной жизни человека. Мы заметили, что лужи рисуют люди чувствительные, долгое время переживающие последствие стресса.

Дополнительные образы: солнце, радуга, растения, предметы, объекты окружающего мира

Дополнительные образы, имеющие позитивное символическое значение (солнце, радуга, дерево и др.), могут являться указанием на ресурсы психологической адаптации. Образы, имеющие негативное символическое значение, усугубляют ситуацию стресса и конкретизируют содержание неблагоприятного воздействия.

Общий эмоциональный фон

Изменение общего эмоционального фона укажет на динамику настроения и состояния.

Шаг второй.

Поиск ресурсов противостояния неблагоприятным воздействиям с помощью рисунка.

«Дождь в сказочной стране»

Эстетика рисунка

Рисунки преимущественно эстетичны, выполнены с любовью, аккуратно, старательно.

Сюжет рисунка

Сюжет рисунка часто отражает благоприятную для автора ситуацию, в которой он чувствует себя комфортно и защищенно; в которой он восстанавливает свои силы.

Образы рисунка

Образы рисунка символизируют либо наиболее гармоничные способы защиты, либо представление о том, что несет комфорт и безопасность.

Цвет

При раскрашивании используются преимущественно предпочитаемые цвета. Даже капли дождя могут становиться разноцветными, приятными, безопасными.

Собственно, активность фигуры человека под дождем, появление позитивных символов и другие признаки уже свидетельствуют о наличии ресурса противостояния неблагоприятным воздействиям. Если к этим данным присоединить информацию рисунка «Дождь в сказочной стране», мы получим довольно полную картину.

Если автор согласится сочинить историю или сказку, у психолога появится дополнительная информация о том, какие ресурсы можно задействовать для противостояния неблагоприятным воздействиям.

Рисунок «Дождь в сказочной стране» является символическим выходом из стресса и отражает благоприятную, идеальную перспективу разрешения трудной ситуации на бессознательно-символическом уровне.

Шаг третий.

Определение перспективных задач психологической работы.

«Дождливая» серия позволяет собрать информацию, в основном, о состоянии потребности в безопасности и защите, а также потребности в самоуважении, самоактуализации и личностном совершенствовании.

Одной из важных психологических задач в данном аспекте будет работа над стилем реагирования и поведения в неблагоприятной ситуации. Таким образом будет идти работа над потребностями в безопасности и защите, а также потребностью в самоуважении.

Другой важной задачей является формирование философского отношения к стрессовым ситуациям, понимание их причин и перспектив. Через это будет осуществляться работа с потребностью в самоактуализации и личностном совершенствовании.

СХЕМА ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО АНАЛИЗА РИСУНКОВ

1. Фамилия, имя, отчество, возраст _____
2. Дата психологического обследования « ____ » ____ 200 ____
3. Общие сведения о рисунках
- 3.1. Цветовые предпочтения: _____
- 3.2. Общее описание
«Человек» «Человек под дождем» «Дождь в сказочной стране»
4. **Шаг первый:** сравнительный анализ рисунков «Человек» и «Человек под дождем»
Признак и проявление признака в рисунках «Человек» и «Человек под дождем»
5. **Шаг второй:** поиск ресурсов противостояния неблагоприятным воздействиям
Признаки ресурса в рисунке «Дождь в сказочной стране»
Проявление признака в рисунке «Дождь в сказочной стране»
6. Психологические выводы
7. Шаг третий: определение перспективных задач психологической работы

ОПРОСНИК Г. АЙЗЕНКА «САМООЦЕНКА ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ ЛИЧНОСТИ», адаптированный Н.В. Перешейной и М.Н. Заостровцевой к подростковому 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 1 0
- 20 Нередко у меня не выходят из головы мысли, от которых следовало бы избавиться. 2 1 0
- 21 Меня пугают трудности, с которыми мне предстоит встретиться в жизни. 2 1 0
- 22 Нередко я чувствую себя незащищенным. 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

ОПРОСНИК САН

Цель: Оперативная оценка самочувствия, активности и настроения.

Описание методики: Опросник состоит из 30 пар противоположных характеристик, по которым испытуемого просят оценить свое состояние. Каждая пара представляет собой шкалу, на которой испытуемый отмечает степень актуализации той или иной характеристики своего состояния.

Инструкция: Вам предлагается описать свое состояние, которое Вы испытываете в НАСТОЯЩИЙ момент, с помощью таблицы, состоящей из 30 полярных признаков. Вы должны в каждой паре выбрать ту характеристику, которая наиболее точно описывает Ваше состояние и отметить цифру, которая соответствует степени (силе) выраженности данной характеристики.

Обработка данных: При подсчете крайняя степень выраженности негативного полюса пары оценивается в один балл, а крайняя степень выраженности позитивного полюса в семь баллов. При этом нужно учитывать, что полюса шкал постоянно меняются, но положительные состояния всегда получают высокие баллы, а отрицательные – низкие. Полученные баллы группируются в соответствии с ключом в три категории и подсчитываются количество баллов по каждой из них.

Ключ:

1 Самочувствие (сумма баллов по шкалам): 1, 2, 7, 8, 13, 14, 19, 20, 25, 26

2 Активность (сумма баллов по шкалам): 3, 4, 9, 10, 15, 16, 21, 22, 27, 28

3 Настроение (сумма баллов по шкалам): 5, 6, 11, 12, 17, 18, 23, 24, 29, 30.

Полученные результаты по каждой категории делятся на 10. Средний балл шкалы равен 4. Оценки, превышающие 4 балла, говорят о благоприятном состоянии испытуемого, оценки ниже четырех свидетельствуют об обратном. Нормальные оценки состояния лежат в диапазоне 5,0 – 5,5 баллов. Следует учесть, что при анализе функционального состояния важны не только значения отдельных его показателей, но и их соотношение.

1.5. МЕТОДИКА «САМООЦЕНКА ПСИХИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ: САМОЧУВСТВИЕ, ОБЩАЯ АКТИВНОСТЬ, НАСТРОЕНИЕ (САН)»

Инструкция: выразить количеством баллов от 1 до 4 свое состояние, имея в виду, что баллы «1» и «2» соответствуют оценкам левого столбца, а баллы «3» и «4» – правого. Отвечать следует на каждый вопрос, считая, что баллы «1» и «4» более близки к предлагаемым оценкам, а баллы «2» и «3» – означают меньшее согласие с предлагаемыми оценками.

№, п/п	Оценки	Баллы	Оценки	
1.	Самочувствие хорошее	1 2 3 4	Самочувствие плохое	X
2.	Чувствую себя сильным	1 2 3 4	Чувствую себя слабым	X
3.	Пассивный	1 2 3 4	Активный	
4.	Малоподвижный	1 2 3 4	Подвижный	
5.	Веселый	1 2 3 4	Грустный	X
6.	Хорошее настроение	1 2 3 4	Плохое настроение	X
7.	Работоспособный	1 2 3 4	Разбитый	X
8.	Полный сил	1 2 3 4	Обессиленный	X
9.	Медлительный	1 2 3 4	Быстрый	
10.	Бездеятельный	1 2 3 4	Деятельный	
11.	Счастливый	1 2 3 4	Несчастный	X
12.	Жизнерадостный	1 2 3 4	Мрачный	X
13.	Напряженный	1 2 3 4	Расслабленный	X
14.	Здоровый	1 2 3 4	Больной	X
15.	Безучастный	1 2 3 4	Увлеченный	
16.	Равнодушный	1 2 3 4	Заинтересованный	
17.	Восторженный	1 2 3 4	Унылый	X
18.	Радостный	1 2 3 4	Печальный	X
19.	Отдохнувший	1 2 3 4	Усталый	X
20.	Свежий	1 2 3 4	Изнуренный	X
21.	Сонливый	1 2 3 4	Возбужденный	
22.	Желание отдохнуть	1 2 3 4	Желание работать	
23.	Спокойный	1 2 3 4	Взволнованный	X
24.	Оптимистичный	1 2 3 4	Пессимистичный	X
25.	Выносливый	1 2 3 4	Утомляемый	X
26.	Бодрый	1 2 3 4	Вялый	X
27.	Соображать трудно	1 2 3 4	Соображать легко	
28.	Рассеянный	1 2 3 4	Внимательный	
29.	Полный надежд	1 2 3 4	Разочарованный	X
30.	Довольный	1 2 3 4	Недовольный	X

Обработка результатов: по ключу следующего вида: там, где стоит знак (X), осуществляется обратный подсчет баллов: вместо 1, 2, 3, 4

ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ ОПРОСНИК «ОДИНОЧЕСТВО» С.Г. КОРЧАГИНОЙ

Диагностический опросник «Одиночество» С.Г. Корчагиной

Назначение теста: диагностика глубины переживания одиночества.

Инструкция к тесту: вам предлагается 12 вопросов в 4 варианта ответов на них. Выберите тот, который наиболее соответствует вашему представлению о себе.

№	Вопросы	Варианты ответов			
		всегда	часто	иногда	никогда
1	Бывает ли так, что Вы не находите понимания у близких (друзей)?				
2	Возникает ли у Вас мысль, что по-настоящему Вы никому не нужны?				
3	Бывает ли у Вас ощущение собственной заброшенности, покинутости в мире?				
4	Испытываете ли Вы недостаток в дружеском общении?				
5	Бывает ли у Вас чувство острой тоски по чему-то безвозвратно ушедшему, потерянному навсегда?				
6	Чувствуете ли Вы перегруженность поверхностными социальными контактами, не дающими возможность истинного человеческого общения?				
7	Присутствует ли у Вас ощущение собственной зависимости от других людей?				
8	Способны ли Вы сейчас к истинному сопереживанию горя другого человека?				
9	Можете ли Вы выразить человеку свое сопереживание, понимание, сочувствие?				
10	Бывает ли так, что успех или несудьба другого человека вызывает у Вас чувство своей ущербленности, сожаление по поводу собственных неудач?				
11	Проявляете ли Вы свою самостоятельность в решении сложных жизненных ситуаций?				
12	Чувствуете ли Вы в себе достаточный резерв возможностей для того, чтобы самостоятельно решать жизненные задачи?				

ТЕСТ «СТИЛЬ ПОВЕДЕНИЯ В КОНФЛИКТЕ» (К. ТОМАС)

Опросник «Стиль поведения в конфликте» разработан К. Томасом и предназначен для изучения личностной предрасположенности к конфликтному поведению, выявления определенных стилей разрешения конфликтной ситуации. Методика может использоваться в качестве ориентировочной для изучения адаптационных и коммуникативных особенностей личности, стиля межличностного взаимодействия.

В России тест адаптирован. Тест можно использовать при групповых обследованиях (и тогда стимульный материал зачитывается вслух) и индивидуально (в этом случае необходимо сделать 30 пар карточек с написанными на них высказываниями, а затем предложить испытуемому выбрать из каждой пары одну карточку, ту, которая кажется ему ближе к истине применительно к его поведению). Затраты времени — не более 15-20 мин.

В своем подходе к изучению конфликтных явлений К. Томас делает акцент на следующих аспектах: исследование формы поведения в конфликтных ситуациях, характерных для людей; какие из них являются более продуктивными или деструктивными; каким образом возможно стимулировать продуктивное поведение. Для описания типов поведения людей в конфликтных ситуациях автор применяет двухмерную модель регулирования конфликтов, основополагающими измерениями в которой являются кооперация, связанная с вниманием человека к интересам других людей, вовлеченных в конфликт, и напористость, для которой характерен акцент на защите собственных интересов. Соответственно этим двум основным измерениям К. Томас выделяет следующие способы регулирования конфликтов:

1. соревнование (конкуренция) как стремление добиться удовлетворения своих интересов в ущерб другому;
2. приспособление, означающее в противоположность соперничеству, принесение в жертву собственных интересов ради другого;
3. компромисс
4. избегание, для которого характерно как отсутствие стремления к кооперации, так и отсутствие тенденции к достижению собственных целей;
5. сотрудничество, когда участники ситуации приходят к альтернативе, полностью удовлетворяющей интересы обеих сторон.

К. Томас считает, что при избегании конфликта ни одна из сторон не достигает успеха; при таких формах поведения, как конкуренция, приспособление и компромисс, или один из участников оказывается в выигрыше, а другой проигрывает, или оба проигрывают, так как идут на компромиссные уступки. И только в ситуации сотрудничества обе стороны оказываются в выигрыше. В своем Опроснике по выявлению типичных форм поведения К. Томас описывает каждый из пяти перечисленных возможных вариантов 12 суждениями о поведении индивида в конфликтной ситуации. В различных сочетаниях они сгруппированы в 30 пар, в каждой из которых респонденту предлагается выбрать то суждение, которое является наиболее типичным для характеристики его поведения.

ТЕКСТ ОПРОСНИКА

Инструкция: В каждой паре выберите то суждение, которое наиболее точно описывает Ваше типичное поведение в конфликтной ситуации.

1.

А. Иногда я предоставляю возможность другим взять на себя ответственность за решение спорного вопроса.

Б. Чем обсуждать то, в чем мы расходимся, я стараюсь обратить внимание на то, с чем мы оба не согласны.

2.

Студенческие работы

А. Я стараюсь найти компромиссное решение. Б. Я пытаюсь уладить дело, учитывая интересы другого и мои.

3.

А. Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего.

Б. Я стараюсь успокоить другого и сохранить наши отношения.

4.

А. Я стараюсь найти компромиссное решение.

Б. Иногда я жертвую своими собственными интересами ради интересов другого человека.

5.

А. Улаживая спорную ситуацию, я все время стараюсь найти поддержку у другого.

Б. Я стараюсь сделать все, чтобы избежать напряженности.

6.

А. Я пытаюсь избежать возникновения неприятностей для себя.

Б. Я стараюсь добиться своего.

7.

А. Я стараюсь отложить решение спорного вопроса с тем, чтобы со временем решить его окончательно.

Б. Я считаю возможным уступить, чтобы добиться другого.

8.

А. Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего.

Б. Я первым делом стараюсь ясно определить то, в чем состоят все затронутые интересы и вопросы.

9.

А. Думаю, что не всегда стоит волноваться из-за каких-то возникающих разногласий.

Б. Я предпринимаю усилия, чтобы добиться своего.

10.

А. Я твердо стремлюсь достичь своего.

Б. Я пытаюсь найти компромиссное решение.

11.

А. Первым делом я стараюсь ясно определить то, в чем состоят все затронутые интересы и вопросы.

Б. Я стараюсь успокоить другого и главным образом сохранить наши отношения.

12.

А. Зачастую я избегаю занимать позицию, которая может вызвать споры.

Б. Я даю возможность другому в чем-то остаться при своем мнении, если он также идет мне навстречу.

13.

А. Я предлагаю среднюю позицию.

Б. Я настаиваю, чтобы было сделано по-моему.

14.

А. Я сообщаю другому свою точку зрения и спрашиваю о его взглядах.

Б. Я пытаюсь показать другому логику и преимущества моих взглядов.

15.

А. Я стараюсь успокоить другого и, главным образом, сохранить наши отношения.

Б. Я стараюсь сделать все необходимое, чтобы избежать напряженности.

16.

А. Я стараюсь не задеть чувств другого.

Б. Я пытаюсь убедить другого в преимуществах моей позиции.

17.

А. Обычно я настойчиво стараюсь добиться своего.

Б. Я стараюсь сделать все, чтобы избежать бесполезной напряженности.

18.

А. Если это сделает другого счастливым, я дам ему возможность настоять на своем.

Б. Я даю возможность другому в чем-то остаться при своем мнении, если он также идет мне навстречу.

19.

А. Первым делом я стараюсь ясно определить то, в чем состоят все затронутые интересы и спорные вопросы.

Б. Я стараюсь отложить решение спорного вопроса с тем, чтобы со временем решить его окончательно.

20.

А. Я пытаюсь немедленно преодолеть наши разногласия.

Б. Я стремлюсь к лучшему сочетанию выгод и потерь для всех.

21.

А. Ведя переговоры, я стараюсь быть внимательным к желаниям другого.

Б. Я всегда склоняюсь к прямому обсуждению проблемы.

22.

А. Я пытаюсь найти позицию, которая находится посередине между моей позицией и точкой зрения другого человека.

Б. Я отстаиваю свои желания.

23.

А. Я озабочен тем, чтобы удовлетворить желания каждого.

Б. Иногда я представляю возможность другим взять на себя ответственность за решение спорного вопроса.

24.

А. Если позиция другого кажется ему очень важной, я постараюсь пойти навстречу его желаниям.

Б. Я стараюсь убедить другого прийти к компромиссу.

25.

А. Я пытаюсь доказать другому логику и преимущества моих взглядов.

Б. Ведя переговоры, я стараюсь быть внимательным к желаниям другого.

26.

А. Я предлагаю среднюю позицию.

Б. Я почти всегда озабочен тем, чтобы удовлетворить желания каждого из нас.

27.

А. Я избегаю позиции, которая может вызвать споры.

Б. Если это сделает другого счастливым, я дам ему возможность настоять на своем.

28.

А. Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего.

Б. Улаживая ситуацию, я стараюсь найти поддержку у другого.

29.

А. Я предлагаю среднюю позицию.

Б. Думаю, что не всегда стоит волноваться из-за каких-то возникающих разногласий

30.

А. Я стараюсь не задеть чувств другого.

Б. Я всегда занимаю такую позицию в спорном вопросе, чтобы мы с другим заинтересованным человеком могли добиться успеха.

Обработка результатов.

За каждый ответ, совпадающий с ключом, соответствующему типу поведения в конфликтной ситуации начисляется один балл.

Ключ

№	Соперничество	Сотрудничество	Компромисс	Избегание	Приспособление
1	А	Б			
2	Б	А			
3	А	Б			
4	А	Б			
5	А	Б			
6	Б	А			
7	Б	А			
8	А	Б			
9	Б	А			
10	А	Б			
11	А	Б			
12	Б	А			
13	Б	А			
14	Б	А			
15	Б	А			
16	Б	А			
17	А	Б			
18	Б	А			
19	А	Б			
20	А	Б			
21	Б	А			
22	Б	А			
23	А	Б			
24	Б	А			
25	А	Б			
26	Б	А			
27	А	Б			
28	А	Б			
29	А	Б			
30	Б	А			

Интерпретация результатов.

Количество баллов, набранных индивидом по каждой шкале, дает представление о выраженности у него тенденции к проявлению соответствующих форм поведения в конфликтных ситуациях. Доминирующим считается тип (типы) набравшие максимальное количество баллов.

Соперничество: наименее эффективный, но наиболее часто используемый способ поведения в конфликтах, выражается в стремлении добиться удовлетворения своих интересов в ущерб другому. Приспособление: означает, в противоположность соперничеству, принесение в жертву собственных интересов ради другого. Компромисс: компромисс как соглашение между участниками конфликта, достигнутое путем взаимных уступок. Уклонение (избегание): для которого характерно как отсутствие стремления к кооперации, так и отсутствие тенденции к достижению собственных целей. Сотрудничество: когда участники ситуации приходят к альтернативе, полностью удовлетворяющей интересы обеих сторон.

МЕТОДИКА СУБЪЕКТИВНОГО ОЩУЩЕНИЯ ОДИНОЧЕСТВА (Д. Рассела и М. Фергюсона)

Данный диагностический тест-опросник предназначен для определения уровня одиночества, насколько подросток ощущает себя одиноким.

Обработка результатов теста

Подсчитывается количество каждого из вариантов ответов.

Сумма ответов «часто» умножается на 3, «иногда» — на 2, «редко» — на 1 и «никогда» — на 0.

Полученные результаты складываются. Максимально возможный показатель одиночества — 60 баллов.

Интерпретация

высокую степень одиночества показывают от 40 до 60 баллов,

от 20 до 40 баллов — средний уровень одиночества,

от 0 до 20 баллов — низкий уровень одиночества.

Чувства, которые ассоциируются с одиночеством:

Факторный анализ эмоциональных состояний одинокого человека

Фактор 1	Фактор 2	Фактор 3	Фактор 4
Отчаяние	Депрессия	Невыносимая скука	Самоуничижение
Отчаяние	Тоска	Нетерпеливость	Ощущение собственной непривлекательности
Паника	Подавленность	Скука	Никчемность
Беспомощность	Опустошенность	Желание к перемене	Ощущение собственной глупости
Напуганность	Изолированность	Скованность	Застенчивость
Утрата надежды	Жалость к себе	Раздражительность	Незащищенность
Покинутость	Меланхолия	Неспособность взять себя в руки	Отчужденность
Ранимость	Тоска по конкретному человеку		

Факторный анализ причин одиночества

Фактор 1:	Фактор 2:	Фактор 3:	Фактор 4:	Фактор 5:
Свобода от привязанностей	Отчужденность	Уединенность	Вынужденная изоляция	Перемена места
Отсутствие	Чувствую себя «белой вороной»	«Прихожу домой в пустой	Привязанность к дому	Пребывание вдали от дома

супруга		дом»		
Отсутствие партнера	Непонимание со стороны других	«Всеми покинут»	Прикован к постели	Новое место работы или учебы
Разрыв отношений с супругом, с любимым	Никчемность		Отсутствие средств	Слишком частые переезды или передвижения
	Отсутствие близких друзей			Частые разъезды

Факторный анализ реакций на одиночество

Фактор 1:	Фактор 2:	Фактор 3:	Фактор 4:
<i>Печальная пассивность</i>	<i>Активное уединение</i>	<i>Прожигание денег</i>	<i>Социальный контакт</i>
Плачу	Учусь или работаю	Транжирую деньги	Звоню другу
Сплю	Пишу	Делаю покупки	Иду к кому-нибудь в гости
Сижу и размышляю	Слушаю музыку		
Ничего не делаю	Делаю зарядку		
Передаю	Гуляю		
Принимаю транквилизаторы	Занимаюсь любимым делом		
Смотрю телевизор	Хожу в кино		
Пью или «отключаюсь»	Читаю Музицирую		

Бланк утверждений и ответов (Пр. 6)

ФИ _____ Возраст _____
Школа/Класс _____ Дата _____

Инструкция к тесту: Вам предлагается ряд утверждений. Рассмотрите последовательно каждое и оцените с точки зрения частоты их проявления применительно к вашей жизни при помощи четырех вариантов ответов: «часто», «иногда», «редко», «никогда». Выбранный вариант отметьте знаком «+».

№	Утверждения	Часто	Иногда	Редко	Никогда
1	Я несчастлив, занимаясь столькими вещами в одиночку				
2	Мне не с кем поговорит				
3	Для меня невыносимо быть таким одиноким				
4	Мне не хватает общения				
5	Я чувствую, будто никто не понимает меня				
6	Я застаю себя в ожидании, что люди позвонят, напишут мне				
7	Нет никого, к кому бы я мог обратиться				
8	Я сейчас больше ни с кем не близок				
9	Те, кто меня окружает, не разделяют мои интересы и идеи				
10	Я чувствую себя покинутым				
11	Я не способен раскрепощаться и общаться с теми, кто меня окружает				
12	Я чувствую себя совершенно одиноким				
13	Мои социальные отношения и связи поверхностны				
14	Я умираю от тоски по компании				
15	В действительности никто как следует не знает меня				
16	Я чувствую себя изолированным от других				
17	Я несчастен, будучи таким отверженным				
18	Мне трудно заводить друзей				
19	Я чувствую себя исключенным и изолированным другими				
20	Люди вокруг меня, но не со мной				

Мониторинг эффективности реализации Программы формирования жизнестойкости несовершеннолетних

1. Период реализации программы	2.Общее кол-во обучающихся	3.Кол-во выявленных несовершеннолетних группы риска на основании диагностик и педагогического наблюдения	4.Кол-во составленных индивидуальных и групповых программ	5.Кол-во обучающихся , у которых наблюдается положительная динамика	6.Охват внеурочной деятельностью, социально - значимыми мероприятиями (%) в целом	7.УБВ (уровень благополучия взаимоотношений) (социометрия)	8. УБВ (уровень благополучия взаимоотношений) в семье	9. УБВ (уровень благополучия взаимоотношений) с педагогами	10.Данные о продолжении учёбы, трудоустройстве выпускников 9 классов	11. Отсутствие случаев суицида	12. Отсутствие случаев агрессивного поведения в конфликтных ситуациях
Первое полугодие 2022-2023 учебного года											
Второе полугодие 2023-2024 учебного года											

В графе 1 фиксируются периоды реализации Программы.

В графе 2 указывается общее количество обучающихся.

В графе 3 указывается количество детей групп риска.

В графе 4 указывается количество составленных индивидуальных и групповых программ

В графе 5 указывается количество обучающихся, у которых наблюдается положительная динамика

В графе 6 указывается % охват внеурочной деятельностью, социально-значимыми мероприятиями обучающихся.

В графах 7,8,9 указываются уровни благополучия взаимоотношений с одноклассниками, родителями (законными представителями), педагогами

Изучение социометрического статуса проводится методом социометрии. Определяется уровень социального статуса в процентном отношении от общего числа обучающихся. (I.Предпочитаемые – 6-7 выборов; II. Принятые – 3-5выборов; III. Непринятые – 1-2 выбора; IV. Изолированные – не получившие ни одного выбора).

Уровень благополучия взаимоотношений (УБВ) указывается в 9 графе. Он определяется путём соотнесения числа членов группы, находящихся в благоприятных категориях (I-II) с числом членов группы, оказавшихся в неблагоприятных статусных категориях.

Высокий показатель при $I + II > III + IV$.

Средний показатель при $I + II = III + IV$ (при незначительном расхождении).

Низкий показатель при $I + II < III + IV$.

В графах 11-12 фиксируется отсутствие случаев суицидальных попыток, агрессивного поведения со стороны «жертвы» в отношении «буллии».

Работа по программе проводится с использованием следующих методов: консультации, педагогическое наблюдение, групповые и индивидуальные развивающие занятия с элементами тренинга, лекции, беседы, анкетирование, опросы, диагностики, тестирование, мониторинг и пр.

Критерии и показатели оценки эффективности реализации программы

Количественные	Качественные
Несовершеннолетние	
- количество обучающихся, вовлеченных в реализацию программы – 100%; - доля обучающихся, информационных по формированию навыков жизнестойкости – 100%; - снижение доли обучающихся с низким уровнем сформированности жизнестойкости по сравнению с выявленным количеством	- соответствие форм и содержания информационно-просветительских мероприятий целевой аудитории; - сформированность потребности несовершеннолетних к саморазвитию и самосовершенствованию.
Родители (законные представители)	
- количество родителей (законных представителей), вовлеченных в реализацию программы, – 100 %; - количество родителей (законных представителей), обеспеченных информационными материалами – 100%;	- соответствие форм и содержания информационно-просветительских мероприятий целевой аудитории; - повышение психолого-педагогической компетентности родителей по вопросам формирования жизнестойкости несовершеннолетних.
Педагоги	

- количество педагогов, вовлечённых в реализацию программы, – 100 %.	- соответствие форм и содержания информационно-просветительских мероприятий целевой аудитории; - внедрение управленческих механизмов по повышению мотивации педагогов в деятельности по формированию жизнестойкости несовершеннолетних; -повышение психолого-педагогической компетентности педагогов.
---	--