

Российская Федерация
Иркутская область Бодайбинский район
Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
«Артемовская средняя общеобразовательная школа»



УТВЕРЖДАЮ:
Директор МКОУ «Артемовская СОШ»
Ваулина А.В. Ваулина
Приказ № 64 от 30 июня 2023 г.

Программа
формирования жизнестойкости
обучающихся МКОУ «Артемовская СОШ»
«Ключ к себе»
на 2023-2026 гг.

Разработчик:
Методист МКУ Ресурсный центр
Пайко К.Г.

п. Артемовский 2023 г.

Программа разработана на основе распоряжения 3 февраля 2022 года № 8-рзп Иркутск «Об утверждении Межведомственного плана мероприятий по профилактике суицидов и суицидального поведения несовершеннолетних в Иркутской области на 2022-2025 годы», 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, 2021, с использованием рабочих тетрадей серии «Ключ к себе» / пер. с англ. В. Горохова; [науч. ред. А. Пингачева]. — Москва: Манн, Иванов и Фербер, 2021. — 168 с.: ил. — (Ключ к себе. Простые практики самопомощи).

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

СОДЕРЖАНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ	4
2. СОДЕРЖАНИЕ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО	6
УЧРЕЖДЕНИЯ	6
ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ	6
2.2 СРОК РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	6
2.3. ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	6
2.4. СТРУКТУРА ПРОГРАММЫ И ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ	8
2.5. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ КОНТИНГЕНТА	16
2.6. ФОРМЫ И МЕТОДЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	16
2.7. ПОКАЗАТЕЛИ ЭФФЕКТИВНОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	16
2.8. ПРОГНОЗИРУЕМЫЕ РИСКИ	17
2.9. РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ	17
СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ИСТОЧНИКОВ.	19
Приложение 1 Диагностика социальной компетентности обучающегося	20
Приложение 2 Тест жизнестойкости. Методика С. Мадди, адаптация Д.А. Леонтьева.	25
Приложение 3 Шкала оценки уровня тревожности Кондаша (15-16 лет)	28
Приложение 4 Форма индивидуального маршрута ребенка группы риска по суициду	29
Приложение 5 Рабочие тетради «Ключ к себе»	30

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 встретиться 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.

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.

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.

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Наименование программы	Программа по формированию жизнестойкости обучающихся.
Организация разработчик:	МКУ Ресурсный центр г. Бодайбо и района
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; ✓ организация психолого-педагогической профилактики суицидального поведения в образовательной среде 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:	Методист РЦ Пайко Кристина Германовна
Исполнители программы	Администрация ОО, классные руководители, педагог- психолог, социальный - педагог
Участники программы	Обучающиеся 5-11 классов, администрация, классные руководители, педагог-психолог, социальный педагог, родители
Срок реализации программы	2022 – 2025 уч.г.
Этапы реализации программы	<p>I этап: Диагностический (сентябрь - октябрь).</p> <p>II этап: Формирующий (октябрь - апрель).</p> <p>III этап: Диагностический (май).</p>

Структура программы	<p>Программа по формированию жизнестойкости и созданию условий для её реализации состоит из 4 модулей:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Профилактическая работа в классах (в рамках внеурочной занятости, на классных часах). 2. Психологический практикум. 3. Индивидуальная работа с обучающимися, оказавшимися в трудной жизненной ситуации с использованием рабочих тетрадей «Ключ к себе». 4. Повышение психолого - педагогической компетентности педагогического персонала и родителей.
Механизм управления реализацией программы	Контроль над реализацией программы осуществляется администрацией ОО
Прогнозируемые риски	<p>- многообразие факторов, влияющих на формирование личности обучающихся и не зависящих от получаемого образования (семейное неблагополучие, наследственность, экология, образ жизни);</p> <p>- недостаточная мотивационная готовность педагога к реализации требований программы;</p> <p>- недостаточная заинтересованность (полное отсутствие заинтересованности) родителей в вопросах воспитания собственных детей, отсутствие мотивации к изменению семейного уклада, стиля взаимоотношений, образа жизни.</p>
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

ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель: повышение уровня жизнестойкости обучающихся, профилактика антивиталяного поведения.

Задачи:

- реализация комплекса мероприятий, направленных на повышение уровня жизнестойкости подростков, профилактику антивиталяного (суицидаляного) поведения в образовательной среде;
- организация психолого-педагогической профилактики суицидаляного поведения в образовательной среде 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

2022-2025 уч.год.

2.3.ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

I этап: подготовительный (сентябрь - октябрь 2022 г.)¹

Администрация:

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

Классные руководители:

- заполняют бланк методики «Шкала социальной компетентности обучающегося» (*Приложение 1.*), составляют профиль сформированности качеств жизнестойкости в классном коллективе;
 - определяет направления воспитательной работы в учебном коллективе с учетом профиля сформированных качеств жизнестойкости в классе;
 - планирует содержание классных часов, родительских собраний;
 - взаимодействует педагогом психологом.
- Педагог-психолог:
- проводит фронтальное диагностическое обследование и обработку уровня жизнестойкости по любой предложенной методике: С. Мадди (адаптация Д.А. Леонтьева) (*Приложение 2*), уровня тревожности по «Тесту тревожности» (*Приложение 3*), опросник АВиЖ, диагностика личностной тревожности А.М. Прихожан;

¹ Далее каждый учебный год

- 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 без попечения родителей, пережившие насилие или жестокое обращение, попытку суицида, с проявлениями антивитаальной направленности;

- составляет психологический профиль класса;
- проводит консультирование родителей (законных представителей) данной группы подростков, получает письменное разрешение(или письменный отказ) о проведении индивидуальной (групповой) коррекционно-развивающей работы;

- разрабатывает совместно с классными руководителями, администрацией школы 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 2022 - апрель 2023 гг.)²

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.

Классные руководители:

- 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 в классах 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 классных руководителей по организации ими работы в классах, 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.

Социальный педагог:

- Проводит индивидуальные и групповые занятия согласно календарного плана;

² Далее каждый учебный год

- участвует в подготовке и проведении родительских собраний, семинаров для педагогов и родителей (законных представителей);
- осуществляет методическое сопровождение классных руководителей по организации ими работы в классах, 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 2023г.)³

Администрация:

- осуществляет анализ и оценку результатов Программы в 2022-2023 учебном году⁴ в соответствии с показателями эффективности;
- осуществляет планирование работы на 2023-2024 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.

Классные руководители:

- проводят анализ и оценку результатов по итогам проделанной работы;
- планируют работу с классным коллективом на следующий учебный год (с учетом профиля сформированности качеств жизнестойкости в учебном коллективе).

Педагог-психолог:

- проводит мониторинг социальной компетентности обучающихся по итогам индивидуальной работы;
- проводит индивидуальное диагностическое обследование и обработку уровня жизнестойкости по методике С. Мадди (адаптация Д.А. Леонтьева) и уровня тревожности по «Тесту тревожности» и др.;
- осуществляет анализ и оценку результатов программы формирования жизнестойкости обучающихся в 2022-2023 учебном году в соответствии с показателями эффективности (совместно с администрацией школы);
- 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 состоит из **4 модулей**:

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

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:

³ Далее каждый учебный год

⁴ Так же

1. Упражнение для создания эмоционального настроения на занятие;
2. работа в микрогруппах;
3. мини-дискуссия;
4. подведение итогов по схеме:

- как менялось мое эмоционально состояние в течение занятия?
- какой опыт приобретен в процессе занятия?
- какой эпизод занятия запомнился (понравился, удивил) больше всего? Почему?

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

Тематический план 1 модуль

Месяц	Мероприятия	Ответственные
Сентябрь	Классные часы, направленные на сплочение коллектива	
	Классные часы, направленные на командообразование.	
Октябрь	Формирование команды, толерантности во взаимоотношениях и взаимодействии.	
	Классный час «Самопрезентация».	
	Классный час, направленный на формирование позитивного мышления.	
	Классный час, направленный на развитие навыков самоконтроля и саморегуляции.	
	Дискуссия о жизненных целях и ценностях.	
	Классный час «Мои ценности: жизнь, здоровье, время, друзья, семья, успехи»	
	Классный час «Я - личность и индивидуальность».	
	Классный час, направленный на формирование адекватной самооценки, умения объективно оценивать свои сильные и слабые стороны	
Ноябрь	Дискуссия «Проблемы смысла жизни и счастья».	
	Классный час «Формирование у обучающихся жизнеутверждающих установок»	
	Классный час «Позитивное мышление»	
	Классный час, направленный на формирование позитивных представлений о будущем.	
	Классный час «В чём счастье? В том, что я живу»	
	Классный час, направленный на формирование ценностного отношения к себе, своей жизни, близким.	
	Классный час «Мое будущее».	

Декабрь	Классный час, направленный на формирование умения постоять за себя, отстаивать свои права, сказать «нет»; анализировать ситуации, выявляя свое ошибочное суждение.	
	Классный час, направленный на формирование адекватной самооценки, умения объективно оценивать свои сильные и слабые стороны	
	Классный час «Я - в мире сверстников».	
	Классный час «Я - в мире взрослых».	
	Классный час «Я люблю жизнь!»	
Январь	Дискуссия: «Риск - дело благородное? Рискованное поведение - проявление смелости, взрослости, решительности?»	
	Информирование о волевых качествах, нравственной направленности поступков и поведения при взаимодействии с другими людьми, примеры успешного преодоления трудностей.	
	Классный час «Личные зоны риска».	
	Классный час «Личностные стратегии успеха в трудных жизненных ситуациях».	
Февраль	Формирование понятий: конструктивное (успешное) общение, критика, комплимент, конфликт, этика общения.	
	Формирование навыков конструктивного общения	
	Тренировка уверенного выступления, умения обращения за помощью.	
	Классный час «Службы экстренной помощи (контактные телефоны)».	
	Классный час «Формирования умения обращаться за помощью к взрослому, сверстникам, пользоваться телефоном доверия	
Март	Классный час «Я и родители»	
	Классный час «Конфликты в нашей жизни»	
	Классный час «Предупреждение и разрешение конфликтов с родителями»	
	Классный час «Сложная жизненная ситуация».	
	Классный час «Индивидуальные приемы психологической защиты и совладающего поведения в ситуациях риска и опасности».	
Апрель	Беседа «Любовь и романтические отношения в жизни человека».	

	Беседа «Разрушители» любви. Признаки насилия и зависимости в отношениях».	
	Классный час «Любовь на букву «С»	
	Дискуссия «Как пережить разрыв романтических отношений?»	
	Классный час «Стресс в жизни человека. Способы борьбы с ними»	
Май	Классный час «Последствия воздействия стресса на организм, возможности эффективно противостоять стрессу».	
	Беседа «Личностные стратегии успеха в трудных жизненных ситуациях».	
	Беседа «Способность человека к адаптации в сложных жизненных ситуациях».	
	Классный час «Путь к совершенству»	

2 модуль. Психологический практикум

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 2 модуль

№	Тема занятия	Количество часов
1-2.	«Жизнестойкий человек. Как им стать?». Цель: 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». Цель: познакомить с особенностями межличностного взаимодействия; способствовать представлению о способах самоанализа и самокоррекции в сфере общения, развитию базовых коммуникативных умений.	1

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». Цель: 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». Цель: 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». Цель: 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.	«Соппротивление давлению». Цель: способствовать формированию навыков сопротивления давлению, позитивного отношения к стремлению быть индивидуальностью.	1
13	«Хорошо ли быть уверенным в себе?» 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.	1
14.	«Кризис: выход есть!». Цель: организация условий, способствующих осознанию своего жизненного предназначения; расширение репертуара конструктивных способов совладающего поведения в сложных жизненных ситуациях.	1

15.	«Разрешение проблемных ситуаций». 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.	1
16.	«Ценности личности». Цель: способствовать формированию отношения подростков к ценностям как очень важной составляющей личности, которое определяет наше отношение к жизни вообще.	1
17.	«Ценить настоящее» Цель: помочь обучающимся обратиться к своим чувствам, проанализировать свое отношение к ценностям жизни.	1
18.	«Жить по собственному выбору». 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).	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. В данном модуле рекомендуем использовать рабочие тетради серии «Ключ к себе» (приложение 5).

Этапы беседы	Главные задачи этапа	Используемые приемы
Начальный этап	Установление эмоционального контакта с собеседником, взаимоотношений сопереживающего партнерства.	«Сопереживание», «Эмпатийное выслушивание»
Второй этап	Установление последовательности событий, которые привели к кризисной ситуации; снятие ощущения безвыходности ситуации.	«Преодоление исключительности ситуации», «Поддержка успехами и достижениями», «Структурирование беседы», «Постоянное внимание к содержанию», «Определение конфликта».

Третий этап	Совместное планирование деятельности по преодолению кризисной ситуации	«Интерпретация», «Планирование», «Удержание паузы», «Фокусирование на ситуации».
Заключительный этап	Окончательное формулирование плана деятельности; активная психологическая поддержка.	«Логическая аргументация», «Рациональное внушение уверенности»

Методическое обеспечение модуля.

Первый год реализации программы: Ключ к себе. Берем эмоции под контроль / Шери Ван Дейк; пер. с англ. В. Горохова ; [науч. ред. А. Пингачева]. — Москва : Манн, Иванов и Фербер, 2021. — 168 с. : ил. — (Ключ к себе. Простые практики самопомощи).

Второй год реализации программы: Шаб, Лиза Ш12 Ключ к себе. Даем отпор грусти и депрессии / Лиза Шаб ; пер. с англ. В. Горохова ; научн. ред. А. Пингачева. — Москва : Манн, Иванов и Фербер, 2021. — 216 с. : ил. — (Ключ к себе. Простые практики самопомощи).

Третий год реализации программы: Ключ к себе. Повышаем самооценку / Лиза Шаб; пер. с англ. В. Горохова ; [науч. ред. А. Пингачева]. — Москва : Манн, Иванов и Фербер, 2021. — 240 с. : ил. — (Ключ к себе. Простые практики самопомощи).

Четвертый год реализации программы: Ключ к себе. Справляемся со стрессом / Джина Бигель; пер. с англ. В. Горохова ; [науч. ред. А. Пингачева]. — Москва : Манн, Иванов и Фербер, 2021. — 192 с. : ил. — (Ключ к себе. Простые практики самопомощи).

Пятый год реализации программы: Ключ к себе. Управляем гневом / Рашелл Ломан ; пер. с англ. В. Горохова ; научн. ред. А. Пингачева. — Москва : Манн, Иванов и Фербер, 2021. — 160 с. : ил. — (Ключ к себе. Простые практики самопомощи).

Использование рабочей тетради возможно по итогам диагностики и составления индивидуального плана профилактической работы (приложение 5). Так же при групповой реализации программы, рекомендуем использовать тетради, согласно перечню, по годам реализации. Данный модуль, является вариативным, каждый специалист составляет КТП под конкретный случай.

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; сформировать уважение к личности ребенка и пониманию его проблем.

№ п/п	Мероприятие	Дата	Ответственные

Тематический план родительских собраний

1.	«Жизнестойкость и ее компоненты»	Октябрь	
2.	«Роль взрослых в оказании помощи подростку в кризисных ситуациях»	Декабрь	
3.	«Нравственные ценности семьи»	Февраль	
4.	«Контакты и конфликты»	Март	
5.	«Общение родителей с детьми-подростками»	Апрель	

Тематический план повышения психолого - педагогической компетентности педагогического персонала

№ п/п	Мероприятие	Тема	Дата	Ответственные
1.	Заседание МО классных руководителей	«Программа формирования жизнестойкости Работа классных руководителей».	Октябрь	
2.	Пед.совет	Проблемы аутоагрессивного поведения подростков.	Октябрь	
3.	Пед.совет	Методы своевременного выявления обучающихся, находящихся в трудной жизненной ситуации, нуждающихся в незамедлительной помощи	Декабрь	
4.	Пед.совет	Возрастные особенности подростков	Февраль	
5.	Пед.совет	Способы улучшения детско-родительских отношений.	Март	

2.5. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ КОНТИНГЕНТА

Для большинства обучающихся 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, находящегося 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 криминальными 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 компетенции 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 со школой, 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:

- многообразии факторов, влияющих на формирование личности обучающихся и не зависящих от обучения в школе (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. Кабинет должен быть оборудован посадочными местами по количеству обучающихся, экраном для просмотра видеоматериалов и такими техническими средствами как компьютер, мультимедиапроектор.

Кадровое обеспечение.

Педагогическим работникам, реализующими данную программу необходимо придерживаться определенных рекомендаций:

- Педагог должен быть сам хорошо информирован по всем предлагаемым для обсуждения темам.

- При подаче информационного материала по предупреждению суицидальной активности обучающихся придерживаться определённой профилактической стратегии: говорить 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.
7. Цикл рабочих тетрадей серии «Ключ к себе» / пер. с англ. В. Горохова; [науч. ред. А. Пингачева]. — Москва: Манн, Иванов и Фербер, 2021. —168 с.: ил. — (Ключ к себе. Простые практики самопомощи).

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:

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

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

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 _____ Класс _____

Кто заполняет бланк (классный руководитель) _____ 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 незнакомыми 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 _____ класса**
(на начало реализации программы)

« » 20 г.

ФИО обучающегося	коэффициент социальной компетентности						Отметка об организации работы психологом /
	Самостоятельность (С)	Уверенность в 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 в 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.

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.

Интерпретация (расшифровка) к тесту жизнестойкости.

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

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	Жизнестойкость	Вовлеченность	Контроль	Принятие риска
Среднее	80,72	37,64	29,17	13,91
Стандартное отклонение	18,53	8,08	8,43	4,39