

Министерство образования и науки Российской Федерации
Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа села Озерки
Петровского района Саратовской области»

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МОУ «СОШ с. Озерки»

_____ Т.П. Синенко

« _____ » _____ г.

Программа
по формированию жизнестойкости обучающихся
МОУ «СОШ с. Озерки».

с. Озерки

2024 г.

Актуальность

Современное динамично развивающееся общество переживает серьезные социально-экономические, правовые, нравственные, духовные изменения, которые затрагивают различные сферы деятельности человека, в том числе и систему образования. Условия, в которых протекает жизнедеятельность современного ребенка, часто по праву называют экстремальными и стимулирующими развитие стресса. В этих сложных условиях актуализируются проблемы, связанные с решением возникающих перед ним трудных жизненных ситуаций. Эта проблема актуальна для школьников, так как создавшаяся социальная обстановка требует от них максимальной адаптации. Для некоторых обучающихся трудные жизненные ситуации выступают в качестве повода суицидального поведения, другие же в подобных ситуациях проявляют свою жизнестойкость.

В современных образовательных условиях целенаправленное формирование у обучающихся жизнестойкости, как «интегральной характеристики личности, позволяющей сопротивляться негативным влияниям среды, эффективно преодолевать жизненные трудности, трансформируя их в ситуации развития», является актуальной задачей педагогического коллектива любой образовательной организации. Решение данной задачи возможно в комплексном взаимодействии: родители обучающихся, педагоги (классные руководители, учителя-предметники), социальные педагоги, педагоги-психологи.

Формирование жизнестойкости опирается на психологический подход к категории «ценность»: ценность человеческой жизни, цели и смысла жизни. Формируется отношение к общечеловеческим ценностям, определяется выбор социальной позиции, норм поведения при взаимодействии с другими людьми, характер принятых решений, направленность выбора, индивидуальные приемы психологической защиты и совладания с поведением в сложных жизненных ситуациях.

Для детей младшего школьного возраста типичными трудными жизненными ситуациями становятся неспособность справиться с учебной нагрузкой, невозможность соответствовать ожиданиям семьи, враждебное отношение со стороны родителей, педагогов или сверстников, смена школьного коллектива. Их хроническое воздействие, а также способы совладания с ними оказывают существенное влияние на психическое развитие ребенка.

Проявление жизнестойкости ребенком младшего школьного возраста в трудных ситуациях во многом связано с особенностью функционирования психофизиологического уровня психики, а также с имеющимися навыками коммуникации, саморегуляции поведения и эмоций. Глобальную роль в успешности функционирования и взаимосвязи всех уровней психики ребенка (психофизиологического, социально-психологического и личностно-смыслового) играют значимые взрослые, которые создают развивающую среду.

Подростковый возраст – является одним из самых сложных этапов в жизни человека. В этот период происходит коренная перестройка ранее сложившихся психологических структур, закладываются основы сознательного поведения и общения, формируются нравственные представления и социальные установки. Это сопровождается внезапным увеличением роста, возмущением организма, развитием вторичных половых признаков. Когнитивные изменения в старшем школьном возрасте характеризуются развитием мышления на уровне формальных операций (Пиаже).

Подростковый возраст традиционно считается самым трудным в воспитательном отношении, трудности этого возраста связываются с половым созреванием, как причиной различных психологических и психических отношений. В настоящее время большое внимание уделяется вопросам социализации подростков. Вопросы социализации, степень адаптации подростков, возможности его самореализации.

Примерно две трети родителей испытывают трудности в воспитании своих детей. Основные проблемы – это сложности взаимоотношений, плохие отметки, конфликты с учителями, сверстниками, родителями.

Учение - ведущая деятельность старшеклассника. Но мотивы учения с возрастом меняются. Для подростка учеба, приобретение знаний становится теперь, прежде всего средством подготовки к будущей деятельности. Но далеко не у всех.

Школьная жизнь рассматривается как временная, имеющая ограниченную ценность.

Значительно более сложными становятся отношения с учителями

У подростков нарушения в общении проявляются в разных вариантах: изоляция, оппозиция, агрессия. Общая тенденция старшего школьного возраста — рост самостоятельности и самосознания, открытие своего Я.

Она тесно связана с изменениями деятельности и закономерностями умственного развития в этом возрасте. Это расхождение особенно сильно у наиболее способных индивидов и выступает важным стимулом саморазвития и самовоспитания. В то же время у некоторых юношей оно вызывает неуверенность в себе и снижение уровня самоуважения, что может сопровождаться невротическими симптомами, трудностями общения и вызывающим, отклоняющимся от нормы поведением.

Поведение подростка регулируется его самооценкой, а самооценка формируется в ходе общения с окружающими людьми, а прежде всего со сверстниками. Подросток хочет заслужить уважение и признание сверстников, пользоваться среди них авторитетом. Коллектив предъявляет к ребенку высокие требования. Общение со сверстниками становится важным фактором развития личности подростка. Нужно помочь подростку разобраться в себе, подсказать, что в нем хорошего, чем он может быть полезен своим товарищам. Необходимо помочь понять ребенку, как он выглядит в глазах других. Ни одна ссора подростка не должна оставить учителя равнодушным. Стремление подростка в общении важно направлять в нужное русло, и роль направляющего должен принять на себя взрослый.

Программа по формированию жизнестойкости младших школьников и подростков направлена на повышение уровня жизнестойкости, самооценки и уверенности в своих силах, а также профилактику антивиталяного поведения.

Данная программа рассчитана на 2024–2025 учебный год.

Цель программы - повышение уровня жизнестойкости младших школьников и подростков, профилактика антивиталяного поведения.

Достижение этой цели предполагает решение взаимосвязанных задач:

1. Оказание психолого-педагогической поддержки и помощи детям и подросткам, оказавшимся в трудной жизненной ситуации;
2. Формирование навыков конструктивного взаимодействия (работа в команде, поведение в конфликтной ситуации, создание благоприятного психологического климата в коллективе);
3. Формирование навыков саморегуляции, как стратегии совладающего поведения с трудными жизненными ситуациями;
4. Формирование у обучающихся позитивной самооценки собственной личности и личности других людей;
5. Организация и включение обучающихся в ценностно значимую для них деятельность.

Принципы реализации Программы

1. Принцип гуманности.

Создание доброжелательной атмосферы, способствующей ориентации ребёнка на положительные действия и поступки; создание условий для свободного развития, самореализации самоактуализации.

2. Принцип творчества.

Новые решения традиционных дел, поиск новых вариантов организации познавательной, спортивной, трудовой, практической деятельности.

3. Принцип социальной активности.

Включение детей в активную организацию жизнедеятельности класса, развитие ценностных ориентаций.

4. Принцип индивидуальности.

Отражение уникальности, неповторимости ученика. Помощь каждому ребёнку в личностном самоопределении.

5. Деятельностный принцип.

Воспитывает не педагог, не нравоучения, а организация жизни детей, её живые уроки, которые образуют личностный опыт каждого воспитанника. Чем богаче классная (школьная) деятельность, тем сильнее она задевает сердца и души детей.

6. Принцип взаимоотношения.

Взаимовосприятие, взаимные действия в отношении детей друг к другу.

7. Возрастной принцип.

Знание половозрастных особенностей детей.

Формы и методы по реализации

Классные часы, внеурочная деятельность, практические занятия, деловые и ролевые игры, практикумы, тренинги, диспуты, встречи с интересными людьми, акции, экскурсии, походы, конкурсы, презентации, проекты, родительские собрания.

Механизм реализации программы основывается на совершенствовании и активизации работы школы в процессе образования, воспитания и развития обучающихся.

Программарассчитананаработусобучающимися7-17лет (1-11классы)в три этапа:

1 этап – подготовительно-диагностический, направлен на определение уровня развитости компонентов жизнестойкости учащихся (самооценка психических состояний Г. Айзенка); тест жизнестойкости (С. Мадди, адаптация Д.А. Леонтьева). Результаты опроса, данные наблюдения, сведения о наличии в жизни учащегося девиантогенных обстоятельств фиксируются в групповых - картах характеристиках. На этом же этапе осуществляется подготовка преподавательского коллектива к проведению профилактики суицидального поведения на основе формирования жизнестойкости. Диагностический этап завершается индивидуальным обсуждением результатов измерения жизнестойкости со школьником и его родителями.

2 этап – формирующий, включает в себя различные воспитательные мероприятия, направленные на формирование и развитие компонентов жизнестойкости, к которым относятся: оптимальная смысловая регуляция личности, адекватная самооценка, развитые волевые качества, высокий уровень социальной компетентности, развитые коммуникативные способности и умения.

3 этап – оценка результатов, посредством повторной диагностики компонентов жизнестойкости учащихся, с помощью тех же самых методик, что и на первом этапе. Результаты опроса также фиксируются в групповых картах – характеристиках что позволяет проследить динамику жизнестойкости.

Поскольку жизнестойкость – это фактор, внутренний ресурс, который подвластен самому человеку, то грамотная психолого-педагогическая установка, которая придает жизни ценности

смысл в любых обстоятельствах, способна снизить степень суицидального риска и укрепить жизненную позицию.

Направления работы:

1. Использование содержания учебных предметов для формирования жизнестойкости обучающихся на уроках и во внеурочной деятельности;
2. Развивающая работа в классных коллективах (в рамках внеурочной занятости);
3. Психолого-педагогическое сопровождение обучающихся, оказавшихся в трудной жизненной ситуации;
4. Волонтерские и социальные проекты, как средство позитивной социализации обучающихся с трудностями социальной адаптации.
5. Повышение психолого-педагогической компетентности педагогов и родителей.

Программа состоит из 4 модулей:

1. Профилактическая работа в классных коллективах (в рамках внеурочной занятости, на классных часах).
2. Индивидуальная работа с младшими школьниками и подростками, оказавшимися в трудной жизненной ситуации.
3. Повышение психолого-педагогической компетентности педагогов и родителей.

Содержание и методические рекомендации по реализации модулей:

Модуль 1. Профилактическая работа в классных коллективах в рамках внеурочной занятости, на классных часах

Мероприятия направлены на решение следующих **задач** программы:

1. Формирование навыков конструктивного взаимодействия (работы в команде, поведения в конфликтной ситуации, создание благоприятного психологического климата в коллективе);
2. Формирование у младших школьников и подростков позитивного самосознания собственной личности и личности других людей.

При организации воспитательных мероприятий следует учитывать механизм развития психологических структур личности ребенка, позволяющих превращать проблемные ситуации в новые возможности: ***Показать возможности ребенка, помочь осмыслить, выбрать именно для себя должное, сформулировать цель, организовать деятельность в выбранном направлении.***

Занятия с обучающимися с 1 по 4 класс проходят по программе внеурочной деятельности «Радуга общения» составленной на основе программы О.В. Хухлаевой «Тропинка к своему Я». Программа направлена на развитие социальной и личностной компетенции детей, выработку навыков самозащиты и предупреждения проблем. Дети обучаются навыкам эффективного общения, критического мышления, принятия решения, выработке адекватной самооценки, умению постоять за себя, избегать ситуаций с неоправданным риском, вести здоровый образ жизни, а так же приемам эмоциональной саморегуляции, разрешения конфликтов и сопротивления групповому давлению. Все это в комплексе повышает ресурсы психологического противостояния негативным факторам реальности и создает условия для полноценного развития личности ребенка.

Содержание работы с младшими школьниками направлено на формирование поведенческих навыков с учетом их возрастных и индивидуально-личностных особенностей, позволяющих сопротивляться негативным влияниям среды, эффективно преодолевать жизненные трудности, трансформируя их в ситуации развития.

Содержание работы с обучающимися 5-6 классов преимущественно направлено на познание подростком самого себя, осмысление сильных и слабых сторон своей личности, самовоспитание. При проектировании занятий с обучающимися 7-11 классов целесообразно учитывать потребность взрослеющих подростков в избирательности общения, их эмоциональную ранимость, потребность в признании и стремление к самоутверждению.

Условием успешности профилактической работы в классных коллективах является ее системный характер, диалоговое взаимодействие, безоценочное принятие личности подростков, отсутствие назидательности со стороны педагога.

В рамках реализации волонтерских и социальных проектов

В основе любого волонтерского движения старый как мир принцип: хочешь почувствовать себя человеком – помоги другому. Этот принцип понятен и близок всем тем, кому знакомо чувство справедливости, кто понимает, что сделать жизнь общества лучше можно только совместными усилиями каждого из его членов.

Задачи волонтерской организации:

1. Оказать позитивное влияние на сверстников при выборе ими жизненных ценностей.
2. Содействовать утверждению жизнесовременного общества идей добра и красоты, духовного и физического совершенствования детей и подростков.
3. Показать преимущества здорового образа жизни на личном примере.
4. Пропагандировать здоровый образ жизни (при помощи акций, тренинговых занятий, тематических выступлений, конкурсов и др.).
5. Сформировать сплоченный деятельный коллектив волонтеров.
6. Снизить количество учащихся, состоящих на различных формах профилактического учета. **Функции волонтеров в профилактической работе:**

- разработка и проведение профилактических мероприятий, акций, флеш-мобов, выставок, соревнований, игр;
- создание и распространение среди обучающихся информационно-профилактической информации (раздача листовок, брошюр, расклейка плакатов);
- создание и показ видеороликов и презентаций, посвященных пропаганде здорового образа жизни и формированию жизнестойкости обучающихся;
- сбор (анкетирование, тестирование, опросы) и обработка данных; - участие в городских волонтерских мероприятиях.

Ожидаемый результат:

1. Формирование входе деятельности ответственной, адаптированной, здоровой личности.
2. Привлечение детей и подростков к общественно значимой деятельности и уменьшение количества несовершеннолетних состоящих на различных формах профилактического учета.
3. Увлеченность детей и идей добра и красоты, духовного и физического совершенствования.
4. Формирование жизнестойкости у подростков.

Модуль 2. Индивидуальная работа с младшими школьниками и подростками, оказавшимися в трудной жизненной ситуации

В ходе подготовительного этапа работы педагог-психолог определяет группу обучающихся, оказавшихся в трудной жизненной ситуации: обучающиеся, находящиеся в состоянии развода

родителей, в состоянии острого горя (смерть родственников, развод родителей, суицид в семье и др.), обучающиеся без попечения родителей, пережившие насилие или жестокое обращение, попытку суицида, с проявлениями антивитаальной направленности.

Основная **задача** индивидуальной работы с ребенком, оказавшимся в трудной жизненной ситуации: сориентировать на поиски выхода из критических ситуаций или (что более реально) на изменение его отношения к ним. Эффективным методом работы является беседа.

Необходимо применять техники психокоррекции эмоционального состояния в соответствии с возрастом учащегося, применять и обучать учащихся методам саморегуляции.

Модуль 3. Повышение психолого-педагогической компетентности педагогов и родителей

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

Задачи работы с родителями:

- Способствовать переоценке взаимоотношений с детьми;
- Формировать уважение к личности ребенка и пониманию его проблем.

Работа с педагогами:

Работа с педагогами направлена на решение следующих **задач**:

- ознакомление с теоретическими аспектами проблемы аутоагрессивного поведения детей и подростков и использование данной информации в работе;
- формирование представлений о методах своевременного выявления обучающихся, находящихся в трудной жизненной ситуации, нуждающихся в незамедлительной помощи;
- расширение знаний педагогов о возрастных особенностях обучающегося на разных ступенях обучения с целью своевременной профилактики и эффективного решения проблем, возникающих в психическом состоянии, межличностном общении в классном коллективе и социуме, развитии и обучении;
- формирование компетенций педагогов, обеспечивающих деятельность по улучшению детско-родительских отношений.

Основными формами работы с педагогами являются: теоретический семинар, семинар практикум, групповые лекции, беседы, анкетирование, тренинги, индивидуальные консультации, особой формой является создание и распространение информационно- методических материалов.

Ожидаемые результаты:

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

- адекватная самооценка;
- навыки межличностного взаимодействия;
- ценностно-смысловые установки, направленные на реализацию волевых действий (мотивация, мысленная постановка цели, сосредоточение на ее исполнении, осмысливание и самоконтроль);
- саморегуляция поведения и эмоций;
- высокая адаптивность;
- уверенность в себе;
- независимость, самостоятельность суждений; -стремление к достижениям.

Риски и пути их преодоления

В ходе реализации Программы допустимы риски и неопределенности:

- многообразие факторов, влияющих на формирование личности обучающихся и не зависящих от школьного образования (семейное неблагополучие, наследственность, друзья не в школе, образ жизни);
- недостаточная мотивационная готовность учителя к реализации требований Программы;
- недостаточная заинтересованность/полное отсутствие заинтересованности родителей в вопросах воспитания собственных детей

План мероприятий, направленных на формирование жизнестойкости обучающихся

1.Подготовительный этап	
Администрация	<ol style="list-style-type: none"> 1. Издает локальные акты, регламентирующие деятельность педагогических работников по формированию жизнестойкости обучающихся. 2. Организует проведение методических семинаров, педагогических советов по организационно-содержательным вопросам формирования жизнестойкости обучающихся в ОУ педагогами.
Классный руководитель	<ol style="list-style-type: none"> 1. Заполняет бланк методики «Шкала социальной компетентности обучающегося», составляет профиль сформированности качеств жизнестойкости в классном коллективе. 2. Определяет направления воспитательной работы в классном коллективе с учетом профиля сформированных качеств жизнестойкости в классе. 3. Планирует содержание классных часов, родительских собраний. 4. Взаимодействует с педагогом-психологом, социальным педагогом.
Педагог-психолог	<ol style="list-style-type: none"> 1. Разрабатывает цикл занятий по формированию жизнестойкости, утверждает учебно-тематический план занятий. 2. Проводит консультирование родителей данной группы обучающихся, получает письменное разрешение (отказ) о проведении индивидуальной (групповой) коррекционно-развивающей работы. 3. Составляет учебно-тематический план индивидуальных (групповых) занятий с обучающимися группы риска, который утверждается директором ОУ.
Социальный педагог	<ol style="list-style-type: none"> 1. Определяет группу обучающихся, оказавшихся в трудной жизненной ситуации. 2. Проводит диагностику личностного развития обучающихся, оказавшихся в трудной жизненной ситуации (при наличии письменного разрешения родителей).
2.Формирующий этап	
Администрация	<ol style="list-style-type: none"> 1. Организует проведение родительских собраний, методических семинаров, педагогических советов по вопросам повышения психолого-педагогической компетентности педагогов. 2. Координирует работу всех педагогических работников и организует контроль за исполнением плана по формированию жизнестойкости обучающихся.

Классный руководитель	<ol style="list-style-type: none"> 1. Организует просветительскую работу с родителями обучающихся. 2. Проводит классные часы по формированию жизнестойкости в соответствии с планом работы. 3. Организует включение обучающихся в ценностно значимую для них деятельность. 4. Осуществляет индивидуальное педагогическое сопровождение обучающихся, оказавшихся в трудной жизненной ситуации, с низким коэффициентом социальной компетентности.
Педагог-психолог	<ol style="list-style-type: none"> 1. Организует в адаптационный период (октябрь-ноябрь) проведение групповых психологических занятий в 1-х, 5-х, 10-х классах, в «сборных» вновь созданных классах, в классах, где появился новый ученик, в конфликтных классах. 2. Проводит индивидуальные (групповые) коррекционно-развивающие занятия по формированию овладевающего поведения с детьми, оказавшимися в ТЖС. 3. Проводит курс (факультатив) для обучающихся по формированию жизнестойкости. 4. Осуществляет методическое сопровождение классных руководителей по организации ими работы в классах, направленной на формирование жизнестойкости.
Социальный педагог	<ol style="list-style-type: none"> 1. Осуществляет социальный патронаж обучающихся в социально-опасном положении, на учете в КДН и ЗП, ПДН. 2. Участвует в подготовке и проведении родительских собраний, семинаров для педагогов и родителей
3. Мониторинг	
Администрация	<ol style="list-style-type: none"> 1. Осуществляет анализ и оценку результатов школьной программы формирования жизнестойкости обучающихся в конце учебного года в соответствии с показателями эффективности. 2. Осуществляет планирование работы на следующий учебный год. 3. Организует обсуждение результатов работы с родителями и педагогическим коллективом. 4. Проектирует воспитательную работу по формированию жизнестойкости обучающихся на следующий учебный год с учетом достигнутых результатов.
Классный руководитель	<ol style="list-style-type: none"> 1. Заполняет бланк методики «Шкала социальной компетентности обучающегося», составляет профиль сформированности качеств жизнестойкости в классном коллективе по итогам работы. 2. Проводит анализ и оценку результатов по итогам проделанной работы. 3. Планирует работу с классным коллективом на следующий учебный год (с учетом профиля сформированности качеств жизнестойкости в классном коллективе).

Педагог-психолог	<p>1. Осуществляет анализ и оценку результатов школьной программы формирования жизнестойкости обучающихся в конце учебного года в соответствии с показателями эффективности (совместно с администрацией ОУ).</p> <p>2. Планирует мероприятия по повышению психолого-педагогической компетентности педагогов, родителей, собственную работу на следующий уч. год с учетом результатов мониторинга социальной компетентности обучающихся.</p>
------------------	---

План внедрения программы, направленной на формирование жизнестойкости обучающихся

№ п/п	Мероприятия	Сроки	Ответственные
1 этап			
1	Утверждение локальных нормативных актов, регламентирующих деятельность педагогических работников по формированию жизнестойкости обучающихся	Сентябрь	Администрация
2	Организация проведения методических семинаров, (педагогических советов) по организационно-содержательным вопросам формирования жизнестойкости обучающихся в образовательной Организации педагогическими работниками	Октябрь	Администрация
3	Заполнение бланков методики «Шкала социальной компетентности обучающегося» (приложение 2 к методическим рекомендациям), составление профиля сформированности качеств жизнестойкости в классном коллективе	Октябрь	Классный руководитель
5	Определение направления воспитательной работы в классном коллективе с учетом профиля сформированных Качеств жизнестойкости в классе	Октябрь	Советник по воспитанию
6	Планирование содержания классных часов, родительских собраний	Октябрь	Классный руководитель
7	Взаимодействие с педагогом-психологом, социальным педагогом, советником.	Сентябрь	Классные руководители, психолог, социальный педагог, советник по воспитанию
8	Разработка цикла занятий по формированию жизнестойкости, утверждение учебно-тематического плана занятий (при наличии факультативных занятий, элективных курсов, уроков психологии)	Сентябрь	Педагог-психолог

9	Определение группы обучающихся, оказавшихся в трудной жизненной ситуации: обучающиеся, находящиеся в состоянии развода родителей, в состоянии острого горя (смерть родственников, развод родителей, суицид в семье и др.), обучающиеся (воспитанники) без попечения родителей, пережившие насилие или жестокое обращение, попытку суицида, с проявлениями антивитаальной направленности	Сентябрь	Социальный педагог
10	Проведение консультирования родителей (законных представителей) данной группы обучающихся, получение письменного разрешения (или письменный отказ) о проведении индивидуальной (групповой) коррекционно-развивающей работы	Октябрь	Классный руководитель
11	Проведение диагностики личностного развития детей подросткового возраста (Прихожан А. М.), оказавшихся в трудной жизненной ситуации (приложение 1 к методическим рекомендациям) (при наличии письменного разрешения родителей(законных представителей)	Октябрь	Педагог-психолог
12	Составление учебно-тематического плана индивидуальных (групповых) занятий с детьми группы риска и утверждение его руководителем образовательной организации	Октябрь	Педагог-психолог
2 этап			
13	Организация и проведение родительских собраний, методических семинаров, педагогических советов по вопросам повышения психолого-педагогической Компетентности педагогов	Ноябрь	Администрация

14	Координация работы всех педагогических работников и организация контроля за исполнением плана по Формированию жизнестойкости обучающихся	В течение года	Администрация
15	Организация просветительской работы с родителями (законными представителями) обучающихся	В течение года	Классный руководитель
16	Проведение классных часов по формированию жизнестойкости в соответствии с планом работы	В течение года	Классный руководитель
17	Организация включения обучающихся в ценностно-значимую для них деятельность	Декабрь	Советник по воспитанию
18	Осуществление индивидуального педагогического сопровождения обучающихся, оказавшихся в трудной жизненной ситуации, с низким Коэффициентом социальной компетентности	Декабрь	Классный руководитель
19	Организация в адаптационный период (октябрь-ноябрь) и проведение групповых психологических занятий в первых, пятых, десятых классах, в «сборных» вновь созданных классах, а также в классах, где появился новый ученик, в Конфликтных классах (по мере необходимости)	Ноябрь	Педагог-психолог
20	Проведение индивидуальных (групповых) коррекционно-развивающих занятий по формированию совладающего поведения с обучающимися, оказавшимися в трудной жизненной ситуации	Ноябрь	Педагог-психолог
21	Проведение бесед, дискуссий, классных часов для обучающихся по формированию жизнестойкости	Декабрь- Март	Классный руководитель Педагог-психолог

22	Участие в подготовке и проведении родительских собраний, семинаров для педагогов и родителей (законных представителей)	В течение года	Педагог-психолог, социальный педагог
23	Осуществление методического сопровождения классных руководителей по организации ими работы в классах, направленной на формирование жизнестойкости	В течение года	Педагог-психолог
24	Осуществление социального патронажа обучающихся, находящихся в социально-опасном положении, на учете в КДН, ПДН	Ноябрь	Социальный педагог
3 этап			
25	Осуществление анализа и оценки результатов школьной программы формирования жизнестойкости обучающихся в 2024-2025 учебном году в соответствии с показателями эффективности	Апрель Май	Администрация
26	Осуществление планирования работы на 2025-2026 учебный год	Май	Администрация
27	Организация обсуждения результатов работы с родителями (законными представителями) и педагогическим коллективом	Май	Администрация
28	Проектирование воспитательной работы по формированию жизнестойкости обучающихся на следующий учебный год с учетом достигнутых результатов	Май	Администрация
29	Заполнение бланка методики «Шкала социальной компетентности обучающегося», составление профиля сформированности качеств жизнестойкости в классном коллективе по итогам работы	Апрель	Классный руководитель
30	Проведение анализа и оценки результатов по итогам проделанной работы	Май	Классный руководитель

**Перечень программных мероприятий по формированию жизнестойкости подростков
в МОУ «СОШ с.Озерки»**

Просвещение и профилактика			
<i>Учащиеся</i>			
№ п/п	Мероприятия	Сроки	Ответственный
1	Выявление несовершеннолетних и их семей, оказавшихся в сложной жизненной ситуации	в течение года	классные руководители
2	Составление базы данных по социально неблагополучным семьям	сентябрь	Классные руководители, социальный педагог
3	Организация досуговой деятельности учащихся	в течение года	Классные руководители, советник по воспитанию
4	Организация оздоровления и отдыха во внеурочное время детей из неблагополучных и малообеспеченных семей	каникулярное время	Классные руководители, учителя
5	<p>Психологические классные часы:</p> <p><u>Начальное звено:</u></p> <p>«Твои новые друзья. Что изменилось в твоём развитии».</p> <p>«Твое настроение. Как научиться преодолевать трудности».</p> <p>«Твои поступки. Как сказать «нет» и отстаивать свое мнение».</p> <p>«Жизнь без конфликта»</p> <p>«В поисках хорошего настроения».</p> <p>«Как научиться жить без драки».</p> <p>« Учимся снимать усталость».</p> <p><u>Среднее звено</u></p> <p>«Я – пятиклассник».</p> <p>« Что такое толерантность».</p> <p>«Путешествие в страну вежливости»</p> <p>«Жизнь без конфликта».</p> <p>« Как преодолевать тревогу и стресс».</p>	в течение года	Классные руководители

	<p>« Правила сложные и простые».</p> <p>«Общение со сверстниками в моей жизни».</p> <p>«Азбука нравственности»</p> <p><u>Старшее звено</u></p> <p>« Стресс в жизни человека. Способы борьбы со стрессом».</p> <p>« Грани моего Я».</p> <p>« Способы саморегуляции эмоционального состояния».</p> <p>«Учимся сказать: « Нет!»</p> <p>« Не сломай свою судьбу! Подросток и наркомания».</p> <p>« Приемы эффективного общения».</p> <p>«Как стать уверенным в себе. Как завоевать друзей».</p> <p>«Как быть счастливым?»</p> <p>«Ценности жизни»</p>		
6	<p>Правовые классные часы:</p> <p>« Знаешь ли ты свои права и обязанности».</p> <p>(5 – 9 классы)</p>	ноябрь	Классные руководители
7	<p>Психолого-педагогическая поддержка учащихся к выпускным экзаменам (тренинг 9, 11 кл.)</p>	март - апрель	Классные руководители
8	<p>Игра для учащихся 5–х классов «Колючка» (интеграция «отверженных»),</p>	ноябрь	Классный руководитель
9	<p>Игра «В чём смысл жизни?» (10кл)</p>	февраль	Классные руководители
10	<p>Групповые занятия по формированию социальных навыков и навыков здорового образа жизни</p>	в течение года	Классные руководители
11	<p>Психокоррекционная группа с дезадаптированными детьми</p>	октябрь - ноябрь	Педагог-психолог
12	<p>Диспут для подростков «Успех в жизни»</p>	декабрь	Классные руководители
13	<p>Оформление информации на стенде о том, где можно получить психологическую поддержку и медицинскую помощь,</p>	сентябрь	Классные руководители

	круглосуточную помощь - телефоны доверия		
14	Информирование родителей и учащихся о проведении консультаций несовершеннолетних и родителей, оказавшихся в кризисной ситуации	сентябрь, в течение года	Классные руководители
15			
Педагоги			
1	Семинар «Формирование жизнестойкости подростков»	октябрь	Педагоги
2	Семинар «Типология возрастных психолого-педагогических особенностей учащихся»	ноябрь	Педагоги
4	Организация работы по профилактике профессионального выгорания	в течение года	Педагоги
5	Семинар классных руководителей «Психологический климат в классе»	февраль	Рук-ль м/о кл.рук-лей, классные рук-ли
6	Семинар классных руководителей «Профилактика конфликтных ситуаций и работа с ними»	март	Рук-ль м/о классных рук-ей
Родители			
1	<p><u>Родительский лекторий:</u></p> <p>«Возрастные психолого-педагогические особенности» (младший школьник, подросток, старший школьник)</p> <p>«Наши ошибки в воспитании детей».</p> <p>«Шаги общения».</p> <p>«Психологические особенности периода адаптации, формы родительской помощи и поддержки».</p> <p>«Тревожность и её влияние на развитие личности».</p> <p>«Трудный возраст или советы родителям».</p> <p>«Что такое суицид и как его не допустить» (среднее и старшее звено)</p> <p>«Особенности детско-родительских отношений как фактор психологического</p>	В течение года	<p>Классные руководители, педагоги</p> <p>Педагоги</p> <p>Педагоги, классные руководители</p> <p>Классные руководители</p> <p>Классные руководители</p> <p>Педагоги</p>

	дискомфорта» « Куда уходят дети: профилактика безнадзорности и бродяжничества». « Как помочь ребенку справиться с эмоциями». «Толерантность: терпение и самоуважение»		педагоги Классные руководители
Консультирование			
1	Консультирование учащихся, семей учащихся с признаками школьной дезадаптации, внутрисемейными проблемами, семей находящихся в трудной жизненной ситуации и др.	В течение года	Педагоги, классные руководители, психолог
Диагностика			
Учащиеся			
1	Исследование социального статуса	В течение года	Кл. руководитель, социальный педагог
2	Исследование уровня адаптации /1 и 5 классы/	октябрь	Классный руководитель
3	Исследование уровня тревожности /5 классы/	октябрь	Классный руководитель
4	Шкала социально психологической адаптации (СПА) 10 кл.	февраль	Классный руководитель
5	Опросник Басса – Дарки (агрессия, чувство вины)	по запросу	Классный руководитель
6	Оценка способов реагирования на конфликтные ситуации	по запросу	Классный руководитель
7	Склонность к отклоняющемуся поведению	В течение года	Педагог-психолог
Родители			
1	Опросник для родителей – диагностика нарушений во взаимоотношениях подростка с родителями и их причин	по запросу	Классный руководитель
2	Опросник родительского отношения (А.Варга, В.Столин)	по запросу	Классный руководитель
Коррекционно-развивающее направление			

1	Занятие «Ты и я – такие разные» - для подростков 5-6 класс	октябрь	Кл.рук.
2	Занятие «Барьеры непонимания» 8 класс	ноябрь	Кл.рук.
3	Занятие по повышению самооценки «Нарисуй подарок самому себе» 7 кл.	декабрь	Кл.рук.
4	Тренинг уверенности (для старшеклассников)	февраль	Педагоги
5	Цикл занятий для подростков «Я сам строю свою жизнь»	В течение года	Педагоги
6	Цикл занятий для подростков группы риска «Путь к себе»	В течение года	Педагоги
Профилактика жестокого обращения с детьми			
1	Общешкольное родительское собрание «Жестокое обращение с детьми»	сентябрь	педагоги
2	Работа детского «телефона доверия», «ящика доверия»	В течение года	педагоги
3	Родительские собрания для неблагополучных семей.	В течение года	педагоги
5	Активизация рейдовых мероприятий по раннему выявлению безнадзорных несовершеннолетних	В течение года	педагоги

Список литературы

1. Баева И. А. Тренинг психологической безопасности в школе. - СПб.: Речь, 2002. - 111 с.
2. Битянова М. Р. Я и мой внутренний мир. Психология для старшеклассников. - СПб., 2009. - 111 с.
3. Книжникова С. В. Педагогическая профилактика суицидального поведения на основе формирования жизнестойкости (Монография): «АВС-полиграфия», 2009
4. Особенности формирования жизнестойкости и совладания 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, 2014. - 184 с.
5. Прихожан А. М. Диагностика личностного развития детей подросткового возраста. - М.: АНО «ПЭБ», 2007. — 56 с.
6. Прутченков А. С. Социально-психологический тренинг в школе. - М., 2001
7. Соколова Е. Т. Самосознание и самооценка при аномалиях личности. М., МГУ, 1989.
8. Тренинг жизненных навыков для подростков с трудностями социальной адаптации / Под ред. А. Ф. Шадуры. - СПб.: «Речь», 2005. - 176 с.
9. Хухлаева О. В. Тропинка к своему Я. Средняя школа (5-8 классы). - М.: Генезис, 2005. - 207 с.
10. Хухлаева О. В. Тропинка к своему Я. Уроки психологии в начальной школе (1-4 классы). - М.: Генезис, 2004. - 303 с.
11. Хухлаева О. В. Школьная психологическая служба. Работа с родителями. - М.: Генезис, 2008. - 160 с.
12. Хрестоматия по возрастной психологии // Под ред. Фельдштейна Д. И. М., Международная педагогическая академия 1996.
13. Эльконин Б. Д. Возрастные и индивидуальные особенности младших подростков // Избр. Психологические труды. М., 1996.
14. Чистякова, М. И. Психогимнастика / Под ред. М. И. Буянова. - 2-е изд. - М.: Просвещение: Владос, 1995. - 160 с

ПРИЛОЖЕНИЕ 1.

Диагностика социальной компетентности обучающегося

Шкала разработана А.М. Прихожан и направлена на выявление уровня социальной компетентности подростков 11—16 лет и позволяет выявить, как общий уровень социальной компетенции подростка в соответствии с возрастом, так и компетентность в отдельных областях.

Экспериментальный материал.

Бланк методики. На первой странице бланка проставляются сведения об обучающемся (фамилия, имя, возраст, пол, класс, дата и время проведения и др.), указывается кем дана оценка социальной компетентности подростка.

Порядок проведения.

Методика проводится педагогами.

Для оценки используется трехбалльная шкала:

- 1 б. — обучающийся полностью владеет указанным навыком, умением, ему свойственна указанная форма поведения
- 2 б. — владеет ими отчасти, проявляет время от времени, непостоянно
- 3 б. — не владеет

В графе «Примечания» можно записать ответ, указать другие сведения (латентное время, эмоциональную реакцию респондента и т. п.).

Заполнение шкалы длится от 20 до 40 мин.

Обработка результатов

1. Путем суммирования баллов по всем пунктам подсчитывается общий балл социальной компетентности. Полученный результат сопоставляется с показателями социального возраста (СВ) в соответствии с полом подростка (таблица 1).

Таблица 1

Группа	Количество баллов	Социальный возраст	Группа	Количество баллов	Социальный возраст
Девочки	102—108	9	Мальчики	95—108	9
	96—101	10		88—94	10
	89—95	11		81—87	11
	82—88	12		74—80	12
	75—81	13		67—73	13
	70—76	14		62—66	14
	63—69	15		57—61	15
	56—62	16		50—56	16
	49—55	17		43—49	17

2. Вычисляется коэффициент социальной компетентности (СК) по формуле:

$СК = (СВ - ХВ) \cdot 0,1$ где:

СК — коэффициент социальной компетентности, СВ — социальный возраст (определяется по таблице 1), ХВ — хронологический возраст

1. В соответствии с ключом (таблица 2) вычисляется балл по каждой субшкале.

Таблица 3

Субшкала	Девочки		Мальчики	
	Баллы	Социальный возраст	Баллы	Социальный возраст
Самостоятельность	15—18	9—11	17—18	9—10
	13—14	12—13	15—16	11—12
	10—12	14	12—14	13—14
	7—9	15—16	9—11	15
	6	17	6—8	16—17
Уверенность в себе	16—18	9—11	15—18	9—10
	12—15	12	12—14	11
	11	13	10—11	12
	8—10	14—15	7—9	13—14
	6—7	16—17	6	15—17
Отношение к своим обязанностям	10—18	9—12	15—18	9—11
	8—9	13—15	12—14	12—14
	6—7	16—17	8—11	15—16
	—	—	6—7	17
Развитие общения	17—18	9	13—18	9—10
	15—16	10—11	10—12	11—12
	12—14	12—13	7—9	13—15
	9—11	14—16	6	16—17
	6—8	17	—	—
Организованность, развитие произвольности	15—18	9—11	11—18	9—10
	12—14	12—13	10—12	11—12
	9—11	14—15	7—9	13—14
	6—8	16—17	6	15—17
Интерес к социальной жизни	17—18	9—10	14—18	9—11
	15—16	11	9—13	12—14
	10—14	12—13	6—8	15—17
	8—9	14—15	—	—
	6—7	16—17	—	—

1. Вычисляется коэффициент социальной компетентности (СК) по каждой субшкале по формуле:
 $СК = (СВ - ХВ) \cdot 0,1$ где:

СК — коэффициент социальной компетентности в соответствующей сфере СВ — социальный возраст (определяется по таблице 3)

ХВ — хронологический возраст

Интерпретация результатов.

Если беседа проводится с самим подростком, то данные оцениваются с точки зрения самооценки социальной компетентности, если с хорошо знающими подростка людьми — как экспертная оценка социальной компетентности.

Коэффициент социальной компетентности (и по шкале в целом, и по отдельным субшкалам) может находиться в интервале от -1 до $+1$ и **интерпретируется следующим образом:**

- > $0—0,5$ — социальная компетентность подростка в целом соответствует его возрасту (социально-психологический норматив).
- > $0,6—0,75$ — подросток по уровню социальной компетентности несколько опережает своих сверстников.
- > $0,76—1$ — подросток существенно опережает своих сверстников по уровню социальной компетентности, что может свидетельствовать о чрезмерно быстром взрослении как неблагоприятной тенденции развития, а при изучении самооценке о ее нереалистично-завышенном характере.
- > $0—(-0,5)$ — социальная компетентность подростка в целом соответствует его возрасту (социально-психологический норматив).
- > $(-0,6)—(-0,75)$ — отставание в развитии социальной компетентности.
- > $(-0,76)—(-1)$ — существенное отставание в развитии социальной компетентности.

Данные по отдельным субшкалам позволяют качественно проанализировать сферы

«опережения» и «отставания» в социальной компетентности и составить соответствующую психолого-педагогическую программу.

Субшкалы	Сырой балл	Социальный возраст
1. Самостоятельность (С)		
2. Уверенность в себе (У)		
3. Отношение к своим обязанностям (Об)		
4. Развитие общения (О)		
5. Организованность, развитие произвольности (П)		
6. Интерес к социальной жизни, наличие увлечений, владение современными технологиями (И)		

Бланк методики «Шкала социальной компетентности»

Ф.И. обучающегося _____ ОУ _____

Возраст _____ Класс _____

Кто заполняет бланк (классный руководитель) _____ Дата проведения _____

Результаты

Показатели	Значения
Сырой балл	
Социальный возраст	
Коэффициент социальной компетенции	

26.	Об	Участвует в делах класса, школы				
27.	У	Стремится разобраться в себе, понять свои возможности, способности				
28.	Об	Выполняет повседневную работу по дому				
29.	П	Может работать сосредоточенно, не отвлекаясь				
30.	О	Получает удовольствие от общения со сверстниками				
31.	С	Самостоятельно распределяет свое время				
32.	п	Понимает необходимость правил (поведения, выполнения задания и т. п.) и умеет подчиняться им				
33.	У	Проявляет уверенность в своей способности добиться успеха во взрослой жизни				
34.	О	Умеет согласовывать свои потребности, желания с потребностями окружающих				
35.	Об	Без напоминаний выполняет домашние задания				
36.	С	Может самостоятельно справляться со своими проблемами, трудностями				
		ностям				
7.	и	Любит читать				
8.	с	Самостоятельно правильно оценивает качество своей работы				
9.	п	Выполняет намеченное дело до конца				
10.	Об	Следит за своей одеждой, обувью, может полностью ухаживать за собой				
11.	и	Читает газеты, журналы				
12.	О	Умеет прийти на помощь другому человеку				
13.	У	Проявляет требовательность к себе				
14.	п	Владеет средствами, способами достижения цели				
15.	О	Может самостоятельно познакомиться с незнакомыми сверстниками				
16.	с	Самостоятельно делает покупки, при этом правильно распределяет деньги				
17.	п	Может составить план выполнения задания и придерживаться его				
18.	и	Сматривает новостные программы по телевизору, слушает их по радио				
19.	У	Правильно реагирует на собственные неудачи				
20.	с	Проявляет самостоятельность в выборе друзей, занятий во время досуга				
21.	и	Может использовать компьютер для занятий, получения новой информации				
22.	У	Правильно относится к собственным успехам				
23.	О	Можно полностью довериться, положиться				
24.	Об	Осознает свои затруднения, проблемы, может проанализировать их причины				
25.	и	Умеет находить нужную информацию (в книгах, с помощью компьютера и т. п.)				

**ПРОФИЛЬ СФОРМИРОВАННОСТИ СОЦИАЛЬНОЙ
КОМПЕТЕНТНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ _____ класса**
(на начало реализации программы)

« » 20 г.

ФИО обучающегося	коэффициент социальной компетентности						Отметка об организации работы психологом /
	Самостоятельность (С)	Уверенность себе (У)	Отношения к своим обязанностям (Об.)	Развитие общения (О)	Организованность (П)	Интерес к жизни (И)	

**ПРОФИЛЬ СФОРМИРОВАННОСТИ СОЦИАЛЬНОЙ
КОМПЕТЕНТНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ _____ класса**
(по итогам реализации программы)

« » 20 г.

ФИО обучающегося	Коэффициент социальной компетентности						Наличие / отсутствие положительной динамики
	Самостоятельность (С)	Уверенность себе (У)	Отношения к своим обязанностям (Об.)	Развитие общения (О)	Организованность (П)	Интерес к жизни (И)	

ПРИЛОЖЕНИЕ 2.

Тест жизнестойкости. Методика С. Мадди, адаптация Д.А. Леонтьева.

Тест жизнестойкости представляет собой адаптацию Леонтьевым Д.А. опросника HardinessSurvey, разработанного американским психологом Сальваторе Мадди.

Жизнестойкость – это система убеждений о себе, мире, отношениях с ним, которые позволяют человеку выдерживать и эффективно преодолевать стрессовые ситуации. В одной и той же ситуации человек с высокой жизнестойкостью реже испытывает стресс и лучше справляется с ним. Жизнестойкость включает в себя три сравнительно самостоятельных компонента: вовлеченность, контроль, принятие риска.

Понятие жизнестойкости аналогично понятию «отвага быть», введенному П. Тиллихом в рамках экзистенциализма — направления в психологии, которое исходит из уникальности конкретной жизни человека, не сводимой к общим схемам. Экзистенциальная отвага предполагает готовность **«действовать вопреки»** - вопреки онтологической тревоге, тревоге потери смысла, вопреки ощущению «заброшенности» (М. Хайдеггер). Именно жизнестойкость позволяет человеку выносить неустранимую **тревогу**, сопровождающую выбор будущего (неизвестности), а не прошлого (неизменности) в ситуации экзистенциальной дилеммы.

(Методика С. Мадди, адаптация Д.А. Леонтьева).

Инструкция.

Прочитайте следующие утверждения и выберите тот вариант ответа («нет», «скорее нет, чем да», «скорее да, чем нет», «да»), который наилучшим образом отражает Ваше мнение.

Здесь нет правильных или неправильных ответов, так как важно только Ваше мнение.

Просьба работать в темпе, подолгу не задумываясь над ответами. Отвечайте последовательно, не пропуская вопросов.

Тестовый материал (вопросы утверждения)

1. Я часто не уверен в собственных решениях.
2. Иногда мне кажется, что никому нет до меня дела.
3. Часто, даже хорошо выспавшись, я с трудом заставляю себя встать с постели.
4. Я постоянно занят, и мне это нравится.
5. Часто я предпочитаю «плыть по течению».
6. Я меняю свои планы в зависимости от обстоятельств.
7. Меня раздражают события, из-за которых я вынужден менять свой распорядок дня.
8. Непредвиденные трудности порой сильно утомляют меня.
9. Я всегда контролирую ситуацию настолько, насколько это необходимо.
10. Порой я так устаю, что уже ничто не может заинтересовать меня.
11. Порой все, что я делаю, кажется мне бесполезным.
12. Я стараюсь быть в курсе всего происходящего вокруг меня.
13. Лучше синица в руках, чем журавль в небе.
14. Вечером я часто чувствую себя совершенно разбитым.
15. Я предпочитаю ставить перед собой труднодостижимые цели и добиваться их.
16. Иногда меня пугают мысли о будущем.
17. Я всегда уверен, что смогу воплотить в жизнь то, что задумал.
18. Мне кажется, я не живу полной жизнью, а только играю роль.
19. Мне кажется, если бы в прошлом у меня было меньше разочарований и невзгод, мне было бы сейчас легче жить на свете.
20. Возникающие проблемы часто кажутся мне неразрешимыми.
21. Испытав поражение, я буду пытаться взять реванш.
22. Я люблю знакомиться с новыми людьми.
23. Когда кто-нибудь жалуется, что жизнь скучна, это значит, что он просто не умеет видеть интересное.
24. Мне всегда есть чем заняться.
25. Я всегда могу повлиять на результат того, что происходит вокруг.
26. Я часто сожалею о том, что уже сделано.
27. Если проблема требует больших усилий, я предпочитаю отложить ее до лучших времен.
28. Мне трудно сближаться с другими людьми.
29. Как правило, окружающие слушают меня внимательно.
30. Если бы я мог, я многое изменил бы в прошлом.
31. Я довольно часто откладываю на завтра то, что трудно осуществимо, или то, в чем я не уверен.

32. Мне кажется, жизнь проходит мимо меня.
33. Мои мечты редко сбываются.
34. Неожиданности дарят мне интерес к жизни.
35. Порой мне кажется, что все мои усилия тщетны.
36. Порой я мечтаю о спокойной размеренной жизни.
37. Мне не хватает упорства закончить начатое.
38. Бывает, жизнь кажется мне скучной и бесцветной.
39. У меня нет возможности влиять на неожиданные проблемы.
40. Окружающие меня недооценивают.
41. Как правило, я работаю с удовольствием.
42. Иногда я чувствую себя лишним даже в кругу друзей.
43. Бывает, на меня наваливается столько проблем, что просто руки опускаются.
44. Друзья уважают меня за упорство и непреклонность.
45. Я охотно берусь воплощать новые идеи.

Обработка результатов теста.

Для подсчета баллов ответам на прямые пункты присваиваются баллы от 0 до 3 («нет» - 0 баллов, «скорее нет, чем да» - 1 балл, «скорее да, чем нет» - 2 балла, «да» - 3 балла), ответам на обратные пункты присваиваются баллы от 3 до 0 («нет» - 3 балла, «да» - 0 баллов). Затем суммируется общий балл жизнестойкости и показатели для каждой из 3 субшкал (вовлеченности, контроля и принятия риска). Прямые и обратные пункты для каждой шкалы представлены ниже.

Ключ к тесту жизнестойкости.

	Прямые пункты	Обратные пункты
Вовлеченность	4, 12, 22, 23, 24, 29, 41	2, 3, 10, 11, 14, 28, 32, 37, 38, 40, 42
Контроль	9, 15, 17, 21, 25, 44	1, 5, 6, 8, 16, 20, 27, 31, 35, 39, 43
Принятие риска	34, 45	7, 13, 18, 19, 26, 30, 33, 36

Интерпретация (расшифровка) к тесту жизнестойкости.

Выраженность жизнестойкости в целом и ее компонентов препятствует возникновению внутреннего напряжения в стрессовых ситуациях за счет стойкого совладания, копинг стратегий (*hardcoping*) со стрессами и восприятия их как менее значимых.

Вовлеченность (*commitment*) определяется как «убежденность в том, что вовлеченность в происходящее дает максимальный шанс найти нечто стоящее и интересное для личности». Человек с развитым компонентом вовлеченности получает удовольствие от собственной деятельности. В противоположность этому, отсутствие подобной убежденности порождает чувство отвергнутости, ощущение себя «вне» жизни.

Если вы чувствуете уверенность в себе и в том, что мир великодушен, вам присуща вовлеченность.

Контроль (*control*) представляет собой убежденность в том, что борьба позволяет

повлиять на результат происходящего, пусть даже это влияние не абсолютно и успех не гарантирован. Противоположность этому - ощущение собственной беспомощности. Человек с сильно развитым компонентом контроля ощущает, что сам выбирает собственную деятельность, свой путь.

Принятие риска (challenge) - убежденность человека в том, что все то, что с ним случается, способствует его развитию за счет знаний, извлекаемых из опыта, - неважно, позитивного или негативного. Человек, рассматривающий жизнь как способ приобретения опыта, готов действовать в отсутствие надежных гарантий успеха, на свой страх и риск, считая стремление к простому комфорту и безопасности обедняющим жизнь личности. В основе принятия риска лежит идея развития через активное усвоение знаний из опыта и последующее их использование.

Компоненты жизнестойкости развиваются в детстве и отчасти в подростковом возрасте, хотя их можно развивать и позднее. Их развитие решающим образом зависит от отношений родителей с ребенком. В частности, для увеличения вовлеченности принципиально важно принятие и поддержка, любовь и одобрение со стороны родителей. Для развития компонента контроля важна поддержка инициативы ребенка, его стремления справляться с задачами все возрастающей сложности на грани своих возможностей. Для развития принятия риска важно богатство впечатлений, изменчивость и неоднородность среды.

Мадди подчеркивает важность выраженности всех трех компонентов для сохранения здоровья и оптимального уровня работоспособности и активности в [стрессогенных](#) условиях. Можно говорить как об индивидуальных различиях каждого из трех компонентов в составе жизнестойкости, так и о необходимости их согласованности между собой и с общей (суммарной) мерой жизнестойкости.

Средние и стандартные отклонения общего показателя.

Нормы	Жизне-стойкость	Вовле-ченность	Контроль	Принятие риска
Среднее	80,72	37,64	29,17	13,91
Стандартное отклонение	18,53	8,08	8,43	4,39

ПРИЛОЖЕНИЕ 3.

Методика «Шкала тревожности» (15-17 лет) Определение уровня тревожности у старшеклассников. Шкала ситуационной тревожности (Методика Кондаша)

Инструкция: На бланке перечислены ситуации, с которыми Вы часто встречаетесь в жизни. Некоторые из них могут быть для Вас неприятными, вызвать волнение, беспокойство, тревогу, страх.

Внимательно прочитайте каждое предложение и обведите кружком одну из цифр справа: **1, 2, 3, 4.**

Если ситуация *совершенно не кажется Вам неприятной*, обведите цифру – **0**. Если она *немного волнует, беспокоит Вас*, обведите цифру – **1**. Если ситуация *достаточно неприятна и вызывает такое беспокойство, что Вы предпочли бы избежать ее*, обведите цифру – **2**. Если она для Вас *крайне неприятна и вызывает сильное беспокойство, тревогу, страх*, обведите – **3**. Если ситуация для Вас крайне неприятна, если Вы *не можете перенести ее и она вызывает у Вас очень сильное беспокойство, очень сильный страх*, обведите цифру – **4**.

Ваша задача – представить себе как можно яснее каждую ситуацию и обвести кружком ту цифру, которая может указывать в какой степени эта ситуация может вызывать у Вас опасение, беспокойство, тревогу или страх.

Текст методики (бланк) укажите ваш пол (жен. / муж.)

1.	Отвечать у доски	0	1	2	3	4
2.	Пойти в дом к незнакомым людям	0	1	2	3	4
3.	Участвовать в соревнованиях, конкурсах	0	1	2	3	4
4.	Разговаривать с директором лицея	0	1	2	3	4
5.	Думать о своем будущем	0	1	2	3	4
6.	Учитель смотрит в журнал, кого бы спросить	0	1	2	3	4
7.	Тебя критикуют, в чем-то упрекают	0	1	2	3	4
8.	Смотрят на тебя, когда ты что-нибудь делаешь	0	1	2	3	4
9.	Пишешь контрольную работу	0	1	2	3	4
10.	После контрольной педагог называет отметки	0	1	2	3	4
11.	На тебя не обращают внимания	0	1	2	3	4
12.	У тебя что-то не получается	0	1	2	3	4
13.	Ждешь родителей с родительского собрания	0	1	2	3	4
14.	Тебе грозит неудача, провал	0	1	2	3	4
15.	Слышишь за своей спиной смех	0	1	2	3	4
16.	Сдаешь экзамены в лицее	0	1	2	3	4
17.	На тебя сердятся (непонятно почему)	0	1	2	3	4
18.	Выступать перед большой аудиторией	0	1	2	3	4
19.	Предстоит важное, решающее дело	0	1	2	3	4
20.	Не понимаешь объяснений педагога	0	1	2	3	4
21.	С тобой не согласны, противоречат тебе	0	1	2	3	4
22.	Сравниваешь себя с другими	0	1	2	3	4
23.	Проверяются твои способности	0	1	2	3	4

24.	На тебя смотрят как на маленького	0	1	2	3	4
25.	На уроке педагог задает тебе вопрос неожиданно	0	1	2	3	4
26.	Замолчали, когда ты подошел (подошла)	0	1	2	3	4
27.	Оценивается твоя работа	0	1	2	3	4
28.	Думаешь о своих делах	0	1	2	3	4
29.	Тебе надо принять для себя решение	0	1	2	3	4
30.	Не можешь справиться с домашним заданием	0	1	2	3	4

Ключ:

Методика включает ситуации трех типов:

1. ситуации, связанные со школой, общением с педагогом;
2. ситуации, актуализирующие представление о себе;
3. ситуации общения.

Соответственно, виды тревожности, выявляемые с помощью данной шкалы, обозначены так: школьная, самооценочная, межличностная.

Вид тревожности	Номер пункта шкалы										Сумма по шкалам
Школьная	1	4	6	9	10	13	16	20	25		
	30										
Самооценочная	3	5	12	14	19	22	23	27	28		
	29										
	2	7	8	11	15	17	18	21			
Межличностная	24	26									

Подсчитывается общая сумма баллов отдельно по каждому разделу шкалы и по шкале в целом. Полученные результаты интерпретируются в качестве показателей уровней соответствующих видов тревожности, показателей по всей шкале – общего уровня тревожности. Высокая тревожность может порождаться либо реальным неблагополучием школьника в наиболее значимых областях деятельности и общения, либо существовать как бы вопреки объективно благополучному положению, являясь следствием определенных личностных конфликтов, нарушений в развитии самооценки и т.п.