
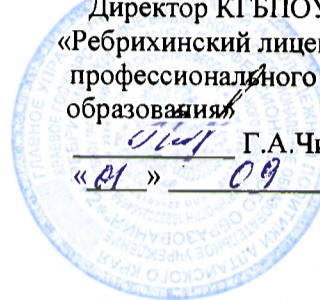


ГЛАВНОЕ УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ АЛТАЙСКОГО КРАЯ
КРАЕВОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«РЕБРИХИНСКИЙ ЛИЦЕЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ»

Рассмотрено
на заседании МК по воспитательной работе
протокол № 44
от «25» августа 2015 г.

Утверждаю:
Директор КГБПОУ
«Ребрихинский лицей
профессионального
образования»
 Г.А. Чикильдик
«21» 09 2015 г.



**Программа
формирования жизнестойкости обучающихся
КГБПОУ «Ребрихинский лицей профессионального
образования».**

с.Ребриха

Программа разработана на основе приказов Главного управления образования и молодежной политики Алтайского края от 09.2014 № 5060, от 20.10.2014 № 5486 «Об утверждении методических рекомендаций по проектированию и реализации программы по формированию жизнестойкости обучающихся общеобразовательных организаций», от 17.09.2014 №4882 «О мерах по повышению жизнестойкости студентов профессиональных образовательных организаций»; методического пособия «Особенности формирования жизнестойкости и совладания с трудными жизненными и стрессовыми ситуациями несовершеннолетних в образовании». Составители: Борисенко О.В., Матерова Т.А., Ховалкина О.А., Шамардина М.В. – Барнаул, 2014.

Программа определяет содержание, основные пути формирования жизнестойкости подростков, позволяющей сопротивляться негативным влияниям среды, эффективно преодолевать жизненные трудности, трансформируя их в ситуации развития.

Программа по формированию жизнестойкости и профилактике антивиталяного поведения обучающихся является частью программы воспитания КГБПОУ «Ребрихинский лицей профессионального образования».

Организация – разработчик: Краевое государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Ребрихинский лицей профессионального образования».

Разработчик: Осипова Т.Н., педагог-психолог первой квалификационной категории.

СОДЕРЖАНИЕ

- Пояснительная записка
1. Паспорт программы
 2. Содержание деятельности образовательного учреждения
 - 2.1. Цели и задачи.
 - 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 реализации программы.
 - 2.8. Прогнозируемые риски.
 - 2.9. Ресурсное обеспечение программы.

Список использованных источников.

Приложение 1. Методика «Шкала социальной компетентности обучающегося» А.М. Прихожан.

Приложение 2. Тест жизнестойкости. Методика С. Мадди, адаптация Д.А. Леонтьева.

Приложение 3. Методика «Шкала тревожности» (15-17 лет)

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная Программа относится к числу профилактических психолого-педагогических программ, т.к. она направлена на профилактику трудностей в социализации, отклонений в развитии и поведении обучающихся лица, связанных с риском самоповреждения (суицид).

Актуальность данной Программы формирования жизнестойкости обучающихся определяется возрастающими потребностями нашего общества в поисках путей создания благоприятных условий для максимального развития личности, эффективности ее жизненного пути. В современных условиях жизнедеятельность подростков и юношей предполагает проявление активности, мобильности и самостоятельности в принятии решений. Зачастую, студенты оказываются в стрессовых ситуациях, где необходима своевременная поддержка со стороны взрослых.

Сложная жизненная ситуация всегда характеризуется несовпадением между реальной ситуацией (желание достичь, сделать и т.п.) и имеющимися возможностями. Такое несоответствие потребностей способностям и возможностям препятствует достижению целей, а это влечёт за собой возникновение негативных эмоций, которые и сигнализируют о возникновении трудной ситуации. Развивающийся человек, осваивая и познавая мир вокруг себя, но, не обладая достаточным жизненным опытом, неизбежно встретится с чем-то для себя неожиданным, неизвестным и новым. Применение собственных способностей и возможностей в данной ситуации может оказаться недостаточным, поэтому может стать причиной суицидальных мыслей и намерений. Своевременная психологическая помощь и поддержка, оказанная в трудной жизненной ситуации, позволяет избежать значительного количества непоправимых событий.

В 2013-2014 учебном году специалистами, занимающимися проблемами профилактики и анализа суицидального поведения детей и подростков Алтайского края было выявлено, что современные подростки и юноши испытывают значительные трудности с преодолением стрессовых и других трудных жизненных ситуаций, не знают, куда адресно обратиться за поддержкой по разрешению их важных проблем. Вместе с тем, многие проблемные моменты можно предупредить заранее: сотрудничая педагогическому коллективу со студентами и их родителями, делая главные акценты на положительных сторонах жизни всех субъектов образовательного процесса и окружающего их социума. Поэтому, одно из важных направлений системы образования должно стать формирование у студентов жизнестойкости, развивая у них навыки совладания с трудными жизненными ситуациями.

Вопросы жизнестойкости личности имеют огромное практическое значение, поскольку устойчивость охраняет личность от дезинтеграции и личностных расстройств, создает основу внутренней гармонии, полноценного психического здоровья, высокой работоспособности.

В современных образовательных условиях целенаправленное формирование у студентов жизнестойкости, как «интегральной характеристики

личности, позволяющей сопротивляться негативным влияниям среды, эффективно преодолевать жизненные трудности, трансформируя их в ситуации развития» (Книжникова С.В.), 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 аксиологический 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 совладающего поведения в сложных жизненных ситуациях.

Исходя из вышесказанного, основной целью работы педагогического коллектива образовательной организации должен стать комплексный подход к формированию жизнестойкости и совладания с трудными жизненными и стрессовыми ситуациями подростков.

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ.

Наименование программы	Программа КГБПОУ «Ребрихинский лицей профессионального образования» по формированию жизнестойкости обучающихся.
Организация – разработчик:	КГБПОУ «Ребрихинский лицей профессионального образования»
Цель и задачи программы	<p>Цель: повышение уровня жизнестойкости обучающихся, профилактика антивиталяного поведения.</p> <p>Задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> • реализация комплекса мероприятий, направленных на повышение уровня жизнестойкости подростков, профилактику антивиталяного (суицидального) поведения в образовательной среде лицея; • организация психолого-педагогической профилактики суицидального поведения в образовательной среде лицея через осознанное саморазвитие обучающихся и развитие позитивного (оптимистичного) мироощущения: адекватное самовосприятие и самооценка, адаптивное поведение, поиск и обретение жизнеутверждающих ценностей, совершенствование волевых качеств, социальной компетентности, коммуникативных умений; • формирование у педагогического коллектива теоретической основы и отдельных практических навыков по формированию жизнестойкости обучающихся.
Разработчики программы:	Осипова Т.Н., педагог-психолог первой квалификационной категории.
Исполнители программы	Администрация лицея, руководители групп, педагог-психолог, воспитатели общежитий.
Участники программы	Обучающиеся 1-3 курсов в возрасте от 16 до 18 лет, администрация лицея, руководители групп, педагог-психолог, воспитатели общежитий.
Срок реализации программы	2015 - 2016 уч.г.
Этапы реализации программы	<p>I этап: Диагностический (сентябрь – октябрь 2015 г.).</p> <p>II этап: Формирующий (ноябрь 2015г. – апрель 2016 г.).</p> <p>III этап: Диагностический(май 2016 г.).</p>
Структура программы	Программа по формированию жизнестойкости и созданию условий для её реализации в ПОО состоит из

	<p>4 модулей:</p> <p>1. Профилактическая работа в учебных группах (в рамках внеурочной занятости, на классных часах) (4-8 час в месяц).</p> <p>2. Психологический практикум «Целеполагание и построение жизненной перспективы» в соответствии с приказом Главного управления образования и молодежной политики Алтайского края от 17.09.2014 №4882) (18 час.).</p> <p>3. Индивидуальная работа с обучающимися, оказавшимися в трудной жизненной ситуации (6-10 час.).</p> <p>4. Повышение психолого – педагогической компетентности педагогического персонала и родителей (4-8 час.).</p>
Механизм управления реализацией программы	Контроль над реализацией программы осуществляется администрацией КГБПОУ «Ребрихинский лицей профессионального образования».
Прогнозируемые риски	<ul style="list-style-type: none"> • многообразие факторов, влияющих на формирование личности обучающихся и не зависящих от получаемого образования (семейное неблагополучие, наследственность, экология, образ жизни); • недостаточная мотивационная готовность педагога к реализации требований программы; • недостаточная заинтересованность (полное отсутствие заинтересованности) родителей в вопросах воспитания собственных детей, отсутствие мотивации к изменению семейного уклада, стиля взаимоотношений, образа жизни.
Показатели эффективности программы	<p>Повышение уровня жизнестойкости подростков, что проявляется в сформированности качеств:</p> <ul style="list-style-type: none"> • адаптивность; • уверенность в себе; • наличие жизненных перспектив; • стремление к достижениям; • стрессоустойчивость.

2. СОДЕРЖАНИЕ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ

2.1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель: повышение уровня жизнестойкости обучающихся, профилактика антивитального поведения.

Задачи:

- реализация комплекса мероприятий, направленных на повышение уровня жизнестойкости подростков, профилактику антивитального (суицидального) поведения в образовательной среде лица;
- организация психолого-педагогической профилактики суицидального поведения в образовательной среде лица через осознанное саморазвитие обучающихся и развитие позитивного (оптимистичного) мироощущения: адекватное самовосприятие и самооценка, адаптивное поведение, поиск и обретение жизнеутверждающих ценностей, совершенствование волевых качеств, социальной компетентности, коммуникативных умений;
- формирование у педагогического коллектива теоретической основы и отдельных практических навыков по формированию жизнестойкости обучающихся.

2.2. СРОК РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

2015 - 2016 уч.г.

2.3. ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

I этап: подготовительный (сентябрь - октябрь 2015 г.)

Администрация:

- издает локальные нормативные акты, регламентирующие деятельность педагогических работников по формированию жизнестойкости обучающихся;
- включает в план воспитательной работы образовательной организации раздел: «Формирование жизнестойкости обучающихся».

Руководители групп:

- заполняют бланк методики «Шкала социальной компетентности обучающегося» (*Приложение 1.*), составляют профиль сформированности качеств жизнестойкости в учебном коллективе;
- определяет направления воспитательной работы в учебном коллективе с учетом профиля сформированных качеств жизнестойкости в группе;
- планирует содержание классных часов, родительских собраний;
- взаимодействует педагогом-психологом.

Педагог-психолог:

- проводит фронтальное диагностическое обследование и обработку уровня жизнестойкости по методике С. Мадди (адаптация Д.А.

Леонтьева) (Приложение 2) и уровня тревожности по «Тесту тревожности» (Приложение 3);

- определяет группу подростков, 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 антивитальной направленности;
- составляет психологический профиль группы;
- Проводит консультирование родителей (законных представителей) данной группы подростков, получает письменное разрешение (или письменный отказ) о проведении индивидуальной (групповой)
- коррекционно-развивающей работы;
- разрабатывает совместно с руководителями групп, администрацией лицея мероприятия в соответствии с выявленными проблемными зонами в развитии социальной компетентности, качеств личности обучающихся, определяющих жизнестойкость и возможности совладающего поведения;
- составляет учебно-тематический план индивидуальных (групповых) занятий с подростками группы риска и утверждает его руководителем образовательной организации.

II этап: формирующий (ноябрь 2015 – апрель 2016 гг.)

Администрация:

- организует проведение родительских собраний, методических семинаров, педагогических советов по вопросам повышения психолого-педагогической компетентности педагогов;
- координирует работу всех педагогических работников и организует контроль за исполнением плана по формированию жизнестойкости обучающихся.

Руководители групп:

- организуют просветительскую работу с родителями (законными представителями) обучающихся;
- проводят классные часы по формированию жизнестойкости в соответствии с планом работы;
- организуют включение подростков в ценностно-значимую для них деятельность;
- осуществляют индивидуальное педагогическое сопровождение обучающихся, оказавшихся в трудной жизненной ситуации, с низким коэффициентом социальной компетентности.

Педагог-психолог:

- проводит психологический практикум «Целеполагание и построение жизнестойкости» в группах 1 курса в форме практических занятий с элементами тренинга;

- проводит индивидуальные коррекционно – развивающие занятия по формированию совладающего поведения с подростками, оказавшимися в трудной жизненной ситуации;
- участвует в подготовке и проведении родительских собраний, семинаров для педагогов и родителей (законных представителей);
- осуществляет методическое сопровождение руководителей групп по организации ими работы в группах, направленной на формирование жизнестойкости;
- проводит консультирование родителей (законных представителей) данной группы подростков, получает письменное разрешение (или письменный отказ) о проведении индивидуальной (групповой) коррекционно-развивающей работы.

III этап: Диагностический (май 2016 г.)

Администрация:

- осуществляет анализ и оценку результатов Программы в 2015-2016 учебном году в соответствии с показателями эффективности;
- осуществляет планирование работы на 2016-2017 учебный год;
- организует обсуждение результатов работы с родителями (законными представителями) и педагогическим коллективом;
- проектирует воспитательную работу по формированию жизнестойкости обучающихся на следующий учебный год с учетом достигнутых результатов.

Руководители групп:

- заполняют бланк методики «Шкала социальной компетентности обучающегося», составляет профиль сформированное качество жизнестойкости в учебном коллективе по итогам работы;
- проводят анализ и оценку результатов по итогам проделанной работы;
- планируют работу с классным коллективом на следующий учебный год (с учетом профиля сформированности качества жизнестойкости в учебном коллективе).

Педагог-психолог:

- организует проведение мониторинга социальной компетентности обучающихся (на основании профиля сформированности качества жизнестойкости в учебных коллективах по методике «Шкала социальной компетентности обучающегося»);
- проводит фронтальное диагностическое обследование и обработку уровня жизнестойкости по методике С. Мадди (адаптация Д.А. Леонтьева) и уровня тревожности по «Тесту тревожности»;
- осуществляет анализ и оценку результатов программы формирования жизнестойкости обучающихся в 2015-2016 учебном году в соответствии с показателями эффективности (совместно с администрацией лицея);
- планирует мероприятия по повышению психолого - педагогической компетентности педагогов, родителей (законных представителей), собственную работу на следующий учебный год с учетом результатов мониторинга социальной компетентности обучающихся, изучения Я – концепции обучающихся.

2.4. СТРУКТУРА ПРОГРАММЫ И ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Программа по формированию жизнестойкости и созданию условий для её реализации в ПОО состоит из **4 модулей**:

1 модуль. Профилактическая работа в учебных группах (в рамках внеурочной занятости, на классных часах, часах мастера) (4-8 час).

Мероприятия направлены на решение следующих задач программы: осознанное саморазвитие обучающихся и развитие позитивного (оптимистичного) мироощущения: адекватное самовосприятие и самооценка, адаптивное поведение, поиск и обретение жизнеутверждающих ценностей, совершенствование волевых качеств, социальной компетентности, коммуникативных умений.

Структура занятий:

1. Упражнение для создания эмоционального настроения на занятие;
2. работа в микрогруппах;
3. мини-дискуссия;
4. подведение итогов по схеме:
 - как менялось мое эмоциональное состояние в течение занятия?
 - какой опыт приобретен в процессе занятия?
 - какой эпизод занятия запомнился (понравился, удивил) больше всего?

Почему?

1. Притча.

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

Тематический план

Месяц	Мероприятия	Ответственные
Сентябрь	Классные часы, направленные на сплочение коллектива	Руководители гр. № 170,171,139,140
	Классные часы, направленные на командообразование.	Руководители гр. 170,171,139,140
Октябрь	Формирование команды, толерантности во взаимоотношениях и взаимодействии.	Руководители гр. 170,171,139,140
	Классный час «Самопрезентация».	Руководители гр. 170,171,139,140
	Классный час, направленный на формирование позитивного	Руководители гр.

	мышления.	170,171,139,140
	Классный час, направленный на развитие навыков самоконтроля и саморегуляции.	Руководители гр. 170,171,139,140
	Дискуссия о жизненных целях и ценностях.	Руководители гр. 170,171,139,140
	Классный час «Мои ценности: жизнь, здоровье, время, друзья, семья, успехи»	Руководители гр. 170,171,139,140
	Классный час «Я - личность и индивидуальность».	Руководители гр. 170,171,139,140
	Классный час, направленный на формирование адекватной самооценки, умения объективно оценивать свои сильные и слабые стороны	Руководители гр. 170,171,139,140
Ноябрь	Дискуссия «Проблемы смысла жизни и счастья».	Руководители гр. 170,171,139,140
	Классный час «Формирование у обучающихся жизнеутверждающих установок»	Руководители гр. 170,171,139,140
	Классный час «Позитивное мышление»	Руководители гр. 170,171,139,140
	Классный час, направленный на формирование позитивных представлений о будущем.	Руководители гр. 170,171,139,140
	Классный час «В чём счастье? В том, что я живу»	Руководители гр. 170,171,139,140
	Классный час, направленный на формирование ценностного отношения к себе, своей жизни, близким.	Руководители гр. 170,171,139,140
	Классный час «Мое будущее».	Руководители гр. 170,171,139,140
Декабрь	Классный час, направленный на формирование умения постоять за себя, отстаивать свои права, сказать «нет»; анализировать ситуации, выявляя свое	Руководители гр. 170,171,139,140

	ошибочное суждение.	
	Классный час, направленный на формирование адекватной самооценки, умения объективно оценивать свои сильные и слабые стороны	Руководители гр. 170,171,139,140
	Классный час «Я - в мире сверстников».	Руководители гр. 170,171,139,140
	Классный час «Я - в мире взрослых».	Руководители гр. 170,171,139,140
	Классный час «Я люблю жизнь!»	Руководители гр. 170,171,139,140
Январь	Дискуссия: «Риск - дело благородное? Рискованное поведение - проявление смелости, взрослости, решительности?»	Руководители гр. 170,171,139,140
	Информирование о волевых качествах, нравственной направленности поступков и поведения при взаимодействии с другими людьми, примеры успешного преодоления трудностей.	Руководители гр. 170,171,139,140
	Классный час «Личные зоны риска».	Руководители гр. 170,171,139,140
	Классный час «Личностные стратегии успеха в трудных жизненных ситуациях».	Руководители гр. 170,171,139,140
Февраль	Формирование понятий: конструктивное (успешное) общение, критика, комплимент, конфликт, этика общения.	Руководители гр. 170,171,139,140
	Формирование навыков конструктивного общения	Руководители гр. 170,171,139,140
	Тренировка уверенного выступления, умения обращения за помощью.	Руководители гр. 170,171,139,140

	Классный час «Службы экстренной помощи (контактные телефоны)».	Руководители гр. 170,171,139,140
	Классный час «Формирования умения обращаться за помощью к взрослому, сверстникам, пользоваться телефоном доверия».	Руководители гр. 170,171,139,140
Март	Классный час «Я и родители»	Руководители гр. 170,171,139,140
	Классный час «Конфликты в нашей жизни»	Руководители гр. 170,171,139,140
	Классный час «Предупреждение и разрешение конфликтов с родителями»	Руководители гр. 170,171,139,140
	Классный час «Сложная жизненная ситуация».	Руководители гр. 170,171,139,140
	Классный час «Индивидуальные приемы психологической защиты и совладающего поведения в ситуациях риска и опасности».	Руководители гр. 170,171,139,140
Апрель	Беседа «Любовь и романтические отношения в жизни человека».	Руководители гр. 170,171,139,140
	Беседа «Разрушители» любви. Признаки насилия и зависимости в отношениях».	Руководители гр. 170,171,139,140
	Классный час «Любовь на букву «С»	Руководители гр. 170,171,139,140
	Дискуссия «Как пережить разрыв романтических отношений?»	Руководители гр. 170,171,139,140
	Классный час «Стресс в жизни человека. Способы борьбы с ними»	Руководители гр. 170,171,139,140
Май	Классный час « Последствия воздействия стресса на организм, возможности эффективно противостоять стрессу».	Руководители гр. 170,171,139,140

	Беседа «Личностные стратегии успеха в трудных жизненных ситуациях».	Руководители гр. 170,171,139,140
	Беседа «Способность человека к адаптации в сложных жизненных ситуациях».	Руководители гр. 170,171,139,140
	Классный час «Путь к совершенству»	Руководители гр. 170,171,139,140

2 модуль. Психологический практикум «Целеполагание и построение жизненной перспективы»

Данный практикум разработан в целях профилактики антивитального поведения среди обучающихся на основе приказа Главного управления образования и молодёжной политики Алтайского края №4882 от 17.09.2014 г. «О мерах по повышению жизнестойкости студентов профессиональных образовательных организаций» и методического пособия «Особенности формирования жизнестойкости и совладания с трудными жизненными и стрессовыми ситуациями несовершеннолетних в образовании».

Основной задачей реализации психологического практикума является расширение информационного поля обучающихся в вопросах межличностного конструктивного взаимодействия, социального давления, эффективных способов выхода из сложных жизненных ситуаций, саморегуляции и саморазвития эмоциональной сферы личности, формирования жизнеутверждающих установок, активной жизненной позиции.

Тематический план.

№	Тема занятия	Количество часов
1-2.	«Жизнестойкий человек. Как им стать?». <u>Цель:</u> познакомить с понятием жизнестойкости и её значимостью в жизни человека; исследовать уровень развития компонентов жизнестойкости и уровень тревожности у обучающихся с помощью «Теста жизнестойкости» (методика С. Мадди, адаптация Д.А. Леонтьева), методики «Шкала тревожности» (15-17 лет); способствовать развитию умения адекватного принятия в свой адрес как положительной информации, так и отрицательной, осознанию внутренних проблем.	2
3.	«Как успешно общаться и налаживать контакты».	1

	<u>Цель:</u> познакомить с особенностями межличностного взаимодействия; способствовать представлению о способах самоанализа и самокоррекции в сфере общения, развитию базовых коммуникативных умений.	
4.	«Мозаика общения» Цель: предоставить участникам возможность вступить во взаимодействие друг с другом, прожить ситуации сотрудничества, взаимоподдержки, создать модели эффективного общения.	1
5.	«Мои проблемы». <u>Цель:</u> способствовать осознанию своих проблем и поиску их решения, а также преодолению трудностей, мешающих полноценному самовыражению; актуализировать личностные ресурсы.	1
6.	«Стратегии успеха в трудных жизненных ситуациях» Цель: проанализировать имеющиеся проблемы; познакомить с различными стратегиями решения проблем; способствовать формированию индивидуальной стратегии поведения в сложной жизненной ситуации.	1
7.	«Позитивное мироощущение». <u>Цель:</u> способствовать формированию жизнеутверждающих установок, активации позитивно окрашенных реакций на различные, в том числе стрессовые ситуации в жизни подростков.	1
8.	«Есть проблема? Нет проблем!» Цель: способствовать формированию адекватного отношения к проблемам; способствовать развитию умения менять отношение к трудным ситуациям.	1
9.	«Регуляция стресса». <u>Цель:</u> способствовать формированию навыков саморегуляции для снятия негативных последствий стресса.	1
10.	«Стрессу - нет!» Цель: обучение приемам снижения эмоционального напряжения, отработка релаксационных упражнений.	1
11.	«Я не такой как все и все мы разные» Цель: укрепить уважение подростков к себе и окружающим, чувство собственного достоинства, повысить коммуникабельность.	1
12.	«Сопротивление давлению». <u>Цель:</u> способствовать формированию навыков	1

	сопротивления давлению, позитивного отношения к стремлению быть индивидуальностью.	
13	<p>«Хорошо ли быть уверенным в себе?»</p> <p>Цель: создать условия для развития личностных возможностей, развивать навыки самоанализа собственных слов, действий, поступков и давать адекватную оценку самого себя и сложных ситуаций; научить сохранять спокойствие и невозмутимость в тех ситуациях, которые раньше вызывали тревогу, управлять собственными чувствами и эмоциями; повысить уверенное поведение и умение противостоять групповому давлению.</p>	1
14.	<p>«Кризис: выход есть!».</p> <p>Цель: организация условий, способствующих осознанию своего жизненного предназначения; расширение репертуара конструктивных способов совладающего поведения в сложных жизненных ситуациях.</p>	1
15.	<p>«Разрешение проблемных ситуаций».</p> <p>Цель: развитие рефлексии, временной перспективы и способности к целеполаганию. актуализация активной позиции участников в решении проблем конструктивными способами; создание алгоритма, который может помочь в построении стратегии разрешения проблемной ситуации; развитие навыков помощи себе и другим в сложной ситуации.</p>	1
16.	<p>«Ценности личности».</p> <p>Цель: способствовать формированию отношения подростков к ценностям как очень важной составляющей личности, которое определяет наше отношение к жизни вообще.</p>	1
17.	<p>«Ценить настоящее»</p> <p>Цель: помочь обучающимся обратиться к своим чувствам, проанализировать свое отношение к ценностям жизни.</p>	1
18.	<p>«Жить по собственному выбору».</p> <p>Цель: способствовать формированию активной жизненной позиции, оптимистического взгляда на собственное будущее; повторно исследовать уровень развития компонентов жизнестойкости и уровень тревожности у обучающихся с помощью «Теста жизнестойкости» (методика С. Мадди, адаптация Д.А. Леонтьева), методики «Шкала тревожности» (15-17 лет).</p>	1

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

Основная задача индивидуальной (групповой) работы с подростком, 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, которая проводится по следующим этапам:

Этапы беседы	Главные задачи этапа	Используемые приемы
Начальный этап	Установление эмоционального контакта с собеседником, взаимоотношений сопереживающего партнерства.	«Сопереживание», «Эмпатийное слушание»
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.

Задачи работы:

- ✓ способствовать переоценке взаимоотношений с детьми;

- ✓ формировать уважение к личности ребенка и пониманию его проблем.

Тематический план родительских собраний

№ п/п	Мероприятие	Дата	Ответственные
1.	«Жизнестойкость и ее компоненты»	Октябрь 2015 г.	Осипова Т.Н., педагог-психолог
2.	«Роль взрослых в оказании помощи подростку в кризисных ситуациях»	Декабрь 2015 г.	Руководители групп
3.	«Нравственные ценности семьи»	Февраль 2016 г.	Руководители групп
4.	«Контакты и конфликты»	Март 2016 г.	Руководители групп
5.	«Общение родителей с детьми-подростками»	Апрель 2016 г.	Руководители групп

Тематический план повышения психолого – педагогической компетентности педагогического персонала

№ п/п	Мероприятие	Тема	Дата	Ответственные
1.	Заседание МК по воспитательной работе.	«Программа формирования жизнестойкости КГБПОУ «Ребрихинский лицей профессионального образования». Работа руководителей групп. Составление профиля групп».	Октябрь 2015 г.	Осипова Т.Н., педагог-психолог
2.	Пед.совет	Проблемы аутоагрессивного поведения подростков.	Октябрь 2015 г.	Осипова Т.Н., педагог
3.	Заседание МК по воспитательной работе.	Методы своевременного выявления студентов, находящихся в	Декабрь	Осипова Т.Н., педагог

		трудной жизненной ситуации, нуждающихся в незамедлительной помощи		
4.	Заседание МК по воспитательной работе.	Возрастные особенности контингента студентов.	Февраль	Осипова Т.Н., педагог
5.	Заседание МК по воспитательной работе.	Способы улучшения детско- родительских отношений.	Март	Осипова Т.Н., педагог

2.5. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ КОНТИНГЕНТА

Для большинства обучающихся лица профилактические мероприятия программы будут являться развивающими, поддерживающими положительную динамику развития.

Особого внимания требуют отдельные категории обучающихся: обучающиеся, находящиеся на государственном обеспечении (сироты), обучающиеся из малообеспеченных семей и обучающиеся, субъективно считающие себя находящимися в сложной жизненной ситуации. Данные категории обучающихся и будут являться основными объектами профилактической работы.

Психологические особенности обучающихся, находящемся на государственном обеспечении (сироты): наличие чувства «отвергнутого ребёнка», сенсорная депривация основных потребностей, несформированные представления об успешности, нестабильность ценностных ориентаций, слабо сформированная картина мира, деструктивная Я – концепция, повышенная чувствительность к различного рода препятствиям, неготовность преодолевать трудности, снижение потребностей в достижениях и успехе, что особенно ярко определяется в ситуации неопределённости, повышенная агрессивность, недоверчивость, вспыльчивость, несдержанность, чрезмерная импульсивная активность, эмоциональная холодность, уход в себя, недоверие к окружающим, нарушений эмоциональных контактов с окружающими, наблюдается тенденция вести себя вызывающе в обществе, попытка привлечь к себе внимание при неумении создавать прочные эмоциональные привязанности, высокий уровень демонстративности.

Психологические особенности обучающихся из малообеспеченных семей: тревожное, неуверенное эмоциональное состояние, связанное с беспокойством родителей и других членов семей, повышенная эмоциональная напряжённость, связанная с материальной обеспеченностью, может наблюдаться ограничение социальных контактов, комплекс неполноценности из-за отсутствия

материальных ценностей, попытка восполнить их нехватку криминогенными способами, наблюдается тенденция негативного выхода из трудных жизненных ситуаций и отрицательное восприятие будущего.

2.6. ФОРМЫ И МЕТОДЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Классные часы, психологический практикум, акции, экскурсии, походы, конкурсы, проекты, родительские собрания.

Практические занятия с элементами тренинга, деловые и ролевые игры, тренинги, эстетические беседы, диспуты, встречи с интересными людьми, презентации.

Диагностические методики:

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 компетентности подростка в соответствии с возрастом, так и компетентность в отдельных областях: самостоятельность, уверенность в себе, отношение к своим обязанностям, развитие общения, организованность, развитие произвольности, интерес к социальной жизни.

2. Диагностика жизнестойкости. Тест жизнестойкости. Методика С. Мадди, адаптация Д.А. Леонтьева. Позволяет определить уровень сформированности жизнестойкости в целом и ее компонентов: вовлеченность, принятие решений, контроль.

3. Диагностика тревожности. Методика «Шкала тревожности» направлена на выявление уровня тревожности подростков 15-17 лет. Позволяет определить ситуации, тревожащие подростка: ситуации, связанные с лицом, общением с педагогом; ситуации, актуализирующие представление о себе; ситуации общения.

2.7. ПОКАЗАТЕЛИ ЭФФЕКТИВНОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Показателями эффективности реализации программы выступает повышение уровня жизнестойкости подростков, что проявляется в сформированности качеств:

- адаптивность;
- уверенность в себе;
- наличие жизненных перспектив;
- стремление к достижениям;
- стрессоустойчивость

2.8. ПРОГНОЗИРУЕМЫЕ РИСКИ

В ходе реализации программы допустимы риски и неопределенности:

- многообразие факторов, влияющих на формирование личности обучающихся и не зависящих от обучения в лицее

(семейное неблагополучие, наследственность, экология, образ жизни);

- недостаточная мотивационная готовность педагога к реализации требований программы;
- недостаточная заинтересованность (полное отсутствие заинтересованности) родителей в вопросах воспитания собственных детей, отсутствие мотивации к изменению семейного уклада, стиля взаимоотношений, образа жизни.

2.9. РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПОГРАММЫ

Требования к минимальному материально – техническому обеспечению.

Реализация программы требует наличия учебных кабинетов. Кабинеты должны быть оборудованы 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 не о суицидах, а о стрессоустойчивости, о повышении самооценки, уверенности в себе, о поиске социальной поддержки, о поведении в конфликтных и других кризисных ситуациях (ссоры, неудачи в учёбе, новый член семьи, предательство друга, если случилось горе и др.) Таким образом, происходит обучение проблем – разрешающего поведения, развитие адекватного отношения к собственной личности, эмпатии; формирование адаптивных копинг – стратегий, позволяющих эффективно преодолевать критические ситуации. С помощью таких мероприятий педагоги способствуют формированию жизнестойкости подростков.

- Успех профилактической работы так же зависит и от того, сколько своего «Я» педагог внесёт в излагаемое содержание. Его поведение в жизни по данному вопросу должно сочетаться с теми рекомендациями, которые он излагает. Любое несоответствие между тем, что он будет говорить и его поведением, любая фальшь по невидимым каналам будет тут же «ощутима, слышна и видна». «Одни и те же слова по-разному воспринимаешь от человека, которому веришь, и от человека, в словах которого сомневаешься». (Н. Крупская).

Педагог-психолог, организуя психокоррекционную работу с обучающимися по переживанию травматического события, должен иметь соответствующий рабочий инструментарий по работе с травмой: набор психокоррекционных техник и методов, упражнений, направленных на создание психологически безопасной атмосферы, коррекцию эмоциональной сферы, снятие тревоги, беспокойства, работу со страхами, психокоррекцию агрессивных и аутоагрессивных тенденций, выработку внутренней свободы, на

понимание своих целей, потребностей, преодоление препятствий, выработку навыков поиска выхода из сложных ситуаций, формирование позитивного образа будущего.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМЫХ 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.

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 компетентности 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—56	17		43—50	17

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

$$СК = (СВ - ХВ) \cdot 0,1 \text{ где:}$$

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

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

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 _____ Группа _____

Кто заполняет бланк (мать, отец, классный руководитель, учитель, воспитатель) нужно подчеркнуть)

Дата проведения _____

Результаты

Показатели	Значения
Сырой балл	
Социальный возраст	
Коэффициент социальной компетенции	

Внимательно прочтите каждое предложение, оцените, насколько подросток владеет указанным навыком, умением, указанной формой поведения. Не думайте долго над ответом. Для оценки используется трехбалльная шкала: 1 б. — подросток полностью владеет указанным навыком, умением, ему свойственна указанная форма поведения 2 б. — владеет ими отчасти, проявляет время от времени, непостоянно 3 б. — не владеет						
№	Шифр субшкалы	Пункт шкалы	Оценка			Примечания
			1 б	2 б	3 б	
1.	У	Обладает чувством собственного достоинства				
2.	С	Умеет самостоятельно обнаруживать и исправлять свои ошибки				
3.	п	Умеет принимать решения и выполнять их				
4.	О	Имеет друзей-сверстников				
5.	и	Интересуется происходящим в стране и мире				
6.	Об	Ответственно относится к школьным обязанностям				
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 новыми сверстниками				
16.	с	Самостоятельно делает покупки, при этом правильно распределяет деньги				
17.	п	Может составить план выполнения задания и придерживаться его				
18.	и	Смотрит 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.)				

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				

**ПРОФИЛЬ СФОРМИРОВАННОСТИ СОЦИАЛЬНОЙ
КОМПЕТЕНТНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ _____ группы**
(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 _____ группы**
(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 неустрашимую тревогу, сопровождающую выбор будущего (неизвестности), а не прошлого (неизменности) в ситуации экзистенциальной дилеммы.

Тест жизнестойкости
(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 сблизиться 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 (hardycoping) 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 с лицеем, общением с педагогом;
2. ситуации, актуализирующие представление о себе;
3. ситуации общения.

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

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