

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Кутанская основная общеобразовательная школа»

«Согласовано»
«31» августа 2022 г.

Зам. директора по УВР
М.А. Биданова /Биданова М.А./

«Утверждаю»
Директор МБОУ «Кутанская основная
общеобразовательная школа»
И.В. Сиденов /Сиденов И.В./
«31» 08 2022 г.



Программа

по формированию жизнестойкости

у обучающихся

Составитель: педагог - психолог
Иринцева Е.Э.

Кутанка, 2022

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ.

Наименование программы	Программа по формированию жизнестойкости обучающихся.
Организация – разработчик:	МБОУ «Кутанская основная общеобразовательная школа»
Цель и задачи программы	<p>Цель: повышение уровня жизнестойкости обучающихся, профилактика антивитального поведения.</p> <p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Оказание психолого-педагогической поддержки и помощи детям и подросткам, оказавшимся в трудной жизненной ситуации; 2. Формирование навыков саморегуляции, как стратегии совладающего поведения с трудными жизненными ситуациями. 3. Формирование навыков конструктивного взаимодействия (работа в команде, поведение в конфликтной ситуации, создание благоприятного психологического климата в коллективе); 4. Формирование у обучающихся позитивного самосознания собственной личности и личности других людей; 5. Организация и включение обучающихся в ценностно значимую для них деятельность; 6. Оптимизация эмоционального климата в семье и школе; 7. Повышение компетентности родителей, педагогического коллектива в организации работы по формированию жизнестойкости. 8. Формирование культуры здоровья школьников. 9. Создание условий для сохранения и укрепления здоровья обучающихся, повышения качества их жизни.
Разработчики программы:	Зам директора по ВР, педагог-психолог
Исполнители программы	Администрация, классные руководители, педагог-психолог, социальный педагог
Участники программы	Обучающиеся, администрация, классные руководители, педагог-психолог, социальный педагог, родители
Срок реализации программы	2022 – 2024 уч.г.
Этапы реализации программы	<p>I этап: Подготовительный.</p> <p>II этап: Формирующий.</p> <p>III этап: Диагностический.</p>

Структура программы	<p>Программа по формированию жизнестойкости и созданию условий для её реализации состоит из 4 модулей:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Педагогический; 2. Индивидуальная работа с подростками, оказавшимися в трудной жизненной ситуации (с низким уровнем социальной компетентности); 3. Профилактические занятия для младших школьников и подростков (в рамках внеурочной занятости, на классных часах); 4. Повышение психолого-педагогической компетентности педагогов и родителей.
Механизм управления реализацией программы	Контроль над реализацией программы осуществляется администрацией МБОУ «Кутанская основная общеобразовательная школа»
Прогнозируемые риски	<ul style="list-style-type: none"> • многообразие факторов, влияющих на формирование личности обучающихся и не зависящих от получаемого образования (семейное неблагополучие, наследственность, экология, образ жизни); • недостаточная мотивационная готовность педагога к реализации требований программы; • недостаточная заинтересованность (полное отсутствие заинтересованности) родителей в вопросах воспитания собственных детей, отсутствие мотивации к изменению семейного уклада, стиля взаимоотношений, образа жизни.
Показатели эффективности программы	<p>Повышение уровня жизнестойкости подростков, что проявляется в сформированности качеств:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Уверенность в себе. 2. Независимость, самостоятельность суждений. 3. Стремление к достижениям. 4. Навыки межличностного взаимодействия. 5. Ценностно-смысловые установки, направленные на реализацию волевых действий (мотивация, мысленная постановка цели, сосредоточение на ее исполнении, осмысливание и самоконтроль). 6. Саморегуляция поведения и эмоций.

Пояснительная записка

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

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

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

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

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

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

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

Вид программы: профилактическая (профилактика суицидального поведения и вредных привычек)

Цель: повышение уровня жизнестойкости обучающихся, профилактика антивиталяного поведения.

Задачи:

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

6. Оптимизация эмоционального климата в семье и школе;
7. Повышение компетентности родителей, педагогического коллектива в организации работы по формированию жизнестойкости.
8. Формирование культуры здоровья школьников.
9. Создание условий для сохранения и укрепления здоровья обучающихся, повышения качества их жизни.

Программа состоит из 4 модулей:

1. Педагогический;
2. Индивидуальная работа с подростками, оказавшимися в трудной жизненной ситуации (с низким уровнем социальной компетентности);
3. Профилактические занятия для младших школьников и подростков (в рамках внеурочной занятости, на классных часах);
4. Повышение психолого-педагогической компетентности педагогов и родителей.

Программа рассчитана на работу с учащимися 6-16 лет (1-9 классы).

Срок реализации – 2 года, в ходе которого последовательно осуществляются три этапа:

Подготовительный этап

Ответственные	Мероприятия	Сроки
Администрация	Издает локальные нормативные акты, регламентирующие деятельность педагогических работников по формированию жизнестойкости обучающихся. Включает в план воспитательной работы образовательной организации раздел: «Формирование жизнестойкости обучающихся».	Август – сентябрь
Классные руководители	определяют направления воспитательной работы в классном коллективе с учетом профиля сформированных качеств жизнестойкости в классе; планируют содержание классных часов, родительских собраний; взаимодействуют с педагогом-психологом.	Сентябрь
Педагог-психолог	Определяет группу подростков, оказавшихся в трудной жизненной ситуации. Проводит консультирование родителей (законных представителей) данной группы подростков, получает письменное разрешение (или письменный отказ) о проведении индивидуальной коррекционно - развивающей работы. Проводит диагностику личностного развития детей подросткового возраста с подростками, оказавшимися в трудной жизненной ситуации (при наличии письменного разрешения родителей (законных представителей)). Составляет учебно-тематический план индивидуальных занятий с подростками группы риска и утверждает его руководителем образовательной организации.	Сентябрь - май

Формирующий этап

Ответственные	Мероприятия	Сроки
Администрация	Организует проведение родительских собраний, методических семинаров, педагогических советов по вопросам повышения психолого-педагогической компетентности педагогов. Координирует работу всех педагогических работников и организует контроль за исполнением плана по формированию	Сентябрь – май

	жизнестойкости обучающихся.	
Классные руководители	<p>организуют просветительскую работу с родителями (законными представителями) обучающихся;</p> <p>проводят классные часы по формированию жизнестойкости в соответствии с планом работы;</p> <p>осуществляют индивидуальное педагогическое сопровождение обучающихся, оказавшихся в трудной жизненной ситуации, с низким коэффициентом социальной компетентности.</p>	Сентябрь – май
Педагог – психолог	Проводит индивидуальные коррекционно-развивающие занятия по формированию совладающего поведения с подростками, оказавшимися в трудной жизненной ситуации. Участвует в подготовке и проведении родительских собраний. Осуществляет методическое сопровождение классных руководителей по организации ими работы в классах, направленной на формирование жизнестойкости.	Сентябрь – май

Диагностический этап

Ответственные	Мероприятия	Сроки
Администрация	Осуществляет анализ и оценку результатов школьной программы формирования жизнестойкости обучающихся в учебном году в соответствии с показателями эффективности. Осуществляет планирование работы на следующий учебный год. Организует обсуждение результатов работы с родителями (законными представителями) и педагогическим коллективом. Проектирует воспитательную работу по формированию жизнестойкости обучающихся на следующий учебный год с учетом достигнутых результатов	Апрель - май
Классные руководители	<p>проводят анализ и оценку результатов по итогам проделанной работы;</p> <p>планируют работу с классным коллективом на следующий учебный год (с учетом профиля сформированности качеств жизнестойкости в классном коллективе).</p>	Апрель-май
Педагог – психолог	Проводит анализ и оценку результатов по итогам проделанной работы. Планирует работу с классным коллективом на следующий учебный год (с учетом профиля сформированности качеств жизнестойкости в классном коллективе).	Апрель-май

Показателем эффективности (ожидаемыми результатами) программы выступает повышение уровня жизнестойкости обучающихся, что проявляется в сформированности качеств:

1. Уверенность в себе.
2. Независимость, самостоятельность суждений.
3. Стремление к достижениям.
4. Навыки межличностного взаимодействия.

5.Ценностно-смысловые установки, направленные на реализацию волевых действий (мотивация, мысленная постановка цели, сосредоточение на ее исполнении, осмысливание и самоконтроль).

6.Саморегуляция поведения и эмоций.

Критерии оценки достижения планируемых результатов.

Качественные:

- высокие показатели в изучении уровня эмоциональной устойчивости;
- повышение уровня толерантности;
- овладение различными приемами снятия эмоционального напряжения.

Количественные:

- повышение количества учащихся со средним и высоким уровнем силы воли;
- отсутствие признаков депрессии у старшеклассников по результатам диагностики;
- рост внутренних ресурсов, адаптивности и стрессоустойчивости обучающихся, участников программы, по результатам итоговой диагностики (по всем показателям – средний уровень

План работы
по формированию жизнестойкости обучающихся
МБОУ «Кутанская основная общеобразовательная школа»
на 2022-2024 учебный год

№ п/п	Содержание работы	Категория	Сроки	Ответственные	Результат
1. Подготовительный этап					
1.	Разработка и утверждение плана работы по формированию жизнестойкости учащихся на 2022-2024 учебный год.	Заместители руководителя по ВР, классные руководители, социальные педагоги, педагоги-психологи	Август	Зам директора по ВР Педагог психолог	План
2.	Работа школьного сайта (рекомендации для родителей и обучающихся, консультативная помощь специалистов)	Законные представители, педагоги ОО, обучающиеся	В течение года	Ответственный за сайт ОУ	Наполнение страниц на сайте ОО
3.	Составление социального паспорта семей обучающихся 1 – 9 класса. Сбор банка данных. Выявление детей и подростков, оказавшихся в трудной жизненной ситуации	Законные представители, обучающиеся		Социальный педагог, классные руководители ОУ	Соц. паспорт, банк данных детей «группы риска», детей в ТЖС
4.	Проведение рейдов по семьям, состоящим на различных видах учёта	Законные представители, обучающиеся	Август – сентябрь	Классные руководители ОУ, социальный педагог	Акт о посещении семьи

5.	Информирование родителей (законных представителей) о проведении мониторинга психоэмоционального состояния обучающихся 5-9 классов ОУ. Сбор заявлений о согласии на обработку персональных данных.	Законные представители 5-9 классы	Сентябрь	Педагог психолог, классные руководители	Согласие родителей (законных представителей)
6.	Организация и проведение мониторинга психоэмоционального состояния обучающихся 5-9 классов ОУ.	Обучающихся 5-9 классов ОУ	сентябрь-октябрь, март- апрель	Педагог психолог, классные руководители.	Аналитическая справка, соответствующие отчеты
7.	Анализ и обобщение данных по результатам проведенного мониторинга психоэмоционального состояния обучающихся 5-9 классов ОУ.	Обучающихся 5-9 классов	Ноябрь-декабрь.	Педагог психолог	
8.	Создание банка данных детей, находящихся в "группе риска", трудной жизненной ситуации, социально опасном положении.	Обучающихся 5-9 классов ОУ, законные представители	В течение года, по мере выявления и по итогам мониторинга	Педагог психолог, социальный педагог	Списки
9.	Проведение диагностики по изучению уровня адаптации обучающихся 1-х, 5-х	Обучающиеся 1-х, 5-х классов	Октябрь-ноябрь	Педагог психолог классные Руководители	Аналитическая справка
10.	Проведение диагностик в начальной школе: тест «Лесенка» (Т.Д. Марценковская) (приложение 1); в 5-9 классах - опросник суицидального риска (ОСР)(приложение 2), тест «Ваши суицидальные наклонности» (З. Королёва)(приложение 3). Методика «Шкала тревожности» направлена на выявление уровня тревожности подростков 15-17 лет (приложение 4)	Обучающиеся 1 – 9 классов	Октябрь , март	Педагог психолог	Аналитическая справка
II этап: формирующий					

1.	Составление рекомендаций для учащихся, законных представителей, педагогов по итогам проведения мониторинга психоэмоционального состояния учащихся 5-9 классов и вопросам адаптации 1, 5 классов	Обучающихся 5-9 классов ОУ, их законные представители	В течение года по потребности	Педагог психолог	Рекомендации, журнал консультаций
2.	Составление плана индивидуального сопровождения и групповой работы с детьми, находящимися в «группе риска» и детьми, оказавшихся в трудной жизненной ситуации	Законные представители, дети «группы риска», дети в ТЖС	По итогам мониторинга и по мере выявления	Педагог психолог, социальный педагог, классные руководители ОУ	План сопровождения обучающегося
3.	<p>Организация и проведение мероприятий просвещения родителей (законных представителей) по основам психологии и педагогике (примерные темы):</p> <p>«Мой дом – моя крепость. Влияние семейного микроклимата на формирование личности ребенка», «Как выстроить отношения с ребенком на доверии», «Как помочь ребёнку совладать со стрессом»;</p> <p>«Роль семьи в формировании жизнестойкости ребёнка», «Опасная привычка - социальные сети», «Помощь подростку в трудных жизненных ситуациях»</p> <p>«Профессиональное и жизненное самоопределение», «Стрессоустойчивость выпускников».</p>	<p>Родители (законные представители) обучающихся</p> <p>1-4-х классов</p> <p>5-8 классов</p> <p>9 класс</p>	По плану, по запросу	Педагог психолог, социальный педагог, классные руководители ОУ	Отчет о проведении мероприятия
4.	Проведение индивидуальных консультаций обучающихся по решению их личностных проблем	Обучающиеся 1-9 классы	По запросу	Педагог психолог, социальный педагог, классные руководители ОУ	Журнал консультаций

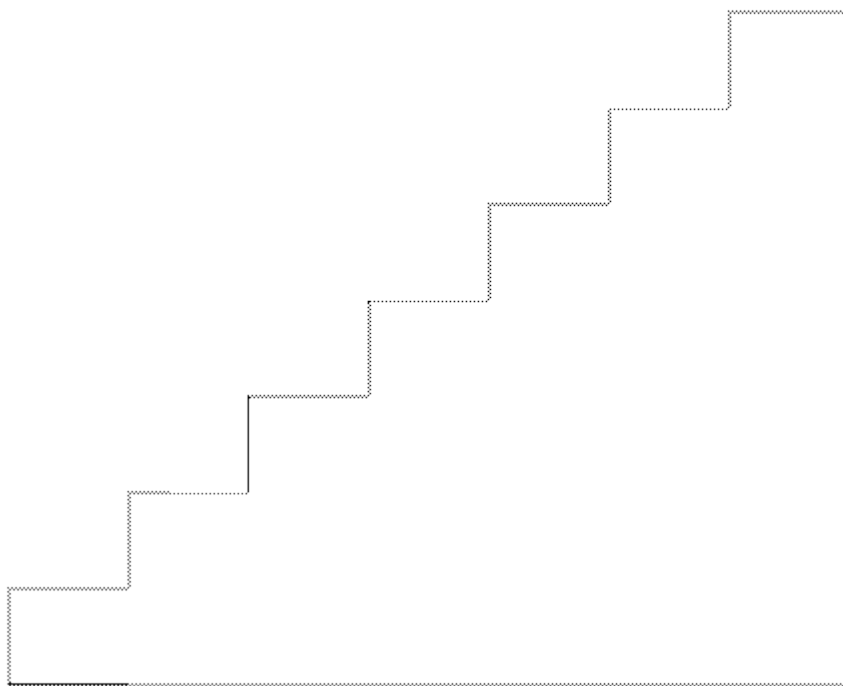
5.	<p>Реализация цикла мероприятий по формированию жизнестойкости и психологического здоровья личности:</p> <p>Программы: «Мир первоклассника» «Мир эмоций» «Теперь я пятиклассник»; «Познай себя»; «Я и они»; «Студия профессионального самоопределения»</p>	<p>Обучающиеся: 1-х классов 2-4 классов 5-х классов 5-6-х классов 6-9 –х классов 9-х классов</p>	В течение года	Педагог психолог, социальный педагог, классные руководители ОУ	Журнал групповой работы, отчет о проведении мероприятия
6.	<p>Психолого-педагогическое сопровождение обучающихся в период подготовки к выпускным экзаменам.</p> <p>Психолого-педагогическое сопровождение ОГЭ: профилактика экзаменационной тревожности (сост. М.А. Павлова, О.С. Гришанова).</p>	<p>Обучающиеся 9 класса</p>	Декабрь, май	Педагог психолог, кл.руководитель	Журнал групповой и индивидуальной работы, журнал консультаций
7	<p>Организация внеурочной деятельности обучающихся, состоящих на различных видах профилактического учета, находящихся в "группе риска" и трудной жизненной ситуации.</p>	<p>обучающиеся, состоящие на различных видах профилактического учета, находящихся в иной ТЖС</p>	Постоянно	Зам.директора по ВР., Педагог психолог, социальный педагог, классные руководители ОУ	Ведение личного дела на обучающегося (семью)
III этап: Оценочный					
1.	<p>Проведение повторного мониторинга психоэмоционального состояния учащихся 5-9 классов ОУ</p>	<p>Обучающиеся 5-9-х классов</p>	Март - апрель	Педагог психолог, социальный педагог, классные руководители ОУ	Аналитическая справка
2.	<p>Проведение анализа и обобщение результатов по итогам мониторинга</p>	<p>Обучающиеся 5-9-х классов</p>	Май	Педагог психолог	Аналитическая справка, соответствующие отчеты

Методика исследования самооценки «Лесенка».

Широко распространены тесты, направленные на исследование самооценки. Существуют их модификации — для детей 4—6 лет (тест «Лесенка») и 7—10 лет (шкала самооценки).

Стимульный материал теста «Лесенка» (1). Рисунок лестницы, состоящей из семи ступенек. Посредине нужно расположить фигурку ребёнка. Для удобства может быть вырезана из бумаги фигурка мальчика или девочки, которую можно ставить на лесенку в зависимости от пола тестируемого ребёнка.

Инструкция. Посмотри на эту лесенку. Видишь, тут стоит мальчик (или девочка). На ступеньку выше (показывают) ставят хороших Детей, чем выше — тем лучше дети, а на самой верхней ступеньке — самые хорошие ребята. На ступеньку ниже ставят не очень хороших детей (показывают), еще ниже — еще хуже, а на самой нижней ступеньке — самые плохие ребята. На какую ступеньку ты сам себя поставишь? А на какую ступеньку тебя поставят мама? папа? воспитательница?



Проведение теста. Ребенку дают листок с нарисованной на нем лестницей и объясняют значение ступенек. Важно проследить, правильно ли понял ребенок ваше объяснение. В случае необходимости следует повторить его. После этого задают вопросы, ответы записывают.

Анализ результатов. Прежде всего обращают внимание, на какую ступеньку ребенок сам себя поставил. Считается нормой, если дети этого возраста ставят себя на ступеньку «очень хорошие» и даже «самые хорошие» дети. В любом случае это должны быть верхние ступеньки, так как положение на любой из нижних ступенек (а уже тем более на самой нижней) говорит не об адекватной оценке, но об отрицательном отношении к себе, неуверенности в собственных силах. Это очень серьезное нарушение структуры личности, которое может привести к депрессиям, неврозам, асоциальности у детей. Как правило, это связано с холодным отношением к детям, отвержением или суровым, авторитарным воспитанием, при котором обесценивается сам ребенок, который приходит к выводу, что его любят только тогда, когда он хорошо себя ведет. А так как дети не могут быть хорошими постоянно и уж тем более не могут соответствовать всем притязаниям

взрослых, выполнять все их требования, то, естественно, дети в этих условиях начинают сомневаться в себе, в своих силах и в любви к ним родителей. Также не уверены в себе и в родительской любви дети, которыми вообще не занимаются дома. Таким образом, как мы видим, крайнее пренебрежение ребенком, как и крайний авторитаризм, постоянная опека и контроль, приводят к сходным результатам.

Конкретно об отношении родителей к ребенку и их требованиях говорят ответы на вопрос о том, куда их поставят взрослые — папа, мама, воспитательница. Для нормального, комфортного самоощущения, которое связано с появлением чувства защищенности, важно, чтобы кто-то из взрослых поставил ребенка на самую высокую ступеньку. В идеале, сам ребенок может поставить себя на вторую ступеньку сверху, а мама (или кто-то другой из родных) ставит его на самую высокую ступеньку. При этом дети говорят: «Ну, я не самый хороший, балуюсь иногда. Но мама меня поставит сюда, она ведь меня любит». Ответы такого типа как раз свидетельствуют о том, что ребенок уверен в любви взрослого, чувствует себя защищенным, что необходимо для нормального развития в этом возрасте.

Признаком неблагополучия как в структуре личности ребенка, так и в его отношениях с близкими взрослыми являются ответы, в которых все родные ставят его на нижние ступеньки. Однако при ответе на вопрос «Куда тебя поставит воспитательница?» помещение на одну из нижних ступенек нормально и может служить доказательством адекватной, правильной самооценки, особенно в том случае, если ребенок действительно плохо себя ведет и часто получает замечания от воспитательницы.

ОПРОСНИК СУИЦИДАЛЬНОГО РИСКА (ОСР) (модификация Т.Н. Разуваевой)

Цель: диагностика суицидального риска; выявление уровня сформированности суицидальных намерений с целью предупреждения серьезных попыток самоубийства. Предназначена для учащихся 8-11 класса.

Методика применяется в случае, если на основе предшествующего наблюдения (исследования) была выявлена высокая вероятность суицидального поведения. Тестированию должна предшествовать беседа, в ходе которой взрослый должен проявить максимум внимания и сочувствия.

Инструкция: Я буду зачитывать утверждения, а Вы в бланке для ответов ставить в случае согласия с утверждением "+", в случае несогласия с утверждением "-".

Текст опросника

1. Вы все чувствуете острее, чем большинство людей.
2. Вас часто одолевают мрачные мысли.
3. Теперь Вы уже не надеетесь добиться желаемого положения в жизни.
4. В случае неудачи Вам трудно начать новое дело.
5. Вам определенно не везет в жизни.
6. Учиться Вам стало труднее, чем раньше.
7. Большинство людей довольны жизнью больше, чем Вы.
8. Вы считаете, что смерть является искуплением грехов.
9. Только зрелый человек может принять решение уйти из жизни.
10. Временами у Вас бывают приступы неудержимого смеха или плача.
11. Обычно Вы осторожны с людьми, которые относятся к Вам дружелюбнее, чем Вы ожидали.
12. Вы считаете себя обреченным человеком.
13. Мало кто искренне пытается помочь другим, если это связано с неудобствами.
14. У Вас такое впечатление, что Вас никто не понимает.
15. Человек, который вводит других в соблазн, оставляя без присмотра ценное имущество, виноват примерно столько же, сколько и тот, кто это имущество похищает.
16. В Вашей жизни не было таких неудач, когда казалось, что все кончено.
17. Обычно Вы удовлетворены своей судьбой.
18. Вы считаете, что всегда нужно вовремя поставить точку.
19. В Вашей жизни есть люди, привязанность к которым может очень повлиять на Ваши решения и даже изменить их.
20. Когда Вас обижают, Вы стремитесь во что бы то ни стало доказать обидчику, что он поступил несправедливо.
21. Часто Вы так переживаете, что это мешает Вам говорить.
22. Вам часто кажется, что обстоятельства, в которых Вы оказались, отличаются особой несправедливостью.
23. Иногда Вам кажется, что Вы вдруг сделали что-то скверное или даже хуже.
24. Будущее представляется Вам довольно беспросветным.
25. Большинство людей способны добиваться выгоды не совсем честным путем.
26. Будущее слишком расплывчато, чтобы строить серьезные планы.
27. Мало кому в жизни пришлось испытать то, что пережили недавно Вы.
28. Вы склонны так остро переживать неприятности, что не можете выкинуть мысли об этом из головы.
29. Часто Вы действуете необдуманно, повинуясь первому порыву.

Обработка результатов. По каждому субшкальному диагностическому концепту подсчитывается сумма положительных ответов. Ответу «да» начисляется 1 балл. Количество утверждений по каждому фактору принимается за 100%. Количеств баллов

переводится в проценты. Делается вывод об уровне сформированности суицидальных намерений и конкретных факторах суицидального риска.

Субшкальный коэффициент	диагностический	Номера суждений
Демонстративность		12, 14, 20, 22, 27
Аффективность		1, 10, 20, 23, 28, 29
Уникальность		1, 12, 14, 22, 27
Несостоятельность		2, 3, 6, 7, 17
Социальный пессимизм		5, 11, 13, 15, 17, 22, 25
Слом культурных барьеров		8, 9, 18
Максимализм		4, 16
Временная перспектива		2, 3, 12, 24, 26, 27
Антисуицидальный фактор		19, 21

Содержание субшкальных диагностических концептов

1. **Демонстративность.** Желание привлечь внимание окружающих к своим несчастьям, добиться сочувствия и понимания. Оцениваемое из внешней позиции порой как "шантаж", "истероидное выпячивание трудностей", демонстративное суицидальное поведение переживается изнутри как "крик о помощи". Наиболее суицидоопасно сочетание с эмоциональной ригидностью, когда "диалог с миром" может уйти слишком далеко.

2. **Аффективность.** Доминирование эмоций над интеллектуальным контролем в оценке ситуации. Готовность реагировать на психотравмирующую ситуацию непосредственно эмоционально. В крайнем варианте - аффективная блокада интеллекта.

3. **Уникальность.** Восприятие себя, ситуации, и, возможно, собственной жизни в целом как явления исключительного, не похожего на другие, и, следовательно, подразумевающего исключительные варианты выхода, в частности, суицид. Тесно связана с феноменом "непроницаемости" для опыта, т.е. с недостаточным умением использовать свой и чужой жизненный опыт.

4. **Несостоятельность.** Отрицательная концепция собственной личности. Представление о своей несостоятельности, некомпетентности, ненужности, "выключенности" из мира. Данная субшкала может быть связана с представлениями о физической, интеллектуальной, моральной и прочей несостоятельности. Несостоятельность выражает интрапунитивный радикал. Формула внешнего монолога - "Я плох".

5. **Социальный пессимизм.** Отрицательная концепция окружающего мира. Восприятие мира как враждебного, не соответствующего представлениям о нормальных или удовлетворительных для человека отношениях с окружающими. Социальный пессимизм тесно связан с экстрапунитивным стилем каузальной атрибуции. В отсутствие Я наблюдается экстрапунитивность по формуле внутреннего монолога "Вы все недостойны меня".

6. **Слом культурных барьеров.** Культ самоубийства. Поиск культурных ценностей и нормативов, оправдывающих суицидальное поведение или даже делающих его в какой-то мере привлекательным. Заимствование суицидальных моделей поведения из литературы и кино. В крайнем варианте - инверсия ценности смерти и жизни. В отсутствие выраженных пиков по другим шкалам это может говорить только об "экзистенции смерти". Одна из возможных внутренних причин культа смерти -

доведенная до патологического максимализма смысловая установка на самодеятельность: "Вершитель собственной судьбы сам определяет конец своего существования".

7. **Максимализм.** Инфантильный максимализм ценностных установок. Распространение на все сферы жизни содержания локального конфликта в какой-то одной жизненной сфере. Невозможность компенсации. Аффективная фиксация на неудачах.

8. **Временная перспектива.** Невозможность конструктивного планирования будущего. Это может быть следствием сильной погруженности в настоящую ситуацию, трансформацией чувства неразрешимости текущей проблемы в глобальный страх неудач и поражений в будущем.

9. **Атисуицидальный фактор.** Даже при высокой выраженности всех остальных факторов есть фактор, который снимает глобальный суицидальный риск. Это глубокое понимание чувства ответственности за близких, чувство долга. Это представление о греховности самоубийства, антиэстетичности его, боязнь боли и физических страданий. В определенном смысле это показатель наличного уровня предпосылок для психокоррекционной работы.

Тест «Ваши суицидальные наклонности»(З. Королёва)

Цель: определение суицидальных наклонностей субъекта.

Инструкция. Перед вами некая фигура замысловатой формы. Ее сердцевина закрашена черным. Закончите рисунок, придайте фигуре завершенность. Для этого вам нужно закрасить все части фигуры таким образом, чтобы картина вам самим понравилась.

*Интерпретация результатов*

Если на вашем рисунке **ОКАЗАЛОСЬ БОЛЬШЕ ЗАКРАШЕННЫХ, ЧЕМ ПУСТЫХ МЕСТ**, то это говорит о том, что в данный момент жизни вы пребываете в мрачном настроении духа. Вас что-то гнетет, вы переживаете из-за каких-то событий или беспокоитесь о чем-то важном для вас, однако это состояние временное, и оно обязательно пройдет. Вы не склонны к суициду, вы любите жизнь и искренне не понимаете тех, кто готов с ней добровольно расстаться.

Если вы **НИЧЕГО НЕ ЗАКРАСИЛИ В ЗАДАННОЙ ФИГУРЕ**, только **ОБВЕЛИ ЕЕ**, то это говорит о вашей железной воле и крепких нервах. Вы никогда не позволите себе поддаться слабости и подумать о самоубийстве, вы считаете это преступлением по отношению к самому себе, близким людям и окружающему вас миру. Как бы ни была трудна жизнь, вы будете жить, вы готовы бороться со всеми жизненными невзгодами, преодолевать любые трудности и препятствия.

Если вы **ЗАКРАСИЛИ НЕ БОЛЬШЕ ТРЕХ МАЛЕНЬКИХ ЧАСТЕЙ ФИГУРЫ**, то это значит, что при определенных обстоятельствах вы могли бы задуматься о самоубийстве, и если бы все обернулось против вас, то, возможно, даже предприняли бы такую попытку. Но, на ваше счастье, вы оптимист по натуре и поэтому обстоятельства крайне редко кажутся вам совсем ужасными, вы всегда видите свет в конце тоннеля.

Если вы **ЗАКРАСИЛИ ВСЮ ЛЕВУЮ СТОРОНУ ФИГУРЫ**, то это говорит о вашей душевной ранимости и чрезмерной чувствительности, вы остро воспринимаете несправедливость жизни и страдаете от этого. Вы склонны к суициду, и иной раз единственное, что вас останавливает перед решительным шагом, — это ваша любовь к вашим близким людям. Вы не хотите причинять им боль и поэтому подавляете в себе суицидальные наклонности.

Если вы **ЗАКРАСИЛИ ВСЮ ПРАВУЮ СТОРОНУ ФИГУРЫ**, то это говорит о том, что вы зачастую используете свои суицидальные наклонности с выгодой для себя: вы шантажируете своих близких своим возможным самоубийством, заставляете их выполнять ваши требования. Вы несправедливы, с вами очень тяжело жить.

Если вы **ПРОДОЛЖИЛИ ЗАКРАШИВАНИЕ ЗАДАННОЙ ЧАСТИ ФИГУРЫ**, то это говорит о том, что подсознательно вы подумываете о смерти, ваше мортидо развито столь же сильно, как и либидо. Однако внешне ваши суицидальные наклонности не проявляются, они вырвутся наружу только при удобном случае.

Методика «Шкала тревожности»

Цель: определение доминирующего вида и уровня тревожности учащихся.

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

1)если ситуация совершенно не кажется Вам неприятной, то ставьте цифру – 0;

2)если она немного волнует, беспокоит Вас, то- 2;

3)если ситуация для Вас крайне неприятна, если она очень сильно тревожит Вас, то- 3.

Опросник

1. Когда ты отвечаешь у доски на уроке.
2. Тебя ругают взрослые (мама, папа).
3. Встречаешься с ребятами из своего класса.
4. Идешь в гости к незнакомым людям.
5. Остаешься дома один.
6. Сам подходишь с разговором к учителю.
7. Не можешь справиться с заданием на уроке.
8. Сравниваешь себя с другими ребятами.
9. Думаешь о своих делах.
10. На тебя смотрят как на маленького.
11. Ты часто плачешь? (если да- 3б, иногда- 2б, нет- 0б).
12. Учитель неожиданно задаёт вопрос на уроке.
13. Никто не обращает на тебя внимание на уроке, когда ты красиво и правильно выполнил работу.
14. С тобой не согласны, спорят.
15. Встречаешься со старшими ребятами во дворе в подъезде.
16. На тебя не обращают внимание, когда ты что-то делаешь играешь.
17. Тебе снятся страшные сны (если да- 3б, иногда- 2б, нет- 0б).
18. Учитель даёт трудное задание.
19. Назначают в игре на главную роль.
20. Оценивают твою работу дома.
21. Не понимаешь объяснений учителя.
22. Ребята смеются, когда ты отвечаешь на уроке.
23. Смотришь ужасы по телевизору, рассказывают страшные истории.
24. Думаешь о том, что будет, когда ты вырастешь.
25. На тебя сердятся взрослые.
26. Учитель оценивает работу, которую ты делаешь.
27. На тебя смотрят, наблюдают за тобой, когда ты что-то делаешь.
28. У тебя что-то не получается.
29. Ребята с тобой не играют, не дружат.
30. Учитель тебе делает замечание на занятиях.

Интерпретация:

1. Ситуации, связанные с процессом обучения в школе – учебная тревожность (УТ).
2. Ситуации актуализирующие представление о себе – самооценочная тревожность (СТ).
3. Ситуации связанные с процессом общения – межличностная тревожность (МТ).

Подсчитывается количество баллов по каждому виду тревожности:

к УТ относятся вопросы – 1,6,7,12,13,18,21,22,26,30;

к СТ относятся – 5,8,9,11,17,19,20,23,24,28;

к МТ относятся – 2,3,4,10,14,15,16,25,27,29.

Стандарты (оценка по каждому виду отдельно):

1. низкий уровень тревожности – сумма баллов меньше 10;
2. нормальный уровень – сумма баллов от 10 до 20;
3. высокий уровень тревожности – сумма баллов больше 20.