

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа № 38 с углубленным изучением отдельных предметов» г. Барнаула Алтайского края

656010, г. Барнаул, ул. П. Сухова, 11, тел./факс 567-747, email:  
[moy\\_sosh\\_38@mail.ru](mailto:moy_sosh_38@mail.ru)

Рассмотрено  
на заседании педагогического  
совета школы  
(протокол №8 от 29 августа 2019г.)

«Утверждаю»

Директор школы

Е.В. Васин

Приказ №105-р от 29 августа 2019



## **Программа**

**по формированию жизнестойкости обучающихся**

**Срок реализации: 2019/2020 уч.г. – 2021/2022 уч. г.**

**Возрастная категория: учащиеся 11-16 лет**

**г. Барнаул 2019**

## I. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

<b>Наименование Программы</b>	Программа по формированию жизнестойкости обучающихся в общеобразовательном учреждении МБОУ «СОШ №38»
<b>Основания для разработки Программы</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Конституция Российской Федерации;</li> <li>- Закон 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" (принят Государственной Думой 21.12.2012 г.);</li> <li>- Конвенция о правах ребенка;</li> <li>- ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в РФ»</li> <li>- Всеобщая декларация прав человека</li> <li>Приказ № 5060 от 29.09.2014 главного управления образования и молодежной политики «О мерах по повышению эффективности работы общеобразовательных организаций по формированию навыков жизнестойкости обучающихся»</li> <li>Приказ Главного управления образования и молодежной политики Алтайского края 20.10.2014 №5486 «Об утверждении методических рекомендаций по проектированию и реализации программы по формированию жизнестойкости обучающихся общеобразовательных организаций»</li> <li>Приказ комитета по образованию города Барнаула от 29.10.2014 №1549-осн «Об организации работы в общеобразовательных учреждениях по формированию жизнестойкости обучающихся».</li> <li>Приказ № 370 от 17.02.2015 Главного Управления образования и молодежной политики Алтайского края «О внедрении межведомственного стандарта»</li> </ul>
<b>Субъект бюджетного планирования</b>	МБОУ «СОШ №38»
<b>Основные разработчики</b>	Данилова Татьяна Алексеевна, заместитель директора по воспитательной работе
<b>Исполнители</b>	Педагогический, ученический, родительский коллективы школы
<b>Цель Программы</b>	Повышение уровня жизнестойкости подростков, профилактика антивиталяного поведения.
<b>Задачи Программы</b>	<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 подростков позитивного самосознания собственной личности и личности других людей;</li> <li>- Организация и включение подростков в ценностно-значимую для них деятельность.</li> </ul>
<b>Сроки реализации мероприятий</b>	2019-2020 уч. год – 2021-2022 уч. год

<b>Программы</b>	
<b>Модули программы</b>	Профилактическая работа в классных коллективах в 5-10 классах, при необходимости в 11 классах (на классных часах); Индивидуальная работа с подростками, оказавшимися в трудной жизненной ситуации; Повышение психолого-педагогической компетентности педагогов и родителей (4-8 час.)
<b>Исполнители программы</b>	Педагогический коллектив МБОУ «СОШ №38»
<b>Ожидаемые результаты</b>	Преодоление возможных психологических ограничений подростков; Формирование внутренней мотивации деятельности; Развитие умения справляться с напряжением и негативными эмоциями, через творческое самовыражение; Осознание самих себя, своих личностных качеств, созданию позитивной коммуникации. Формирование умения дружить и строить доверительные отношения с другими людьми, освоение навыков работы в коллективе. Успешное и своевременное решение задач развития подросткового возраста, что создаст благоприятные условия для дальнейшего решения задач развития последующих возрастов. Повышение профессиональной компетентности педагога, воспитателя в процессе разработки и проведения занятий.
<b>Механизм управления реализацией Программы</b>	Осуществляется: Администрацией школы, классными руководителями.
<b>Риски и пути их преодоления</b>	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)

## Актуальность программы

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

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

Предлагаемые мероприятия направлены на формирование жизнестойкости у подростков **11-16 лет**. Этот выбор обусловлен особенностями подросткового периода, связанного с развитием саморефлексии, становлением индивидуальной и социальной идентичности, повышающим и проявляющим антивитальное поведение (не направленное на жизнь) у подростков со сформированными качествами жизнестойкости (Жезлова, 1978, Амбрумова, Вроно, 1980)

### **Методы и формы работы, применяемые в программе:**

- индивидуальная работа;
- работа в мини-группах;
- ролевые игры;
- групповая дискуссия;
- практические упражнения;
- презентации;
- решения проблемных ситуаций;
- мозговой штурм.

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

### **Сроки реализации Программы по формированию жизнестойкости на учебный год**

Подготовительный этап	СРОКИ: сентябрь-ноябрь 2019-2020 уч.г.
Администрация	Издает локальные нормативные акты, регламентирующие деятельность педагогических работников по формированию жизнестойкости обучающихся; Включает в план воспитательной работы образовательной организации раздел: «Формирование жизнестойкости обучающихся»; Организует проведение методических семинаров

	классных руководителей по организационно-содержательным вопросам формирования жизнестойкости обучающихся в образовательной организации педагогическими работниками
Классный руководитель	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Включают в план воспитательной работы раздел: «Формирование жизнестойкости обучающихся».</li> <li>2. Планирует содержание классных часов, родительских собраний</li> <li>3. Проводят беседы с родителями о программе формирования жизнестойкости детей.</li> </ol>
Формирующий этап	СРОКИ: сентябрь-декабрь 2019-2020 уч.г.
Администрация	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Организует проведение родительских собраний, методических семинаров, педагогических советов по вопросам повышения психолого-педагогической компетентности педагогов;</li> <li>2. Координирует работу всех педагогических работников и организует контроль исполнения плана по формированию жизнестойкости обучающихся.</li> </ol>
Классный руководитель	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Заполняет бланк методики тревожности, или «Шкала социальной компетентности обучающегося», составляет профиль сформированности качеств жизнестойкости в классном коллективе.</li> <li>2. Организует просветительскую работу с родителями (законными представителями) обучающихся;</li> <li>3. Проводит классные часы по формированию жизнестойкости в соответствии с планом работы;</li> <li>4. Организует включение подростков в ценностно-значимую для них деятельность;</li> <li>5. Осуществляет индивидуальное педагогическое сопровождение обучающихся, оказавшихся в трудной жизненной ситуации, с низким коэффициентом социальной компетентности</li> </ol>
Мониторинг	СРОКИ: февраль-март 2019-2020 уч.г.
Администрация	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Осуществляет анализ и оценку результатов школьной программы формирования жизнестойкости обучающихся в учебном году в соответствии с показателями эффективности;</li> <li>2. Осуществляет планирование работы на следующий учебный год;</li> <li>3. Организует обсуждение результатов работы с родителями (законными представителями) и педагогическим коллективом;</li> <li>4. Проектирует воспитательную работу по формированию жизнестойкости обучающихся на следующий учебный год с учетом достигнутых</li> </ol>

	результатов
Классный руководитель	Заполняет бланк методики тревожности, или «Шкала социальной компетентности обучающегося», составляет профиль сформированности качеств жизнестойкости в классном коллективе по итогам работы; Проводит анализ и оценку результатов по итогам проделанной работы; Планирует работу с классным коллективом на следующий учебный год (с учетом профиля сформированное качеств жизнестойкости в классном коллективе)

### Перечень программных мероприятий по формированию жизнестойкости подростков

№	Мероприятие	Срок	Ответственный
1	Доведение до сведения учащихся и их родителей информацию о работе телефонов доверия, служб способных оказать помощь в сложной ситуации.	Сентябрь	кл. руководитель
2	Организация участия в психолого-педагогических обследований учащихся 5-10 классов с целью своевременного выявления детей, имеющих риск суицидального поведения	Ноябрь	кл. рук., зам по ВР
3	Анализ результатов психолого-педагогических обследований разработка плана конкретных действий по выявленным проблемам	Ноябрь	кл. рук., зам по ВР
4	Организация работы спортивных секций, кружков	В течение года	Рук. кружков
5	Организация учета несовершеннолетних, не посещающих или систематически пропускающих, по неуважительным причинам занятия	В течение года	Зам по УВР
6	Консультирование учащихся с целью оказания психологической помощи по снижению уровня тревожности, просвещению в вопросах взаимоотношений в коллективе и семье	В течение года	кл. руководитель
7	Выставка плакатов по ЗОЖ, по профилактике вредных привычек .	ноябрь	зам по ВР
8	Проведение классных часов по формированию жизнестойкости	В течение года	кл. руководитель
9	Организация встреч учащихся с психологами, врачами, представителями органов внутренних дел	В течение года	Социальный педагог
10	Особенности психологической поддержки во время экзамена	В течение года	кл. рук, зам по УВР

11	Регулирование взаимоотношений и конфликтных ситуаций среди школьников. Пресечение всех случаев неуставных (школьных) отношений	По необходимости	Директор
12	Незамедлительное сообщение в администрацию школы, ПДН, отдел опеки о фактах насилия над ребенком со стороны родителей или других взрослых лиц.	В течение года	Директор

### **Профилактическая работа с родителями**

№	Мероприятие	Срок	Ответственный
1	Школа Ответственного Родительства (через общешкольные родительские собрания)	По плану	Администрация
2	Организация участия в психолого-педагогических обследований учащихся 5-10 классов с целью своевременного выявления детей, имеющих риск суицидального поведения	ноябрь	кл. руководитель
3	Анализ результатов психолого-педагогических обследований разработка плана конкретных действий по выявленным проблемам	декабрь	кл. руководитель
4	Консультирование родителей, семей с целью оказания психологической помощи, разрешения конфликтных ситуаций, предупреждения суицидального поведения учащихся ОУ, психологическое сопровождение семейных кризисов	В течение года	Директор
5	Выявление семей, в которых практикуется жестокое обращение с детьми (индивидуальные беседы, анкетирование)	В течение года	Директор, кл. руководитель
6	Консультативная психологическая помощь семьям и подросткам в целях предупреждения у учащихся нервно-психических расстройств	В течение года	Психологи ГППЦ «Потенциал»

### **Работа с педагогическим коллективом**

№	Мероприятие	Срок	Ответственный
1	МО классных руководителей по планированию работы на учебный год, знакомство с нормативными документами	Сентябрь	Зам по ВР
2	Организация работы по выявлению и учету учащихся с высоким уровнем тревожности и депрессии для проведения индивидуальной работы	ноябрь – декабрь	кл. руководитель
3	Организация работы по учету семей, в которых возможны факты жестокого обращение с детьми, семейные конфликты (анкетирование,	В теч. года	Директор, кл. руководитель социальный

	беседы с учащимися). Оперативное информирование школьных инспекторов полиции для организации совместной индивидуальной работы		педагог
4	Корректировка планов воспитательной работы, внесение изменений и включение в план мероприятий способствующих формированию жизнестойкости подростков.	декабрь	кл. руководитель
5	Семинар или педсоветы для педагогов по формированию жизнестойкости обучающихся	январь	Директор, зам по ВР
6	Ознакомление классных руководителей с обзором документов: Уголовный кодекс РФ (ст.117 «Истязание», ст.110 «Доведение до самоубийства», ст.131-134 о преступлениях сексуального характера), Административный кодекс РФ (ст.164 «О правах и обязанностях родителей»), Конвенция ООН о правах ребенка (ст.6, 8, 16, 27, 28, 29, 30), нормативные документы о профилактике безнадзорности и правонарушений н/л, о защите их прав и т.п. Нормативные документы по жизнестойкости, Стандарт по жизнестойкости	через ШМО	Зам по ВР
7	Отчет об итогах работы по формированию жизнестойкости	По плану ВР	Зам по ВР, классные руководители

### Тематическое планирование

Тема	Содержание	Кол-во часов
<b>«Я и мой мир» 5 класс</b>		
Я - личность и индивидуальность. Я и мои друзья.	Самоанализ подростками сильных и слабых сторон своей личности. Развитие рефлексии. Формирование мотивации на работу с собственными недостатками как способ саморазвития личности. Командообразование. Самопрезентация. Формирование команды, толерантности во взаимоотношениях и взаимодействии.	1-2
Я в мире друзей.	Актуализация представления об особенностях привычек, взглядов, вкусов, позиций, поведения, деятельности людей, обусловленных половыми различиями. Развитие умения сотрудничать, учитывая эти знания. Формирование актуального полоролевого	1-2

	поведения. Формирование команды, толерантности во взаимоотношениях и взаимодействии.	
Мои ценности: жизнь, здоровье, время, друзья, семья, успехи	Формирование ценностного отношения к себе, своей жизни, близким. Развитие представления о взаимосвязи личных качеств с жизненными успехами и неудачами людей. Формирование: убеждения, что успех в учебе и других делах зависит от труда и упорства; уверенного поведения, произвольности и самоконтроля, адекватной самооценки. Обучение приемам конструктивного общения.	1-2
Практикум уверенного поведения в опасных ситуациях.	Формирование понятий: опасность, риск, трудная жизненная ситуация, помощь, самопомощь, взаимопомощь. Обучение приемам анализа, планирования и преодоления трудной жизненной ситуации. Формирования умения обращаться за помощью к взрослому, сверстникам, пользоваться телефоном доверия. Службы экстренной помощи.	2
<b>6 класс</b>		
Я и мой мир	Формирование: позитивных представлений о будущем; убеждения, что будущее нужно планировать, достижения и успех - результат деятельности человека. Успех деятельности зависит от умения общаться и взаимодействовать с другими. Самоконтроль и саморегуляция, как обязательные элементы успеха. Обучение основам саморегуляции.	1-2
Практикум общения	Формирование понятий: конструктивное (успешное) общение, критика, комплимент, конфликт, этика общения. Обучение способам распознавания уверенного и неуверенного поведения в общении, умения оказать поддержку. Тренировка: уверенного выступления, умения обращения за помощью (на модели игровой ситуации).	1-2
Практикум нестандартных решений в трудных жизненных ситуациях	Формирование позитивного мышления, навыков самоконтроля и саморегуляции. Тренировка принятия решения, обращения за помощью и преодоления трудной жизненной ситуации (на модели игровой ситуации). Службы экстренной помощи (контактные телефоны).	1-2
Если бы моим другом был...я сам	Формирование адекватной самооценки, умения объективно оценивать свои сильные и слабые	<b>1-2</b>

	стороны, мотивации целеполагания, планирования саморазвития; конструктивного отношения к критике в свой адрес. Тренировка в приемах саморегуляции, самопрезентации (на модели игровой ситуации).	
<b>7 класс</b>		
Практикум общения	Особенности принятия индивидуального и коллективного решения. Тренировка умения предлагать и отстаивать свою точку зрения при принятии коллективного решения (на модели игровой ситуации «Презентация группы»).	<b>1-2</b> часа
Разработка и управление социальным проектом	Формирование навыков конструктивного общения, умений принятия коллективного решения. Формирование и сплочение команды, коррекция социометрического статуса, взаимоотношений, неадекватной самооценки.	1-2
Практикум преодоления трудностей.	Формирование умения постоять за себя, отстаивать свои права, сказать «нет»; анализировать ситуации, выявляя свое ошибочное суждение. Индивидуальные приемы психологической защиты и совладающего поведения в сложных жизненных ситуациях. Информирование о волевых качествах, нравственной направленности поступков и поведения при взаимодействии с другими людьми, примеры успешного преодоления трудностей.	1-2
Я - личность!	Осознание собственной ценности, ценности человеческой жизни. Выбор своей социальной позиции, норм поведения при взаимодействии с другими людьми. Характер принятых решений, направленность выбора в сложных жизненных ситуациях (на модели игровой ситуации).	1-2
<b>«Я и этот мир» 8 класс</b>		
Ценность жизни. Факторы риска и опасности.	Дискуссия о жизненных целях и ценностях. Определение факторов риска и опасности (в т.ч. зависимости). Индивидуальные приемы психологической защиты и совладающего поведения в ситуациях риска и опасности.	1-2
Практикум общения	Самопрезентация группы. Вопросы-ответы. Предупреждение и разрешение конфликтов.	1-2

Практикум саморегуляции	Способность человека к адаптации в сложных жизненных ситуациях. Последствия воздействия стресса на организм, возможности эффективно противостоять стрессу. Овладение приемами саморегуляции.	1
Риск - дело благородное?	Дискуссия: «Риск - дело благородное? Рискованное поведение - проявление смелости, взрослости, решительности?» Формирование понятий: неоправданный риск, минимальный риск, склонность к риску, минимизирование неизбежного риска, самосохранение, самоспасение, самопомощь. Службы экстренной помощи (контактные телефоны).	1-2
<b>9 класс</b>		
Жизнь по собственному выбору	Актуализация представления о своем будущем, о своих жизненных целях. Профессия как ценность. Формулирование целей и определение временных границ. Личностные стратегии успеха в трудных жизненных ситуациях. Программы защиты от стресса, зависимости.	1-2
Практикум конструктивного общения	Анализ особенностей общения, ресурсов личностного роста учащихся. Формирование навыков конструктивного поведения в ситуации сложного выбора, принятия коллективного решения. Защита от агрессии и стресса.	1-2
Любовь! Что это такое?	Любовь и романтические отношения в жизни человека. Отношение к любви в разные эпохи. Характер отношений между любящими людьми. «Разрушители» любви. Признаки насилия и зависимости в отношениях. Как пережить разрыв романтических отношений?	1-2
Проблемы смысла жизни	Проблемы смысла жизни и счастья - составляющие счастья. Я - в мире сверстников. Я - в мире взрослых.	1-2
<b>10 класс</b>		
Классный час «Жизнь человека и его право на жизнь в современном обществе»	Используется информация о правовом статусе личности в Российской Федерации и международных документах, обеспечивающих им их права.	1
Классный час по	Используется информация о механизмах	1

обсуждению готовности к трудным жизненным ситуациям	возникновения и развития стресса, материалы для проведения антистресс-тренинга (Каменюкин А.Г., 2008)	
Классный час «Мои жизненные планы»	Используется информация о способах постановки тактических и стратегических жизненных целей, их связи с ценностными ориентациями личности, техника жизненного анализа (Н.К. Васильева, 1999) Составляется жизненный план подростка, обсуждаются варианты действий при невыполнении плана, продумывается достижение поставленных целей различными способами, соотносимых с социальными ценностями.	1
<b>11 класс по выбору классного руководителя</b>		
Классный час «Мы выбираем жизнь»	Презентация «Мы выбираем жизнь!», рассказ Г.Журбы «Уйти из жизни», стих-е «Бездна» Е.Мозоль	1
Классный час «В чем ценность жизни»	Обсуждение с подростками жизненных целей, ценностей и смыслов. Обсуждение жизненных ситуаций людей с разными жизненными смыслами, целями и ценностями.	1
Тренинговые занятия на преодоление тревожности перед сдачей ЕГЭ	Формирование у старшеклассников жизнеутверждающих установок. Содействие формированию умения учащихся справляться с трудностями.	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 может быть беседа, которая проводится по следующим этапам:

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

	ции	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»

### Примерная тематика родительских собраний.

<b>5 класс</b>	«Родителям о роли общения в жизни подростка» «Поощрения и наказания в жизни детей» «Здоровый образ жизни - основа успешной жизнедеятельности»
<b>6 класс</b>	«Детская агрессия» «Как уберечь детей от насилия. Права и обязанности ребенка»
<b>7 класс</b>	«Роль семьи в воспитании моральных качеств личности» Детско-родительские отношения. Общение родителей с детьми. «Роль взрослых в оказании помощи подростку в кризисных ситуациях»
<b>8 класс</b>	Роль взрослых в оказании помощи подростку в кризисных ситуациях. Детско-родительские отношения. Общение родителей с детьми. «Мой ребёнок становится трудным», Духовные ценности семьи. Суициды как крайняя форма отклоняющегося поведения
<b>9-10 класс</b>	Воспитание толерантности подростка. «В семье растёт сын» «В семье растёт дочь» «Дети и родители - профессиональный выбор: «за» и «против»

## Приложение

### ДИАГНОСТИКА ЛИЧНОСТНОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА

Изучение особенностей Я-концепции

Личностный опросник предназначен для обучающихся 12—17 лет.

Дополнения, адаптация и нормирование осуществлены А. М. Прихожан.

Экспериментальный материал.

Бланк методики. На первой странице бланка проставляются сведения об обучающемся (фамилия, имя, возраст, пол, класс, дата и время проведения и др.).

На следующих страницах представлен текст методики. На последней странице в рамке — место для записи оценок и выводов по результатам исследования.

Применяются два варианта бланков — для мальчиков и для девочек.

Порядок проведения.

Методика проводится фронтально — с целым классом или группой подростков. После раздачи бланков подросткам предлагается прочесть инструкцию, затем психолог должен ответить на все задаваемые ими вопросы. После этого подросткам предлагается выполнить тренировочные задания. Затем следует проверить, как каждый из них выполнил задание, точное понимание инструкции, вновь ответить на вопросы. После этого подростки работают самостоятельно, и психолог ни на какие вопросы не отвечает. Заполнение шкалы вместе с чтением инструкции — 25—30 мин.

Обработка и интерпретация результатов.

1. Объединяются ответы «верно» и «скорее верно, чем неверно» рассматриваются вместе (обозначаются в ключах знаком «+»), ответы «скорее неверно, чем верно» и «неверно» также объединяются (обозначаются в ключах знаком «-»).

2. Выявляется тенденции к социальной желательности ответов.

Ответы по шкале социальной желательности сопоставляются с ключом (см. табл. 1).

Таблица 1. Шкала социальной желательности

Варианты ответов	Пункты шкалы
+	6 24 25 42 60 62 72
-	15 53 83

В тех случаях, когда по этой шкале получено 7 и более баллов, результаты обучающего могут быть искажены под влиянием сильной тенденции давать социально желательные ответы. В этом случае к результатам, полученным по шкале, следует подходить с осторожностью и использовать их только как ориентировочные.

Необходимо провести дополнительное исследование с использованием другого способа получения данных (проективная методика, беседа, наблюдение и т. п.).

3. Подсчитывается суммарный балл, характеризующий общую удовлетворенность собой, позитивность самооотношения. С этой целью результаты испытуемого сопоставляются с ключом (таблица 2). Совпадение с ключом — один балл.

Варианты ответов	Пункты шкалы
+	6 24 25 42 60 62 72
-	15 53 83

Стенайн записывается в графе «Ст». Уровень самооотношения — в графе «УС». Значение уровней самооотношения:

I уровень — очень высокий уровень самооотношения

- II уровень — высокий уровень, соответствующий социальному нормативу  
 III уровень — средний уровень самоотношения  
 IV уровень — низкий уровень, неблагоприятный вариант самоотношения V  
 уровень — предельно высокий уровень (может свидетельствовать о защитно-  
 высоком отношении к себе) или предельно низкий уровень самоотношения.  
 Группа риска.

4. Подсчитываются баллы по отдельным факторам (таблица 4). Совпадение с ключом — один балл.

Результаты фиксируются в соответствующих графах.

Таблица 4 Фактор (ключ)	Интерпретация, количество баллов
I. Поведение (II): 13+ 14- 16-26-27+ 29-38-39+64- 7077- 85- 86+ всего 13 пунктов	A/0—4 балла Подросток рассматривает свое поведение как несоответствующее требованиям взрослых. B/6—9 баллов Обычно свидетельствует о реалистичном отношении к своему поведению. B/10—13 баллов Подросток оценивает свое поведение как соответствующее требованиям взрослых. Для групп А и В дополнительно полезно выявить отношение к такому поведению (оно может характеризовать негативистическое отношение к требованиям — «я веду себя плохо и очень этим доволен»). Подросток может переживать из-за того, что продолжает выполнять требования взрослых (как маленький), и относится к этому отрицательно, возможны и оценка, соответствующая оценке взрослых. Однако следует иметь в виду, что суммарная оценка в общем ключе
	(табл. 1) предполагает, что соответствие требованиям взрослых рассматривается подростком как положительная черта.

<p>II. Интеллект, положение в школе (И): 5+ 10+ 18+ 19+ 23- 28+ 30- 34+ 37+ 47+ 54+ 66+ 75- 79+ 80+ всего 15 пунктов</p>	<p>A/0—5 баллов Низкая самооценка интеллекта, школьной успешности. B/6—10 баллов Самооценка интеллекта и школьной успешности среднего уровня. B/11—15 баллов Высокая самооценка. Самооценку в этой области целесообразно сопоставить с уровнем реальной успешности. Важно также проанализировать отношение подростка к своей школьной успешности.</p>
<p>III Интеллект, положение в школе (И): 8-11- 13+31+3550- 56 всего 7 пунктов</p>	<p>A/0—2 балла Подросток оценивает школьную ситуацию как неблагоприятную. Школа вызывает у него неприязнь, тревогу, скуку. B/3—4 балла Нейтральное отношение к школе. B/5—7 баллов Позитивное восприятие школьной ситуации. Необходимо проанализировать причины негативного восприятия школьной ситуации.</p>
<p>IV. Внешность, физическая привлекательность, физическое развитие как свойства, связанные с популярностью среди сверстников (B)  9- 17+33+44+ 46+ 61+68+ 73- 78+ 82+ 85- всего 11 пунктов его общей неудовлетворенности собой.</p>	<p>A/0—3 балла Низкая самооценка внешности, физических качеств. B/4—7 баллов Средняя самооценка. B/8—11 баллов Высокая самооценка. Низкая (а нередко и средняя) самооценка внешности — фактор риска, она может быть причиной низкой общей самооценки подростка</p>
<p>V. Тревожность (T) 4+ 7+ 8+ 11+32-41- 43+ 49- 55+ 84- 89+ всего 11 пунктов Следует обратить внимание на то, что в данном случае обратны по</p>	<p>A/0—4 балла Высокий уровень эмоционального благополучия, низкий (адаптивный) уровень тревожности. B/5— 7 баллов Средний уровень</p>

<p>отношению к общему ключу (таб. 1)</p>	<p>тревожности. В/8— 11 баллов Высокий уровень тревожности. Подростки группы «В» нуждаются в психологической помощи.</p>
<p>VI. Общение (О). Популярность среди сверстников, умение общаться 1-3-7-12- 17+2231+37+45-51-55-56+58+ 65+66+71 + 74- 76+ 78+ всего 19 пунктов</p>	<p>А/0—6 баллов Низкая самооценка популярности среди сверстников, умения общаться. Свидетельствует о неудовлетворенности потребности в общении у подростка. Б/7— 13 баллов Средняя самооценка. В/14—19 баллов Высокая самооценка в общении, характеризующая переживание удовлетворенности в этой сфере. Следует сопоставить эти данные с результатами объективного исследования положения школьника среди сверстников.</p>
<p>VI. Счастье и удовлетворенность (У): 2+ 40+ 44+ 50- 57- 59+ 67- 88- 90+ всего 9 пунктов</p>	<p>А/0—2 балла Переживание неудовлетворенности жизненной ситуацией Б/3—5 баллов Реалистичное отношение к жизненной ситуации. В/6—9 баллов Полное ощущение удовлетворенности жизнью</p>
<p>VII. Положение в семье (С) 16-19+ 29-36-4367- 70-81 + всего 8</p>	<p>А/0—2 балла Подросток не удовлетворен своим положением в семье Б/3—5 баллов Средняя степень удовлетворенности В/6—8 баллов Высокая степень удовлетворенности. Низкая степень удовлетворенности ситуацией в семье может рассматриваться как фактор риска.</p>
<p>VIII. Уверенность в себе 5+ 9-10+ 14- 18+ 20+ 21+28+39+ 40+4852- 63+ 69- 8- 86+ 87- 90+ всего 18 пунктов</p>	<p>А/0—5 баллов Неуверенность в себе. Б/6—15 баллов Средний уровень уверенности в себе, реалистичная самооценка. В/16— 18 баллов Чрезмерно высокий уровень уверенности в себе, чаще всего носит компенсаторно-защитный</p>

	характер.
--	-----------

. Прогнозируемые результаты:

- снижение уровня личностной и школьной тревожности учащихся - развитие у учащихся навыков самоанализа и самоконтроля собственных эмоциональных состояний.
- повышение самооценки и уверенности в себе
- улучшение психоэмоционального состояния участников.

### Бланк Теста жизнестойкости

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

Вместо имени в поле ФИО можно использовать любой псевдоним (пожалуйста, используйте один и тот же псевдоним для всех опросников).

Конфиденциальность личной информации гарантируется.

ФИО:

Пол: муж/жен Возраст: \_\_\_\_\_ Образование: \_\_\_\_\_

№	Вопросы	нет	скорее нет, чем да	скорее да, чем 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 трудом заставляю себя встать с постели.				
4	Я постоянно занят, и мне это нравится.				
5	Часто я предпочитаю «плыть по течению».				
6	Я меняю свои планы в зависимости от обстоятельств.				
7	Меня раздражают события, из-за которых я вынужден менять свой распорядок дня.				
8	Непредвиденные трудности порой сильно утомляют меня.				

9	Я всегда контролирую ситуацию настолько, насколько это необходимо.				
10	Порой я так устаю, что уже ничто не может заинтересовать меня.				
11	Порой все, что я делаю, кажется мне бесполезным.				
12	Я стараюсь быть в курсе всего происходящего вокруг меня.				
13	Лучше синица в руках, чем журавль в небе.				
14	Вечером я часто чувствую себя совершенно разбитым.				
15	Я предпочитаю ставить перед собой труднодостижимые цели и добиваться их				
16	Иногда меня пугают мысли о будущем.				
17	Я всегда уверен, что смогу воплотить в жизнь то, что задумал.				
18	Мне кажется, я не живу полной жизнью, а только играю роль.				
19	Мне кажется, если бы в прошлом у меня было меньше разочарований и невзгод, мне было бы сейчас легче жить на свете.				
20	Возникающие проблемы часто кажутся мне неразрешимыми.				
21	Испытав поражение, я буду пытаться взять реванш.				
22	Я люблю знакомиться с новыми людьми.				
23	Когда кто-нибудь жалуется, что жизнь скучна, это значит, что он просто не умеет видеть интересное.				
24	Мне всегда есть чем заняться.				

25	Я всегда могу повлиять на результат того, что происходит вокруг.				
26	Я часто сожалею о том, что уже сделано.				
27	Если проблема требует больших усилий, я предпочитаю отложить ее до лучших времен.				
28	Мне трудно сближаться с другими людьми.				
29	Как правило, окружающие слушают меня внимательно.				
30	Если бы я мог, я многое изменил бы в прошлом.				
31	Я довольно часто откладываю на завтра то, что трудно осуществимо, или то, в чем я не уверен.				
32	Мне кажется, жизнь проходит мимо меня.				
33	Мои мечты редко сбываются.				
34	Неожиданности дарят мне интерес к жизни.				
35	Порой мне кажется, что все мои усилия тщетны.				
36	Порой я мечтаю о спокойной размеренной жизни.				
37	Мне не хватает упорства закончить начатое.				
38	Бывает, жизнь кажется мне скучной и бесцветной.				
39	У меня нет возможности влиять на неожиданные проблемы.				
40	Окружающие меня недооценивают.				
41	Как правило, я работаю с удовольствием.				
42	Иногда я чувствую себя лишним даже в кругу друзей.				
43	Бывает, на меня наваливается столько проблем, что просто руки опускаются.				

44	Друзья уважают меня за упорство и непреклонность.				
45	Я охотно берусь воплощать новые идеи.				

### Бланк шкалы Я-концепции(вариант для мальчиков)

Фамилия, имя \_\_\_\_\_ Школа \_\_\_\_\_

Возраст \_\_\_\_\_ Класс \_\_\_\_\_

Дата проведения \_\_\_\_\_

Время проведения \_\_\_\_\_

На следующих страницах приведены высказывания о поведении, мыслях, чувствах человека. Для каждого из них четыре варианта ответа: "ВЕРНО", "СКОРЕЕ ВЕРНО, ЧЕМ НЕВЕРНО", "СКОРЕЕ НЕВЕРНО, ЧЕМ ВЕРНО" и "НЕВЕРНО".

Внимательно прочти каждое предложение, подумай, можешь ли ты отнести его к себе, правильно ли оно описывает тебя, твое поведение, твои качества. Если ты согласен с высказыванием, поставь знак X в графе "ВЕРНО". Если согласен, но не полностью, поставь знак X в графе "скорее верно, чем неверно". Если скорее не согласен, поставь знак X в графе "скорее неверно, чем верно". Если совершенно не согласен, поставь знак X в графе — "НЕВЕРНО".

Не думай долго над ответом. Здесь нет правильных и неправильных ответов.

Отвечая на вопросы, ты просто сможешь рассказать о себе, о том, что ты думаешь и чувствуешь.

**Запомни:** нельзя давать на одно предложение несколько ответов, не пропускай предложений, отвечай на все подряд.

Давай потренируемся:

		верно	скорее верно, чем неверно	скорее неверно, чем верно	неверно
	Я люблю смотреть телевизор				
	Мой любимый урок — физкультура				

Теперь переверни страницу и начинай работать.

№	Высказывания	верно	скорее верно, чем неверно	скорее неверно, чем верно	неверно

1	Мои одноклассники смеются надо мной				
2	Я счастливый человек				
3	Мне трудно приобретать друзей				
4	Я часто грущу				
5	Я находчивый				

6	Я всегда сдерживаю свои обещания				
7	Я робкий				
8	Я нервничаю, когда учитель вызывает меня к доске				
9	Меня беспокоит моя внешность				
10	Когда я вырасту, я займу важное положение в обществе				
11	Сильный страх на контрольных, тестах и экзаменах мешает мне хорошо выполнять задания				
12	Сверстники не уважают меня, не считаются со мной				
13	Я хорошо веду себя в школе				
14	Если что-то происходит не так, я обычно сам виноват				
15	Я часто сплетничаю				
16	Родителей огорчает мое поведение				
17	Я сильный				
18	У меня много хороших идей				
19	Дома считают, что я умный, прислушиваются к моему мнению				
20	Обычно я люблю все делать по-своему				
21	У меня умелые руки				
22	Я легко уступаю другим				
23	Я плохо учусь				
24	Я всегда говорю только правду				
25	Я никогда не раздражаюсь и не сержусь				
26	Я часто поступаю плохо				
27	Я умею владеть собой				
28	Я сообразительный				
29	Дома я плохо себя веду				
30	Обычно я долго сижу над домашними заданиями, и все равно не могу доделать их до конца				
31	Я пользуюсь авторитетом в классе				
32	Я обычно совершенно спокоен				
33	У меня красивые глаза				

34	Я могу сделать хороший доклад на уроке				
35	В школе мне постоянно хочется спать				
36	Я часто надоедаю брату, сестре, другим близким родственникам				
37	Моим друзьям нравятся мои идеи				
38	Я часто попадаю в неприятные ситуации				
39	Я веду себя так, как считаю правильным				
40	Я удачлив				
41	Я беспокоюсь только тогда, когда для этого есть очень серьезный повод				
42	Я всегда слушаюсь родителей и других взрослых родственников				
43	Мои родители ждут от меня слишком много, мне трудно будет оправдать их ожидания				

44	Я нравлюсь себе таким, какой я есть				
45	Среди ровесников я нередко чувствую себя лишним				
46	У меня красивые волосы				
47	На уроках я часто сам вызываюсь отвечать				
48	Я хотел бы быть другим				
49	Я хорошо сплю по ночам				
50	Я ненавижу школу				
51	Для совместных прогулок, занятий, игр сверстники выбирают меня в последнюю очередь				
52	Я часто чувствую неуверенность в себе, в своих силах				
53	Иногда мне не хочется идти в школу				
54	Я эрудированный человек, я многое знаю и много умею				
55	Я часто сомневаюсь в хорошем отношении ко мне других людей				
56	Мои одноклассники считают, что со мной интересно общаться				
57	Я несчастлив				
58	У меня много друзей				
59	Я веселый				
60	Я никогда не говорю о том, чего не знаю				
61	Я хорошо выгляжу				

62	Я выполняю все советы родителей и других близких взрослых				
63	Я активен, бодр, деятелен				
64	Я часто ввязываюсь в драку				
65	Сверстники-мальчики уважают меня				
66	Ко мне часто обращаются за советом, интересуются моим мнением о чем-либо				
67	Моя семья разочаровалась во мне				
68	У меня приятное лицо				
69	Когда я очень стараюсь что-то сделать, у меня ничего не получается				
70	Дома я ко всем пристаю, всем мешаю				
71	Я всегда впереди, я могу повести за собой других				
72	Я никогда никому не грублю				
73	Я неуклюжий				
74	Со мной не хотят дружить				
75	Я забываю то, что учил				
76	Я хорошо лажу с людьми				
77	Я легко выхожу из себя				
78	Я нравлюсь девочкам				
79	Я люблю читать				
80	Мне легко учиться хорошо по всем предметам				
81	Мне нравятся мой брат, сестра, другие близкие родственники				
82	У меня хорошая фигура				
83	Нередко я хвастаюсь				
84	Я редко испытываю страх				
85	Я все время что-нибудь разбиваю или ломаю				
86	На меня можно положиться				
87	У меня плохой характер				
88	Я часто думаю о плохом				
89	Мне часто хочется плакать				
90	Я хороший человек				

**Бланк шкалы Я-концепции(вариант для девочек)**

Фамилия, имя \_\_\_\_\_ Школа \_\_\_\_\_  
 Возраст \_\_\_\_\_ Класс \_\_\_\_\_  
 Дата проведения \_\_\_\_\_  
 Время проведения \_\_\_\_\_

На следующих страницах приведены высказывания о поведении, мыслях, чувствах человека. Для каждого из них четыре варианта ответа: "ВЕРНО", "СКОРЕЕ

ВЕРНО, ЧЕМ НЕВЕРНО", "СКОРЕЕ НЕВЕРНО, ЧЕМ ВЕРНО" и "НЕВЕРНО".  
 Внимательно прочти каждое предложение, подумай, можешь ли ты отнести его к себе, правильно ли оно описывает тебя, твоё поведение, твои качества. Если ты согласна с высказыванием, поставь знак X в графе "ВЕРНО". Если согласна, но не полностью, поставь знак X в графе "скорее верно, чем неверно". Если скорее не согласна, поставь знак X в графе "скорее неверно, чем верно". Если совершенно не согласна, поставь знак X в графе — "НЕВЕРНО".

Не думай долго над ответом. Здесь нет правильных и неправильных ответов. Отвечая на вопросы, ты просто сможешь рассказать о себе, о том, что ты думаешь и чувствуешь.

**Запомни:** нельзя давать на одно предложение несколько ответов, не пропускай предложений, отвечай на все подряд.

Давай потренируемся:

		верно	скорее верно, чем неверно	скорее неверно, чем верно	неверно
	Я люблю смотреть телевизор				
	Мой любимый урок — физкультура				

Теперь проверни страницу и начинай работать.

№	Высказывания	верно	скорее верно, чем неверно	скорее неверно, чем верно	неверно
1	Мои одноклассники смеются надо мной				
2	Я счастливый человек				
3	Мне трудно приобретать друзей				
4	Я часто грущу				
5	Я находчивая				

6	Я всегда сдерживаю свои обещания				
7	Я робкая				
8	Я нервничаю, когда учитель вызывает меня к доске				
9	Меня беспокоит моя внешность				
10	Когда я вырасту, я займу важное				

	положение в обществе				
11	Сильный страх на контрольных, тестах и экзаменах мешает мне хорошо выполнять задания				
12	Сверстники не уважают меня, не считаются со мной				
13	Я хорошо веду себя				
14	Если что-то происходит не так, я обычно сама виновата				
15	Я часто сплетничаю				
16	Родителей огорчает мое поведение				
17	Я обаятельная				
18	У меня много хороших идей				
19	Дома считают, что я умная, прислушиваются к моему мнению				
20	Обычно я люблю все делать по-своему				
21	У меня умелые руки				
22	Я легко уступаю другим				
23	Я плохо учусь				
24	Я всегда говорю только правду				
25	Я никогда не раздражаюсь и не сержусь				
26	Я часто поступаю плохо				
27	Я умею владеть собой				
28	Я сообразительная				
29	Дома я плохо себя веду				
30	Обычно я долго сижу над домашними заданиями, и все равно не могу доделать их до конца				
31	Я пользуюсь авторитетом в классе				
32	Я обычно совершенно спокойна				
33	У меня красивые глаза				
34	Я могу сделать хороший доклад на уроке				
35	В школе мне постоянно хочется спать				
36	Я часто надоедаю брату, сестре, другим близким родственникам				
37	Моим друзьям нравятся мои идеи				
38	Я часто попадаю в неприятные ситуации				
39	Я веду себя так, как считаю правильным				
40	Я удачлива				
41	Я беспокоюсь только тогда, когда для этого есть очень серьезный повод				

42	Я всегда слушаюсь родителей и других взрослых родственников				
43	Мои родители ждут от меня слишком много, мне трудно будет оправдать их ожидания				

44	Я нравлюсь себе такой, какой я есть				
45	Среди ровесников я нередко чувствую себя лишней				
46	У меня красивые волосы				
47	На уроках я часто сама вызываюсь отвечать				
48	Я хотела бы быть другим				
49	Я хорошо сплю по ночам				
50	Я ненавижу школу				
51	Для совместных прогулок, занятий, игр сверстники выбирают меня в последнюю очередь				
52	Я часто чувствую неуверенность в себе, в своих силах				
53	Иногда мне не хочется идти в школу				
54	Я эрудированный человек, я многое знаю и много умею				
55	Я часто сомневаюсь в хорошем отношении ко мне других людей				
56	Мои одноклассники считают, что со мной интересно общаться				
57	Я несчастлива				
58	У меня много друзей				
59	Я веселая				
60	Я никогда не говорю о том, чего не знаю				
61	Я хорошо выгляжу				
62	Я выполняю все советы родителей и других близких взрослых				
63	Я активна, бодра, деятельна				
64	Я часто ввязываюсь в ссоры, перебранки				
65	Сверстницы уважают меня				
66	Ко мне часто обращаются за советом, интересуются моим мнением о чем-либо				
67	Моя семья разочаровалась во мне				
68	У меня приятное лицо				
69	Когда я очень стараюсь что-то сделать, у меня ничего не получается				
70	Дома я ко всем пристаю, всем мешаю				

71	Я всегда впереди, я могу повести за собой других				
72	Я никогда никому не грублю				
73	Я неуклюжая				
74	Со мной не хотят дружить				
75	Я забываю то, что учила				
76	Я хорошо лажу с людьми				
77	Я легко выхожу из себя				
78	Я нравлюсь мальчикам				
79	Я люблю читать				
80	Мне легко учиться хорошо по всем предметам				
81	Мне нравятся мой брат, сестра, другие близкие родственники				
82	У меня хорошая фигура				
83	Нередко я хвастаюсь				
84	Я редко испытываю страх				
85	Я все время что-нибудь разбиваю или ломаю				
86	На меня можно положиться				
87	У меня плохой характер				
88	Я часто думаю о плохом				
89	Мне часто хочется плакать				
90	Я хороший человек				

### Бланк методики “Шкала социальной компетентности”

Ф.И. школьника \_\_\_\_\_

Школа \_\_\_\_\_

Возраст \_\_\_\_\_

Класс \_\_\_\_\_

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

Дата проведения \_\_\_\_\_

Результаты

Показатели	Значения
Сырой балл	
Социальный возраст	

<b>Коэффициент социальной компетенции</b>	
---	--

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				
9	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				

### Тест школьной тревожности Филлипса

**Цель тест школьной тревожности Филлипса:** Изучение уровня и характера тревожности, связанной со школой у детей младшего и среднего школьного возраста.

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

**Инструкция.** «Ребята, сейчас Вам будет предложен опросник, который состоит из вопросов о том, как Вы себя чувствуете в школе. Старайтесь отвечать искренне и правдиво, здесь нет верных или неверных, хороших или плохих ответов. Над вопросами долго не задумывайтесь».

На листе для ответов вверху запишите свое имя, фамилию и класс. Отвечая на вопрос, записывайте его номер и ответ «+», если Вы согласны с ним, или «-» если не согласны».

№	Текст вопроса	ответы
1	Трудно ли тебе держаться на одном уровне со всем классом?	
2	Волнуешься ли ты, когда учитель говорит, что собирается проверить, насколько ты знаешь материал?	
3	Трудно ли тебе работать в классе так, как этого хочет учитель?	
4	Снится ли тебе временами, что учитель в ярости оттого, что ты не знаешь урок?	
5	Случалось ли, что кто-нибудь из твоего класса бил или ударял тебя?	
6	Часто ли тебе хочется, чтобы учитель не торопился при объяснении нового материала, пока ты не поймешь, что он говорит?	
7	Сильно ли ты волнуешься при ответе или выполнении задания?	
8	Случается ли с тобой, что ты боишься высказываться на уроке, потому что боишься сделать глупую ошибку?	
9	Дрожат ли у тебя колени, когда тебя вызывают отвечать?	
10	Часто ли твои одноклассники смеются над тобой, когда вы играете в разные игры?	

11	Случается ли, что тебе ставят более низкую оценку, чем ты ожидал?	
12	Волнует ли тебя вопрос о том, не оставят ли тебя на второй год?	
13	Стараешься ли ты избегать игр, в которых делается выбор, потому что тебя, как правило, не выбирают?	
14	Бывает ли временами, что ты весь дрожишь, когда тебя вызывают отвечать?	
15	Часто ли у тебя возникает ощущение, что никто из твоих одноклассников не хочет делать то, что хочешь ты?	
16	Сильно ли ты волнуешься перед тем, как начать выполнять задание?	
17	Трудно ли тебе получать такие отметки, каких ждут от тебя родители?	
18	Боишься ли ты временами, что тебе станет дурно в классе?	
19	Будут ли твои одноклассники смеяться над тобой, если ты сделаешь ошибку при ответе?	
20	Похож ли ты на своих одноклассников?	
21	Выполнив задание, беспокоишься ли ты о том, хорошо ли с ним справился?	
22	Когда ты работаешь в классе, уверен ли ты в том, что все хорошо запомнишь?	
23	Снится ли тебе иногда, что ты в школе и не можешь ответить на вопрос учителя?	
24	Верно ли, что большинство ребят относятся к тебе по-дружески?	
25	Работаешь ли ты более усердно, если знаешь, что результаты твоей работы будут сравниваться в классе с результатами твоих одноклассников?	
26	Часто ли ты мечтаешь о том, чтобы поменьше волноваться, когда тебя спрашивают?	
27	Боишься ли ты временами вступать в спор?	
28	Чувствуешь ли ты, что твое сердце начинает сильно биться, когда учитель говорит, что собирается проверить твою готовность к уроку?	
29	Когда ты получаешь хорошие отметки, думает ли кто-нибудь из твоих друзей, что ты хочешь выслужиться?	
30	Хорошо ли ты чувствуешь себя с теми из твоих одноклассников, к которым ребята относятся с особым уважением?	
31	Бывает ли, что некоторые ребята в классе говорят что-то, что тебя задевает?	
32	Как ты думаешь, теряют ли расположение те из учеников, которые не справляются с учебой?	

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

	делаешь это плохо?	
58	Дрожит ли слегка твоя рука, когда учитель просит сделать задание на доске перед всем классом?	

### Тест «Исследование тревожности» (опросник Спилбергера)

#### Шкала ситуативной тревожности (СТ)

**Инструкция.** Прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже предложений и зачеркните цифру в соответствующей графе справа в зависимости от того, как вы себя чувствуете в данный момент. Над вопросами долго не задумывайтесь, поскольку правильных и неправильных ответов нет.

№ п/п	Суждение	Нет, это не так	Пожалуй, так	Верно	Совершенно верно
1	Я спокоен	1	2	3	4
2	Мне ничто не угрожает	1	2	3	4
3	Я нахожусь в напряжении	1	2	3	4
4	Я внутренне скован	1	2	3	4
5	Я чувствую себя свободно	1	2	3	4
6	Я расстроен	1	2	3	4
7	Меня волнуют возможные неудачи	1	2	3	4
8	Я ощущаю душевный покой	1	2	3	4
9	Я встревожен	1	2	3	4
10	Я испытываю чувство внутреннего удовлетворения	1	2	3	4
11	Я уверен в себе	1	2	3	4
12	Я нервничаю	1	2	3	4
13	Я не нахожу себе места	1	2	3	4
14	Я взвинчен	1	2	3	4
15	Я не чувствую скованности	1	2	3	4
16	Я доволен	1	2	3	4
17	Я озабочен	1	2	3	4
18	Я слишком возбужден и мне не по себе	1	2	3	4
19	Мне радостно	1	2	3	4
20	Мне приятно	1	2	3	4

#### Шкала личной тревожности (ЛТ)

**Инструкция.** Прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже предложений и зачеркните цифру в соответствующей графе справа в зависимости от того, как вы себя чувствуете обычно. Над вопросами долго не думайте, поскольку правильных или неправильных ответов нет.

№	Суждение	Никогда	Почти	Часто	Почти
---	----------	---------	-------	-------	-------

п/п			никогда		всегда
21	У меня бывает приподнятое настроение	1	2	3	4
22	Я бываю раздражительным	1	2	3	4
23	Я легко растраиваюсь	1	2	3	4
24	Я хотел бы быть таким же удачливым, как и другие	1	2	3	4
25	Я сильно переживаю неприятности и долго не могу о них забыть	1	2	3	4
26	Я чувствую прилив сил и желание работать	1	2	3	4
27	Я спокоен, хладнокровен и собран	1	2	3	4
28	Меня тревожат возможные трудности	1	2	3	4
29	Я слишком переживаю из-за пустяков	1	2	3	4
30	Я бываю вполне счастлив	1	2	3	4
31	Я все принимаю близко к сердцу	1	2	3	4
32	Мне не хватает уверенности в себе	1	2	3	4
33	Я чувствую себя незащищенным	1	2	3	4
34	Я стараюсь избегать критических ситуаций и трудностей	1	2	3	4
35	У меня бывает хандра	1	2	3	4
36	Я бываю доволен	1	2	3	4
37	Всякие пустяки отвлекают и волнуют меня	1	2	3	4
38	Бывает, что я чувствую себя неудачником	1	2	3	4
39	Я уравновешенный человек	1	2	3	4
40	Меня охватывает беспокойство, когда я думаю о своих делах и заботах	1	2	3	4

### Оценка результатов

Общий итоговый показатель по каждой из подшкал может находиться в диапазоне от 20 до 80 баллов. При этом чем выше итоговый показатель, тем выше уровень тревожности (ситуативной или личностной). При интерпретации показателей использованы следующие ориентировочные оценки тревожности: до 30 баллов — низкая, 31—44 балла — умеренная; 45 и более высокая.

Измерение тревожности как свойства личности особенно важно, так как это свойство во многом обуславливает поведение субъекта. Определенный уровень тревожности — естественная и обязательная особенность активной деятельной личности. У каждого человека существует свой оптимальный, или желательный, уровень тревожности — это так называемая полезная тревожность. Оценка человеком своего состояния в этом отношении является для него существенным компонентом самоконтроля и самовоспитания.

Под личностной тревожностью понимается устойчивая индивидуальная характеристика, отражающая предрасположенность субъекта к тревоге и

предполагающая наличие у него тенденции воспринимать достаточно широкий «веер» ситуаций как угрожающие, отвечая на каждую из них определенной реакцией. Как предрасположенность, личная тревожность активизируется при восприятии определенных стимулов, расцениваемых человеком как опасные для самооценки, самоуважения.

Ситуативная или реактивная тревожность как состояние характеризуется субъективно переживаемыми эмоциями: напряжением, беспокойством, озабоченностью, нервозностью. Это состояние возникает как эмоциональная реакция на стрессовую ситуацию и может быть разным по интенсивности и динамичности во времени.

Личности, относимые к категории высокотревожных, склонны воспринимать угрозу своей самооценке и жизнедеятельности в обширном диапазоне ситуаций и реагировать весьма выраженным состоянием тревожности. Если психологический тест выражает у испытуемого высокий показатель личностной тревожности, то это дает основание предполагать у него появление состояния тревожности в разнообразных ситуациях, особенно когда они касаются оценки его компетенции и престижа.

Лицам с высокой оценкой тревожности следует формировать чувство уверенности и успеха. Им необходимо смещать акцент с внешней требовательности, категоричности, высокой значимости в постановке задач на содержательное осмысление деятельности и конкретное планирование по подзадачам.

Для низкотревожных людей, напротив, требуется пробуждение активности, подчеркивание мотивационных компонентов деятельности, возбуждение заинтересованности, высвечивание чувства ответственности в решении тех или иных задач.

## **Список литературы**

- 1.Баева И.А. Тренинги психологической безопасности в школе.- СПб.: Речь, 2002
- 2.Вачков И., Битянова М.Р. Я и мой внутренний мир. Психология для старшеклассников,- СПб, 2009.-111 с.
- 3.Книжникова С.В. Педагогическая профилактика суицидального поведения поведения на основе формирования жизнестойкости (Монография).- Краснодар: «АВС- полиграфия», 2009
- 4.Особенности формирования жизнестойкости и совладания с трудными жизненными и стрессовыми ситуациями несовершеннолетних в образовании: методическое пособие. Составители: Борисенко О.В., Матерова Т.А., Ховалкина О.А., Шамардина М.В.Барнаул, 2014,- 184 с.
- 5.Прихожан А. М. Диагностика личностного развития детей подросткового возраста М.: АНО «ПЭБ», 2007. — 56 с.
- Прутченков А.С. Социально-психологический тренинг в школе.- М.,2001
- 6.Тренинг жизненных навыков для подростков с трудностями социальной адаптации/Под ред. А.Ф. Шадуры.- СПб.: «Речь», 2005.- 176с.
- Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я. Средняя школа (5-6 классы). - М.: Генезис, 2005,- 207с

- 7.Александрова Л.А. К концепции жизнестойкости в психологии. Сибирская психология сегодня: Сб. научн. трудов. Вып. 2 [Текст] / под ред. М.М.Горбатовой, А.В. Серого, М.С. Яницкого. – Кемерово: Кузбассвуиздат, 2004. - С. 147-154. 2. Андреева Ю. Танцетерапия [Текст] / Ю. Андреева – Спб.: «Издательство «Диля», 2005. – с. 256
- 8.Выготский Л.С. Собрание сочинений. Т. 4, ч. 2 ПРОБЛЕМА ВОЗРАСТА [Электронный источник] / Л. С. Выготский -<http://www.myword.ru/>.
- 9.Духновский С.В. Психологическое сопровождение подростков в критических ситуациях: Учебное пособие. [Текст]/ С. В. Духновский – Курган: Изд-во Курганского гос. ун-та, 2003. – 124с. ISBN 5-86328-544-3
- 10.Киселева М. В. Арт-терапия в работе с детьми: Руководство для детских психологов, педагогов, врачей и специалистов, работающих с детьми.[Текст] / М.В. Киселева — СПб. : Речь, 2006. — 160 с, илл. ISBN 5-9268-0408-6
- 11.Козлов В.В., Гришон А.Е., Веремеенко Н.И. Интегративная Танцевально-двигательная терапия [Текст] / В.В. Козлов, А.Е. Гришон, Н.И. Веремеенко – Спб.: Речь, 2006.- С. 286 8.Кулагина И. Ю. Возрастная психология (Развитие ребенка от рождения до 17 лет): Учебное пособие. 5-е изд. [Текст] / И. Ю. Кулагина. — М.: Изд-воУРАО, 1999. —176с. ISBN 5-204-00205-7