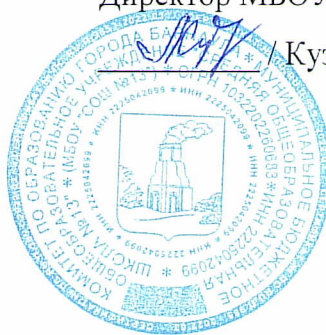


«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБОУ «СОШ № 13»

/ Кузнецова Л. В.



**Программа**  
**по формированию жизнестойкости обучающихся**  
**МБОУ «СОШ № 13»**  
г. Барнаула

## **Содержание программы.**

1. Паспорт программы.....
2. Пояснительная записка.....
3. Содержание деятельности образовательного учреждения.....
4. Модули программы.....
5. Перечень программных мероприятий по формированию жизнестойкости обучающихся в МБОУ
6. Список используемой литературы.....

## **Приложения**

### **Приложение №1**

Бланк методики “Шкала социальной компетентности”

| Паспорт программы                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Наименование Программы             | Формирование жизнестойкости обучающихся МБОУ «СОШ № 13» «Учимся вместе преодолевать трудности»                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Цель и задачи Программы            | <p><u>Цель:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- повышение уровня жизнестойкости обучающихся, профилактика девиантного поведения.</li> </ul> <p><u>Задачи:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- оказание психолого – педагогической поддержки и помощи детям и подросткам, оказавшимся в трудной жизненной ситуации;</li> <li>- формирование навыков конструктивного взаимодействия (работа в команде, поведение в конфликтной ситуации, создание благоприятного психологического климата в коллективе);</li> <li>- формирование у обучающихся позитивного самосознания собственной личности и личности других людей;</li> <li>- организация и включение обучающихся в ценностно значимую для них деятельность</li> </ul> |
| Исполнители Программы              | Администрация школы, классные руководители, учителя – предметники, педагог-психолог, обучающиеся                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Срок реализации Программы          | 2024 -25 г.г.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Этапы реализации Программы         | <p>I этап: подготовительный</p> <p>II этап: формирующий</p> <p>III этап: обобщающий</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Показатели эффективности программы | <ul style="list-style-type: none"> <li>- повышения уровня жизнестойкости обучающихся, что проявляется в сформированности качеств:</li> <li>-высокая адаптированность;</li> <li>- уверенность в себе;</li> <li>- независимость, самостоятельность суждений;</li> <li>- стремление к достижениям</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |

### **Пояснительная записка**

Программа «Формирование жизнестойкости учащихся» разработана в соответствии с Законом РФ «Об образовании» Программа определяет содержание, основные пути формирования жизнестойкости детей и обучающихся.

Программа направлена на совершенствование и систематизацию работы класса по нравственному воспитанию.

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

**Актуальной задачей** педагогического коллектива МБОУ «СОШ № 13» является целенаправленное формирование у обучающихся жизнестойкости, как «интегральной характеристики личности, позволяющей сопротивляться негативным влияниям среды, эффективно преодолевать жизненные трудности, трансформируя их в ситуации развития» (Книжникова С.В.). Решение данной задачи возможно в комплексном взаимодействии: родители обучающихся, педагоги, классные руководители

**Целью** данной программы является повышение уровня жизнестойкости обучающихся, профилактика антивиталяного поведения.

Достижение этой цели предполагает решение *взаимосвязанных задач*:

1. Оказание психолого-педагогической поддержки и помощи детям и подросткам, оказавшимся в трудной жизненной ситуации;
2. Формирование навыков конструктивного взаимодействия (работа в команде, поведение в конфликтной ситуации, создание благоприятного психологического климата в коллективе
3. Формирование у обучающихся позитивного самосознания собственной личности и личности других людей;
4. Организация и включение обучающихся в ценностно значимую для них деятельность.

### **Модули Программы:**

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

**Показателем эффективности** программы выступает повышение уровня жизнестойкости обучающихся, что проявляется в сформированности качеств:

1. Высокая адаптивность.
2. Уверенность в себе.
3. Независимость, самостоятельность суждений.
4. Стремление к достижениям.
5. Самодостаточность.

### **Этапы реализации программы.**

Программа рассчитана на работу с учащимися 7-17 лет (1-11 классы) и реализуется в течение 1 года последовательно в три этапа:

1 этап – подготовительно-диагностический, направлен на определение уровня развитости компонентов жизнестойкости учащихся (методика диагностики социально-психической адаптации (К.Роджерс, Р. Даймонд); тест «Самооценка силы воли» (Н.Н. Обозов); тест жизнестойкости (Д.А. Леонтьев, Е.И. Рассказова). Результаты опроса, данные наблюдения, сведения о наличии в жизни учащегося девиантогенных обстоятельств фиксируются в групповых - картах характеристик. На этом же этапе осуществляется подготовка преподавательского коллектива к проведению профилактики суицидального поведения на основе формирования жизнестойкости. Диагностический этап завершается индивидуальным обсуждением результатов измерения жизнестойкости со школьником и его родителями.

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

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

Поскольку жизнестойкость – это фактор, внутренний ресурс, который подвластен самому человеку, то грамотная психолого-педагогическая установка, которая придает жизни ценность и смысл в любых обстоятельствах, способна снизить степень суицидального риска и укрепить жизненную позицию.

### **I. Подготовительный этап**

#### **Администрация**

1. Издаёт локальные нормативные акты, регламентирующие деятельность педагогических работников по формированию жизнестойкости учащихся;
2. Включает в план воспитательной работы образовательной организации раздел: «Формирование жизнестойкости учащихся»;
3. Организует проведение методических семинаров, (педагогических советов) по организационно-содержательным вопросам формирования жизнестойкости обучающихся в образовательной организации педагогическими работниками.

#### **Классный руководитель**

1. Заполняет бланк методики «Шкала социальной компетентности учащегося», составляет профиль сформированности качеств жизнестойкости в классном коллективе;

2. Определяет направления воспитательной работы в классном коллективе с учетом профиля сформированных качеств жизнестойкости в классе;
3. Планирует содержание классных часов, родительских собраний;
4. Взаимодействует с педагогом-психологом.

## **II. Формирующий этап**

### **Администрация**

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

### **Классный руководитель**

1. Организует просветительскую работу с родителями (законными представителями) учащихся;
2. Проводит классные часы по формированию жизнестойкости в соответствии с планом работы;
3. Организует включение обучающихся в ценностно значимую для них деятельность;
4. Осуществляет индивидуальное педагогическое сопровождение учащихся, оказавшихся в трудной жизненной ситуации, с низким коэффициентом социальной компетентности.
5. Осуществляет социальный патронаж учащихся, находящихся в социально опасном положении, на учете в КДН и ЗП, ПДН.

## **III. Мониторинг**

### **Администрация**

1. Осуществляет анализ и оценку результатов школьной программы формирования жизнестойкости обучающихся в 2024-2025 учебном году в соответствии с показателями эффективности;
2. Осуществляет планирование работы на 2024-2025 учебный год;
3. Организует обсуждение результатов работы с родителями (законными представителями) и педагогическим коллективом;
4. Проектирует воспитательную работу по формированию жизнестойкости учащихся на следующий учебный год с учетом достигнутых результатов

### **Классный руководитель**

1. Заполняет бланк методики «Шкала социальной компетентности учащегося», составляет профиль сформированности качеств жизнестойкости в классном коллективе по итогам работы;
2. Проводит анализ и оценку результатов по итогам проделанной работы;
3. Планирует работу с классным коллективом на следующий учебный год (с учетом профиля сформированности качеств жизнестойкости в классном коллективе)

## **Принципы программы.**

Программа по формированию жизнестойкости основывается на принципах:

1. Принцип гуманности. Создание доброжелательной атмосферы, способствующей ориентации ребёнка на положительные действия и поступки; создание условий для свободного развития, самореализации самоактуализации.
2. Принцип творчества. Новые решения традиционных дел, поиск новых вариантов организации познавательной, спортивной, трудовой, практической деятельности.
3. Принцип социальной активности. Включение детей в активную организацию жизнедеятельности класса, развитие ценностных ориентаций.
4. Принцип индивидуальности. Отражение уникальности, неповторимости ученика. Помощь каждому ребёнку в личностном самоопределении.
5. Деятельностный принцип. Воспитывает не педагог, не нравоучения, а организация жизни детей, её живые уроки, которые образуют личностный опыт каждого воспитанника. Чем богаче классная (школьная) деятельность, тем сильнее она задевает сердца и души детей.
6. Принцип взаимоотношения. Взаимовосприятие, взаимные действия в отношении детей друг к другу.
7. Возрастной принцип. Знание половозрастных особенностей детей.

## **Формы и методы работы**

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

Мероприятия направлены на решение следующих задач программы: формирование навыков конструктивного взаимодействия (работа в команде, поведение в конфликтной ситуации, создание благоприятного психологического климата в коллективе);

формирование у обучающихся позитивного самосознания собственной личности и личности других людей.

При организации воспитательных мероприятий следует учитывать механизм развития психологических структур подростка, позволяющих превращать проблемные ситуации в новые возможности:

Показать возможности подростка, помочь их осмыслить, выбрать именно для себя должное, сформулировать цель, организовать деятельность в выбранном направлении.

Содержание работы с обучающимися 5-6 классов преимущественно направлено на познание подростком самого себя, осмысление сильных и слабых сторон своей личности, самовоспитание.

При проектировании занятий с обучающимися 7-9 классов целесообразно учитывать потребность взрослеющих обучающихся в избирательности общения, их эмоциональную ранимость, потребность в признании и стремление к самоутверждению.

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

2. Индивидуальная работа с подростками, 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                                                                                                                                                  |
|---------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Первый 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»                                                                                                       |

Организуя психокоррекционную работу с учащимися по переживанию травматического события педагог должен иметь соответствующий рабочий инструментарий по работе с травмой: набор психокоррекционных техник и методов, упражнений, как для детей, так и обучающихся, направленных на создание психологически безопасной атмосферы в группе, 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. Необходимо применять техники психокоррекции эмоционального состояния в соответствии с возрастом учащегося, применять и обучать учащихся методам саморегуляции.

### 3.Повышение психолого-педагогической компетентности педагогов и родителей

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

Задачи работы:

- способствовать переоценке взаимоотношений с детьми;
- формировать уважение к личности ребенка и пониманию его проблем.

### **Примерная тематика родительских собраний**

- «Как формировать навыки жизнестойкости в детях», 1 -4 кл
- «Родителям о роли общения в жизни подростка», 5 класс
- «Поощрение и наказание в воспитании детей», 5 класс
- «Здоровый образ жизни - основа успешной жизнедеятельности», 5 класс
- «Страна талантов» (творческий отчет), 5 класс
- «Что такое детская агрессия?», 6 класс
- «Как уберечь детей от насилия. Права и обязанности ребенка», 6 класс
- «Формирование жизнестойкости детей и обучающихся. Проблемы обучающихся этого возраста», 6 класс
- «Свободное время подростка» (творческий отчет), 6 класс
- «Роль семьи в воспитании моральных качеств личности», 7 класс
- «Контакты и конфликты», 7 класс «Воспитание ненасилием в семье» (дискуссия), 7 класс
- «Нравственные ценности семьи», 8 класс
- «Мой ребёнок становится трудным», 8 класс
- «Роль взрослых в оказании помощи подростку в кризисных ситуациях», 8 класс
- Ознакомительная беседа с родителями « Этот сложный переходный возраст», 9 кл
- Ознакомительная беседа с родителями « Доверительные отношения. Как их построить», 9 кл
- «В семье растёт дочь» (дискуссионная площадка для мам), 9 класс
- «Дети и родители - профессиональный выбор: «За» и «Против» (совместное детско-родительское собрание), 9,10, 11 классы

### **Ожидаемые результаты.**

Повышение уровня жизнестойкости обучающихся, что проявляется в сформированности качеств:

- высокая адаптированность;
- уверенность в себе;
- независимость, самостоятельность суждений;
- стремление к достижениям;
- ограниченность контактов, самодостаточность

## **Риски и пути их преодоления**

В ходе реализации Программы допустимы риски и неопределенности:

- многообразие факторов, влияющих на формирование личности обучающихся и не зависящих от школьного образования (семейное неблагополучие, наследственность, экология, образ жизни);
- недостаточная мотивационная готовность учителя 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 (при наличии семейного благополучия)

## **Перспективные цели и задачи формирования навыков жизнестойкости**

**Цель:** формирование у детей навыков эффективной адаптации в обществе, жизнестойкости.

### **Задачи:**

- расширять знания учащихся ОУ о правилах здорового образа жизни, формирование готовности соблюдать эти правила;
- формировать умения оценивать себя (свое состояние, поступки, поведение) и других людей;
- формировать представления об особенностях своего характера, навыков управления своим поведением, эмоциональным состоянием.
- развивать коммуникативные навыки (умения строить свои отношения с окружающими в разных ситуациях, избегать конфликтов);
- формировать умения противостоять негативному давлению со стороны окружающих;
- пробуждать у детей интереса к различным видам полезной деятельности, позволяющей реализовывать потребность в признании, общении, получении новых знаний;
- просвещать родителей в вопросах развития у детей представлений о здоровом образе жизни, предупреждения вредных привычек, овладению навыками диалогового взаимодействия.

Организационные задачи по реализации Программы в дальнейшем.

Приоритетной задачей администрации общеобразовательной организации является разработка управленческих механизмов, направленных на повышение мотивационной готовности педагогического коллектива по формированию жизнестойкости обучающихся.

Администрации общеобразовательной организации:

- разработать управленческие механизмы, направленные на повышение мотивационной готовности педагогического коллектива по формированию жизнестойкости обучающихся;
- в целях контроля за содержанием информации, выставляемой на интернет-ресурсах, ее стилистического соответствия целевой аудитории и научной достоверности, актуализировать работу школьного методического объединения педагогов по данному направлению;
- организовать повышение психолого-педагогической компетентности педагогов по овладению навыками диалогового взаимодействия при обсуждении с обучающимися проблем построения жизненных перспектив и обучения навыкам целеполагания.

**Перечень программных мероприятий по формированию жизнестойкости обучающихся в МБОУ «СОШ № 13»**

| <b>Просвещение и профилактика</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                    |                                                         |
|-----------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|---------------------------------------------------------|
| <i>Учащиеся</i>                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                    |                                                         |
| <b>№ п/п</b>                      | <b>Мероприятия</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <b>Сроки</b>       | <b>Ответственный</b>                                    |
| 1                                 | Выявление несовершеннолетних и их семей, оказавшихся в сложной жизненной ситуации                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | в течение года     | Классные руководители                                   |
| 2                                 | Составление базы данных по социально неблагополучным семьям                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | сентябрь           | Классные руководители                                   |
| 3                                 | Социально-психологическое онлайн тестирование                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | сентябрь           | Зам. дир. по ВР., педагог – психолог, кл. рук. 7-11 кл. |
| 4                                 | Организация досуговой деятельности учащихся                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | в течение года     | Классные руководители, организатор                      |
| 5                                 | Организация оздоровления и отдыха во внеурочное время детей из неблагополучных и малообеспеченных семей                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | каникулярное время | Классные руководители, учителя                          |
| 6                                 | <p>Психологические классные часы:</p> <p><u>Начальное звено:</u></p> <p>«Твои новые друзья. Что изменилось в твоём развитии».</p> <p>«Твое настроение. Как научиться преодолевать трудности».</p> <p>«Твои поступки. Как сказать «нет» и отстоять свое мнение».</p> <p>«Жизнь без конфликта»</p> <p>«В поисках хорошего настроения».</p> <p>«Как научиться жить без драки».</p> <p>« Учимся снимать усталость».</p> <p><u>Среднее звено</u></p> <p>«Я – пятиклассник».</p> | в течение года     | Классные руководители                                   |

|    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                  |                                    |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|------------------------------------|
|    | <p>«Что такое толерантность».</p> <p>«Путешествие в страну вежливости»</p> <p>«Жизнь без конфликта».</p> <p>«Как преодолевать тревогу и стресс».</p> <p>«Правила сложные и простые».</p> <p>«Общение со сверстниками в моей жизни».</p> <p>«Азбука нравственности»</p> <p><u>Старшее звено</u></p> <p>«Стресс в жизни человека. Способы борьбы со стрессом».</p> <p>«Грани моего Я».</p> <p>«Способы саморегуляции эмоционального состояния».</p> <p>«Учимся сказать: «Нет!»</p> <p>«Не сломай свою судьбу! Подросток и наркомания».</p> <p>«Приемы эффективного общения».</p> <p>«Как стать уверенным в себе. Как завоевать друзей».</p> <p>«Как быть счастливым?»</p> <p>«Ценности жизни»</p> |                  |                                    |
| 7  | Правовые классные часы:<br>«Знаешь ли ты свои права и обязанности». (5 – 9 классы)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | ноябрь           | Классные руководители              |
| 8  | Психолого-педагогическая поддержка учащихся выпускным экзаменам (тренинг 9, 11 кл.)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | март - апрель    | Классные руководители              |
| 9  | Игра для учащихся 5–х классов «Колючка» (интеграция «отверженных»),                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | ноябрь           | Классный руководитель              |
| 10 | Игра «В чём смысл жизни?» (10кл)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | февраль          | Классные руководители              |
| 11 | Групповые занятия по формированию социальных навыков и навыков здорового образа жизни                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | в течение года   | Классные руководители              |
| 12 | Психокоррекционная группа с дезадаптированными детьми                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | октябрь - ноябрь | Педагог-психолог (по согласованию) |

|                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                          |                                                                                                                                              |
|-----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 13              | Диспут для обучающихся «Успех в жизни»                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | декабрь                  | Классные руководители                                                                                                                        |
| 14              | Оформление информации на стенде о том, где можно получить психологическую поддержку и медицинскую помощь, круглосуточную помощь - телефоны доверия                                                                                                                                                                                                                | сентябрь                 | Классные руководители                                                                                                                        |
| 15              | Информирование родителей и учащихся о проведении консультаций несовершеннолетних и родителей, оказавшихся в кризисной ситуации                                                                                                                                                                                                                                    | сентябрь, в течение года | Классные руководители                                                                                                                        |
| <b>Педагоги</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                          |                                                                                                                                              |
| 1               | Семинар «Формирование жизнестойкости обучающихся»                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | октябрь                  | Педагоги                                                                                                                                     |
| 2               | Семинар «Типология возрастных психолого-педагогических особенностей учащихся»                                                                                                                                                                                                                                                                                     | ноябрь                   | Педагоги                                                                                                                                     |
| 4               | Организация работы по профилактике профессионального выгорания                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | в течение года           | Педагоги                                                                                                                                     |
| 5               | Семинар классных руководителей «Психологический климат в классе» (Школьный психолог №10, 12, 16, 19, 2001)                                                                                                                                                                                                                                                        | февраль                  | Рук-ль м/о кл.рук-лей, классные рук-ли                                                                                                       |
| 6               | Семинар классных руководителей «Профилактика конфликтных ситуаций и работа с ними»                                                                                                                                                                                                                                                                                | март                     | Рук-ль м/о классных рук-ей                                                                                                                   |
| <b>Родители</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                          |                                                                                                                                              |
| 1               | Родительский лекторий:<br>«Возрастные психолого-педагогические особенности» (младший школьник, подросток, старший школьник)<br>«Наши ошибки в воспитании детей».<br>«Шаги общения».<br>«Психологические особенности периода адаптации, формы родительской помощи и поддержки».<br>«Тревожность и её влияние на развитие личности».<br>«Трудный возраст или советы | В течение года           | Классные руководители, педагоги<br><br>Педагоги<br><br>Педагоги, классные руководители<br><br>Классные руководители<br>Классные руководители |

|                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                |                                                                           |
|-------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|---------------------------------------------------------------------------|
|                         | <p>родителям».</p> <p>« Что такое суицид и как его не допустить» (среднее и старшее звено)</p> <p>« Особенности детско-родительских отношений как фактор психологического дискомфорта»</p> <p>« Куда уходят дети: профилактика безнадзорности и бродяжничества».</p> <p>« Как помочь ребенку справиться с эмоциями».</p> <p>«Толерантность: терпение и самоуважение»</p> |                | <p>Педагоги</p> <p>педагоги</p> <p>Классные руководители</p>              |
| <b>Консультирование</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                |                                                                           |
| 1                       | Консультирование учащихся, семей учащихся с признаками школьной дезадаптации, внутрисемейными проблемами, семей находящихся в трудной жизненной ситуации и др.                                                                                                                                                                                                           | В течение года | <p>Педагоги, классные руководители,</p> <p>Психологи (по приглашению)</p> |
| <b>Диагностика</b>      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                |                                                                           |
| <b>Учащиеся</b>         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                |                                                                           |
| 1                       | Исследование социального статуса                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | В течение года | кл. руководитель                                                          |
| 2                       | Исследование уровня адаптации /1 и 5 классы/                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | октябрь        | Классный руководитель                                                     |
| 3                       | Исследование уровня тревожности /5 классы/                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | октябрь        | Классный руководитель                                                     |
| 4                       | Шкала социально психологической адаптации (СПА) 10 кл.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | февраль        | Классный руководитель                                                     |
| 5                       | Опросник Басса – Дарки (агрессия, чувство вины)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | по запросу     | Классный руководитель                                                     |
| 6                       | Оценка способов реагирования на конфликтные ситуации                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | по запросу     | Классный руководитель                                                     |
| 7                       | Склонность к отклоняющемуся поведению                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | В течение года | Педагог-психолог (по приглашению)                                         |
| <b>Родители</b>         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                |                                                                           |
| 1                       | Опросник для родителей – диагностика нарушений во взаимоотношениях подростка с                                                                                                                                                                                                                                                                                           | по запросу     | Классный руководитель                                                     |

|                                                  |                                                                                                     |                |                       |
|--------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-----------------------|
|                                                  | родителями и их причин                                                                              |                |                       |
| 2                                                | Опросник родительского отношения (А.Варга, В.Столин)                                                | по запросу     | Классный руководитель |
| <b>Коррекционно-развивающее направление</b>      |                                                                                                     |                |                       |
| 1                                                | Занятие «Ты и я – такие разные» - для обучающихся 5-6 класс (Школьный психолог №11 - 2002)          | октябрь        | Кл.рук.               |
| 2                                                | Занятие «Барьеры непонимания» 8 класс (Школьный психолог №46 - 2001)                                | ноябрь         | Кл.рук.               |
| 3                                                | Занятие по повышению самооценки «Нарисуй подарок самому себе» (7 кл.; Школьный психолог №10 - 2005) | декабрь        | Кл.рук.               |
| 4                                                | Тренинг уверенности (для старшеклассников; Школьный психолог № 2, 3, 4 – 2005, №15 - 2006)          | февраль        | Педагоги              |
| 5                                                | Цикл занятий для обучающихся «Я сам строю свою жизнь»                                               | В течение года | Педагоги              |
| 6                                                | Цикл занятий для обучающихся группы риска «Путь к себе»                                             | В течение года | Педагоги              |
| <b>Профилактика жестокого обращения с детьми</b> |                                                                                                     |                |                       |
| 1                                                | Общешкольное родительское собрание «Жестокое обращение с детьми»                                    | сентябрь       | педагоги              |
| 2                                                | Работа детского «телефона доверия», «ящика доверия»                                                 | В течение года | педагоги              |
| 3                                                | Родительские собрания для неблагополучных семей.                                                    | В течение года | педагоги              |
| 5                                                | Активизация рейдовых мероприятий по раннему выявлению безнадзорных несовершеннолетних               | В течение года | педагоги              |

## Список литературы

1. Ванакова, Г. В. Жизнестойкость как осознанный выбор современной молодежи / Г. В. Ванакова // Народное образование. – 2012. – № 1. – С. 234-239
2. Гнездилова, О. Н. Развитие личности подростка в современной школе : учеб. пособие / О. Н. Гнездилова, М. В. Фокина ; Рос. акад. образования, Моск. психол.-социал. ин-т. –М. : Изд-во Моск. психол.-соц. ин-та ; Воронеж : НПО "МОДЭК", 2006. – 157, [1] с.
3. Книжникова, С. В. Педагогическая профилактика суицидального поведения на основе формирования жизнестойкости обучающихся в условиях общеобразовательной школы :дис. ... канд. пед. наук / С. В. Книжникова. – Краснодар, 2005. – 191с. – Электронный ресурс
4. Лактионова, А. И. Влияние факторов жизнеспособности на социальную адаптацию обучающихся / А. И. Лактионова, А. В. Махнач // Ребенок в современном обществе / под ред. Л. Ф. Обухова, Е. Г. Юдина. – М., 2007. – С. 184-191
5. Мысова, О. Ф. Формирование жизнестойкости у детей: некоторые методические
6. Подходы / О. Ф. Мысова // Воспитание школьников. – 2013. – № 6. – С. 60-64.
7. Наливайко, Т. В. Исследование жизнестойкости и ее связей со свойствами личности :дис ... канд. психол. наук : 19.00.05 4. / Т. В. Наливайко. – Челябинск, 2006. – 175с. –Электронный ресурс.
8. Науменко, Ю. В. Социально-личностная жизнеспособность обучающихся / Ю. В. Науменко, М. Э. Паатова // Народное образование. – 2013. – № 7. – С. 249-257.

Бланк методики “Шкала социальной компетентности”

Ф.И. школьника

Школа

Возраст

Класс

С кем проводится методика ( мать, отец, классный руководитель, учитель, воспитатель -  
нужное подчеркнуть, в случае необходимости - дописать) \_\_\_\_\_

Дата проведения

Время 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<br>субшкалы | Пункт шкалы                                                   | Оценка |     |     | Примечания |
|----|------------------|---------------------------------------------------------------|--------|-----|-----|------------|
|    |                  |                                                               | 1<br>б | 2 б | 3 б |            |
| 1. | У                | Обладает чувством собственного<br>достоинства                 |        |     |     |            |
| 2. | С                | Умеет самостоятельно обнаруживать и<br>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  | Сматривает новостные программы по телевизору, слушает их по радио         |  |  |  |  |
| 19. | У  | Правильно реагирует на собственные неудачи                                |  |  |  |  |
| 20. | С  | Проявляет самостоятельность в выборе друзей, занятий во время досуга      |  |  |  |  |
| 21. | И  | Может использовать компьютер для занятий, получения новой информации      |  |  |  |  |
| 22. | У  | Правильно относится к собственным успехам                                 |  |  |  |  |
| 23. | О  | Можно полностью довериться, положиться                                    |  |  |  |  |
| 24. | Об | Осознает свои затруднения, проблемы, может проанализировать их причины    |  |  |  |  |
| 25. | И  | Умеет находить нужную информацию (в книгах, с помощью компьютера и т. п.) |  |  |  |  |
| 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                           |  |  |  |  |

Коэффициент социальной компетентности:  $СК = (СВ - ХВ) \cdot 0,1$

где:

СК — коэффициент социальной компетентности в соответствующей сфере

СВ — социальный возраст (определяется по таблице 3)

ХВ — хронологический возраст

## Диагностика социальной компетентности обучающегося

Данная методика проводится классным руководителем.

Шкала разработана А.М. Прихожан с целью выявления уровня социальной компетентности обучающихся. С помощью этой методики выявляем не только общий уровень социальной компетенции подростка, но и компетентность в отдельных областях. Возраст обучающихся, с которыми проводится диагностика 11-16 лет.

Классный руководитель самостоятельно оценивает подростка и заполняет бланк опросника.

*Порядок проведения:* Перед вами бланк методики, в верхней части которого Вы вносите данные подростка, указываете его фамилию, имя, возраст, пол, класс и дату обследования.

Чуть ниже расположена таблица, в которую Вы после окончания диагностики будете вносить данные, полученные в результате обследования.

Далее идет таблица с вопросами, которые надо оценить по трехбалльной шкале, где (обратите особое внимание!)

1 балл - ставим тогда, когда обучающийся полностью владеет указанным навыком, умением, ему свойственна указанная форма поведения

2 балла - в том случае, если подросток владеет навыками отчасти, проявляет время от времени, непостоянно

3 балла - если не владеет.

В первом столбце таблицы указан номер вопроса, во втором столбце указаны буквы, это шифры субшкал, обозначающие компетентность подростка в отдельных областях. Расшифровку субшкал смотрите ниже. Следующий столбец собственно сам навык, наличие или отсутствие которого Вы оцениваете у подростка. В одном из столбцов «Оценка» отмечаете тот балл, который, по вашему мнению, соответствует оцениваемому Вами подростку. Например, если отвечая на первый вопрос, Вы считаете, что обучающийся полностью обладает чувством собственного достоинства, то в столбце, где написан 1б ставим цифру 1. Или если во втором вопросе Вы считаете, что оцениваемый подросток не умеет самостоятельно обнаруживать и исправлять свои ошибки, то в столбце 3б ставим цифру 3.

Столбец Примечания не обязателен для заполнения. В нем можно указать эмоциональную реакцию респондента, его комментарии на сам вопрос.

Заполнение таблицы длится от 20 до 40 мин.

### *Обработка результатов:*

Шаг 1. После того, как все строки таблицы оценены и проставлены баллы, считаем общий балл социальной компетентности. Для его определения суммируем (складываем) баллы по всем пунктам методики. Это будет так называемый сырой балл, полученный результат записываем в таблицу результатов, находящейся в верхней части бланка, под данными об испытуемом.

Далее вычисляем коэффициент социальной компетентности, обозначаемый как СК.

Для начала определяем СВ – это социальный возраст подростка, его мы определяем по таблице 1.

Социальный возраст - это уровень социального развития индивида, овладение им определенными социальными ролями, относительно статистической нормы для сверстников.

Обратите внимание, что отдельно выделены показатели для мальчиков и для девочек. Например, если мы оценивали девочку подростка и получили общий балл 77, в таблице, находим строку куда «падают» полученные баллы, в нашем случае это строка 75-81, что соответствует социальному возрасту 13 лет. Если же мы оценивали мальчика-подростка, и получили точно такой же общий балл 77, то этот балл соответствует социальному возрасту 12 лет. Полученные баллы по социальной компетентности также записываем в таблицу с результатами на первой странице бланка.

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—36             | 17                 |          | 43—36             | 17                 |

Хронологический возраст—это возраст от рождения до конкретного времени его измерения.

Когда мы определили социальный возраст, а также знаем хронологический возраст, мы можем вычислить коэффициент социальной компетентности. Делается это по формуле:

$$СК = (СВ - ХВ) * 0.1, \text{ где}$$

СК – это социальная компетентность;

СВ – социальный возраст;

ХВ – это хронологический возраст.

Допустим, Вы оценивали девочку-подростка 14 лет (это и есть хронологический возраст), общий балл социальной компетентности (сумма всех баллов по методике) равен 77.

Смотрим в таблицу 1 и определяем социальный возраст этой девочки, он соответствует 13 годам.

В данном случае  $СК = (13-14)*0,1$ . Получаем коэффициент минус 0,1. Полученный результат записываем в таблицу с результатами.

Шаг 2. После того как определили общий показатель социальной компетентности, рассчитываем компетентность подростка в отдельных областях. Выделяют 6 областей социальной компетентности (которые называются субшкалы). Это самостоятельность, уверенность в себе, отношение к своим обязанностям, развитие общения, организованность, развитие произвольности интерес к социальной жизни, наличие увлечений, владение современными технологиями. Данные по отдельным субшкалам позволяют качественно проанализировать сферы «опережения» и «отставания» в социальной компетентности и составить соответствующую психолого-педагогическую программу.

В таблице 2 приведены субшкалы, шифры субшкал (буквы, которые в бланке опросника стоят во второй колонке), а также номера вопросов, которые соответствуют определенной субшкале. Например для определения балла по субшкале «самостоятельность» мы суммируем (складываем) баллы по 2,8,16, 20, 31 и 36 пункту методики.

Таблица 2

| №  | Субшкала                                                                          | Шифр субшкалы | Пункты |    |    |    |    |    |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------|---------------|--------|----|----|----|----|----|
| 1. | Самостоятельность                                                                 | С             | 2      | 8  | 16 | 20 | 31 | 36 |
| 2. | Уверенность в себе                                                                | У             | 1      | 13 | 19 | 22 | 27 | 33 |
| 3. | Отношение к своим обязанностям                                                    | Об            | 6      | 10 | 24 | 26 | 28 | 35 |
| 4. | Развитие общения                                                                  | О             | 4      | 12 | 15 | 23 | 30 | 34 |
| 5. | Организованность, развитие произвольности                                         | П             | 3      | 9  | 14 | 17 | 29 | 32 |
| 6. | Интерес к социальной жизни, наличие увлечений, владение современными технологиями | И             | 5      | 7  | 11 | 18 | 21 | 25 |

Полученную сумму общих баллов (сырых) по каждой субшкале записываем в таблицу результатов №3, в строке сырой балл.

Таблица 3

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

По Таблице 4 определяем, социальный возраст по каждой шкале аналогичным способом как мы определяли социальный возраст по общей социальной компетентности, в соответствии с полом школьника. В том случае, если данные по возрастам совпадают, для вычисления берется возраст, ближайший к хронологическому возрасту подростка.

Таблица 4

| 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,              | 15—18   | 9—11               | 11—18    | 9—10               |

|                            |       |       |       |       |
|----------------------------|-------|-------|-------|-------|
| развитие произвольности    | 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 | —     | —     |

Шаг 3. Следующий шаг - вычисляем коэффициент социальной компетентности (СК) по каждой субшкале по формуле (аналогично, как вычисляли общий коэффициент социальной компетентности:

$СК = (СВ - ХВ) \cdot 0,1$  где:

СК — коэффициент социальной компетентности в соответствующей сфере

СВ — социальный возраст (определяется по таблице 3)

ХВ — хронологический возраст.

#### Шаг 4. Интерпретация результатов.

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

От 0,76 до 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.

От 0,6 до 0,75 — подросток по уровню социальной компетентности несколько опережает своих сверстников.

От 0 до 0,5 — социальная компетентность подростка в целом соответствует его возрасту (социально-психологический норматив).

От 0 до (–0,5) — социальная компетентность подростка в целом соответствует его возрасту (социально-психологический норматив).

От (–0,6) до (–0,75) — отставание в развитии социальной компетентности.

От (–0,76) до (–1) — существенное отставание в развитии социальной компетентности.

Шаг 5. Определяем группу риска.

Те обучающие, которые получили результаты от (-0,6) до (-0,75) и от (-0,76) до (-1) составляют группу риска, именно с такими детьми в дальнейшем работает психолог.

Шаг 6. Заполняем профиль сформированности социальной компетентности класса.

ПРОФИЛЬ сформированности социальной  
компетентности обучающихся \_\_\_\_\_ класса  
(на начало реализации программы)  
«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_\_ г.

| ФИО обучающегося | Коэффициент социальной компетентности |                        |                                      |                      |                      |                     | Отметка об организации с психологом |
|------------------|---------------------------------------|------------------------|--------------------------------------|----------------------|----------------------|---------------------|-------------------------------------|
|                  | Самостоятельность (с)                 | Уверенность с себе (У) | Отношение к своим обязанностям (ОБ.) | Развитие общения (О) | Организованность (П) | Интерес к жизни (И) |                                     |
|                  |                                       |                        |                                      |                      |                      |                     |                                     |
|                  |                                       |                        |                                      |                      |                      |                     |                                     |
|                  |                                       |                        |                                      |                      |                      |                     |                                     |
|                  |                                       |                        |                                      |                      |                      |                     |                                     |

Точно такая же таблица будет заполняться после реализации программы по формированию жизнестойкости.

БЛАНК ответов «Теста Жизнестойкости» Ф.И. \_\_\_\_\_ класс \_\_\_\_\_

Ответьте, пожалуйста, на следующие вопросы, отмечая галочкой тот ответ, который наилучшим образом отражает Ваше мнение.

| №  | Вопросы                                                                                                            | нет | скорее<br>нет,<br>чем да | скорее<br>да,<br>чем<br>нет | да |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|--------------------------|-----------------------------|----|
| 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.                                                              |  |  |  |  |