

Комитет по образованию города Барнаула Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Гимназия №5» имени Героя Советского Союза Константа Павлюкова.

ПРИНЯТО и РАССМОТРЕНО  
на педагогическом совете  
протокол

УТВЕРЖДЕНО ПРИКАЗОМ  
Директора МБОУ Гимназия №5» г. Барнаула »  
«\_»\_\_\_\_\_202  
\_\_\_\_\_ Н.И.Воробьев

Программа  
формирования навыков жизнестойкости  
обучающихся 1-11 классов  
МБОУ «Гимназия №5»  
на 2023/2028

## ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

|   |  |
|---|--|
| <p>Наименование программы</p>             | <p>Программа формирования навыков жизнестойкости обучающихся МБОУ «Гимназия №5» на 2023/2028 учебный год» (далее- Программа)</p>   |
| <p>Основания для разработки Программы</p> | <p>Конституция Российской Федерации; Всеобщая декларация прав человека; Конвенция о правах ребёнка; Декларация ЮНЕСКО «Образование 21 века»; Федеральным законом № 273-ФЗ от 29.12.2012 года «Об образовании в Российской Федерации» в редакции от 11 января 2023 года; Федеральным законом № 124-ФЗ от 3 июля 1998 года «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» с изменениями на 29 декабря 2022 года; Федеральным законом № 120-ФЗ от 24.06.1999 года «Об основах системы профилактики безнадзорности правонарушений несовершеннолетних» с изменениями на 21 ноября 2022 года; Приказ Главного управления образования и молодежной политики Алтайского края «О мерах по повышению эффективности работы общеобразовательных организаций по формированию навыков жизнестойкости обучающихся» от 29.09.2014 № 5060; Приказ Главного управления образования и молодежной политики Алтайского края «Об утверждении методических рекомендаций по проектированию и реализации программы по формированию жизнестойкости обучающихся общеобразовательных организаций» от 20.10.2014 №5486</p> |
| <p>Основные разработчики Программы</p>    | <p>заместитель директора по воспитательной работе МБОУ «Гимназии №5», педагог-психолог, социальный педагог</p>   |
| <p>Цель и задачи Программы</p>            | <p>Цель: создание благоприятных условий для повышения уровня жизнестойкости подростков, профилактика антивиталяного поведения;<br/>Задачи:<br/>-создание обогащенной вариативной образовательной среды, способствующей развитию оптимальной смысловой регуляции личности, ее адекватной самооценки, развитых волевых качеств, высокого уровня социальной компетентности, развитых коммуникативных</p>  |

|                                  |   |
|----------------------------------|---|
|                                  | умений, характеризующих меру способности личности выдерживать стрессовую ситуацию, сохраняя внутреннюю сбалансированность, не снижая успешность деятельности; -создание комплексной психолого-педагогической системы работы с обучающимися, имеющими низкий уровень развития жизнестойкости и обучающимися, оказавшимися в трудной жизненной ситуации; -обеспечение условий для повышения психологической компетентности родителей  |
| Модули Программы                 | 1.Профилактическая работа в классных коллективах (на классных часах) – 1 классный час в четверть в каждом классе с 1-11; 2. Программа дополнительного образования Наркопост «Позитив» «Все, что тебя касается» ( 5-9 классы). 3.Индивидуальная работа с подростками, оказавшимися в трудной жизненной ситуации; 4.Повышение психолого-педагогической компетентности педагогов и родителей по формированию жизнестойкости школьников с использованием материалов «Школы ответственного родительства».  |
| Планируемые результаты           | Создание образовательной среды, способствующей росту успешности каждого ученика, сохранению его физического и психологического здоровья; -совершенствование системы работы по выявлению и поддержке обучающихся, оказавшихся в трудной жизненной ситуации; -увеличение количества учащихся (на всех уровнях обучения), имеющих высокие показатели адаптивности, уверенности в себе, развитые волевые качества, высокий уровень социальной компетентности, развитые коммуникативные умения; -создание методических рекомендаций для учителей, классных руководителей по проблемам формирования навыков жизнестойкости обучающихся; -повышение психологической компетентности родителей, укрепление механизмов взаимодействия ОУ и родителей. |
| Срок реализации программы        | 2023/2028 учебный год   |
| Исполнители основных мероприятий | Администрация МБОУ «Гимназии №5»; педагог-психолог; социальный педагог, советник директора по ВР, классные руководители   |
| Целевые группы                   | обучающиеся 1-11 классов; родители (законные  |

|           |   |
|-----------|---|
| Программы | представители) несовершеннолетних обучающихся; педагогические работники |
|-----------|---|

#### Пояснительная записка.

Программа «Формирование жизнестойкости обучающихся 1-11 классов МБОУ «Гимназии №5» разработана в соответствии с Приказом Главного управления образования и молодежной политики Алтайского края № 5486 «Об утверждении методических рекомендаций по проектированию и реализации Программы по формированию жизнестойкости обучающихся ОУ», Законом РФ «Об образовании». Программа определяет содержание, основные пути формирования жизнестойкости детей и подростков, направлена на совершенствование и систематизацию работы школы по организации профилактической и коррекционной работы в целях профилактики девиантного поведения среди учащихся разных возрастных групп.

Актуальность данной Программы определяется возрастающими потребностями нашего общества в поисках путей создания благоприятных условий для максимального развития личности, эффективности ее жизненного пути. Вопросы жизнестойкости личности имеют огромное практическое значение, поскольку именно она охраняет личность от дезинтеграции и личностных расстройств, создает основу внутренней гармонии, полноценного психического здоровья, высокой работоспособности.

Жизнь современного человека протекает в условиях политических, информационных, социально-экономических угроз. Эти угрозы часто обуславливают трудные и экстремальные жизненные ситуации. Некоторые люди эти ситуации переживают как стрессовые, другие же в подобных ситуациях проявляют свою жизнестойкость. Жизнестойкость предполагает признание человеком своих реальных возможностей, принятие реальной собственной уязвимости.

Жизнестойкость – это база, исходя из которой, перерабатываются стрессовые воздействия, это катализатор поведения, который позволяет трансформировать негативные впечатления в новые возможности. В отечественной психологии проблема трудных и экстремальных жизненных ситуаций разрабатывается многими учеными: это Н.В. Тарабарина, М. Ш. Магомед-Эминов, Н.Н. Пуховский, Ф.Е. Василюк, К. Муздыбаев, В. Лебедев, М.М. Решетников, Ц.П. Короленко, Ю.А.Александровский и другие. Анализ теоретических и методологических основ позволяет сделать вывод о том, что жизнестойкость – тот фактор, внутренний ресурс, который подвластен самому человеку, это то, что он может изменить и переосмыслить, то, что способствует поддержанию физического, психического и социального здоровья, установка, которая придает жизни ценность и смысл в любых обстоятельствах. Таким образом, жизнестойкость является формируемой интегральной характеристикой, которая определяется оптимальной смысловой регуляцией личности, ее адекватной самооценкой, развитыми волевыми качествами, высоким уровнем социальной компетентности, развитыми коммуникативными умениями и характеризует меру способности личности выдерживать стрессовую ситуацию, сохраняя

внутреннюю сбалансированность и не снижая успешность деятельности. Все компоненты жизнестойкости вполне поддаются диагностике, формированию педагогическими методами и средствами. Педагогической наукой и практикой накоплено достаточное количество идей, способов и средств формирования и коррекции каждого из вышеперечисленных компонентов жизнестойкости.

## **II. Содержательное описание программы**

Программа по формированию жизнестойкости обучающихся (далее – Программа) направлена на формирование навыков коммуникации, саморегуляции поведения и эмоций, самооценки личности с учетом психофизиологических особенностей, и представляет комплекс взаимосвязанных психолого-педагогических мероприятий, реализация которых ограничена конкретными временными рамками. Реализация Программы требует согласованной работы с разными участниками образовательного процесса и включает следующие виды работ:

- выявление обучающихся группы суицидального риска и организация с ними индивидуальной (групповой) коррекционноразвивающей работы по повышению уровня жизнестойкости; - реализация развивающих психолого-педагогических программ в рамках внеурочной занятости обучающихся, направленных на формирование компонентов личностной компетентности; - проектирование ситуаций и событий, развивающих эмоциональное воображение обучающихся, отработка различных стратегий саморегуляции (поведенческих, эмоциональных, интеллектуальных); - консультирование педагогов по вопросам выбора оптимальных методов и форм воспитательной работы, с учетом психофизиологических различий обучающихся, их половозрастных и индивидуальных особенностей; - просвещение и консультирование родителей по коррекции деструктивных методов воспитания и оптимизации детско-родительских отношений.

Психолого-педагогические мероприятия по формированию жизнестойкости школьников ориентированы на достижение следующих задач:

1. Оказание психолого-педагогической поддержки и помощи обучающимся, оказавшимся в трудной жизненной ситуации;
2. Формирование навыков конструктивного взаимодействия (оказание социальной поддержки, выражение просьбы, отказа, реагирования на справедливую и несправедливую критику);
3. Формирование у обучающихся позитивной самооценки собственной личности;
4. Оптимизация эмоционального климата в семье и школе.

### **Направления работы:**

1. Развивающая работа в классных коллективах (в рамках внеурочной занятости). Целенаправленное включение учащихся в различные виды деятельности, требующие преодоления препятствий (спортивная, трудовая, игровая и др.) и развивающие волевые качества.
2. Психолого-педагогическое сопровождение обучающихся, оказавшихся в трудной жизненной ситуации.
3. Методическая и просветительская помощь педагогам и родителям в повышении их компетентности по вопросам

жизнестойкости. Программа рассчитана на работу с учащимися 7-18 лет (1-11 классы) Срок реализации – 5 лет.

**Программа состоит из 4 модулей:**

- 1.Профилактическая работа в классных коллективах ( на классных часах: один классный час в четверть в каждом классе с 1- по 11с использованием активных форм обучения, таких как деловые, ролевые игры, занятия с элементами тренинга. Проведение не менее одного в год родительского собрания по вопросам формирования жизнестойкости обучающихся.
2. Плана работы Наркопоста (Наркопост) 5-9 кл.; по профилактической программе «Всё, что тебя касается».
3. Индивидуальная работа с подростками, оказавшимися в трудной жизненной ситуации: Отдельный план работы педагога-психолога, социального педагога.
4. Повышение психолого-педагогической компетентности педагогов и родителей по формированию жизнестойкости школьников через: - проведение методических объединений, семинаров, индивидуальных и групповых консультаций с классными руководителями по вопросам выбора оптимальных методов и форм воспитательной работы, с учётом психофизиологических различий обучающихся, их половозрастных и индивидуальных особенностей; -просветительскую работу с родителями: проведение родительских собраний, информирование родителей через сайт школы на страничке «Формирование жизнестойкости»; распространение буклетов, памяток, методических рекомендаций родителям по коррекции деструктивных методов воспитания и оптимизации детско-родительских отношений.

Срок реализации Программы – 2023/2028учебный год.

Показателем эффективности запланированных мероприятий выступает повышение уровня жизнестойкости подростков через достижение следующих результатов реализации Программы: -создание образовательной среды, способствующей росту успешности каждого ученика, сохранению его физического и психологического здоровья; -совершенствование системы работы по выявлению и поддержке обучающихся, оказавшихся в трудной жизненной ситуации; -увеличение количества учащихся (на всех уровнях обучения), имеющих высокие показатели адаптивности, уверенности в себе, развитые волевые качества, высокий уровень социальной компетентности, развитые коммуникативные умения; -создание методических рекомендаций для учителей, классных руководителей по проблемам формирования навыков жизнестойкости обучающихся; -повышение психологической компетентности родителей, укрепление механизмов взаимодействия ОУ и родителей.

Исполнителями основных мероприятий Программы являются

|               |  |
|---------------|--|
| Администрация | Составляет Программу по формированию жизнестойкости обучающихся;<br>2. Осуществляет планирование работы на 2023/2028 годы; |
|---------------|--|

|                       |   |
|-----------------------|---|
|                       | <p>3. Организует проведение родительских собраний, методических семинаров, по вопросам повышения психологопедагогической компетентности педагогов;</p> <p>4. Координирует работу всех педагогических работников и организует контроль за исполнением плана по формированию жизнестойкости обучающихся;</p> <p>5. Проектирует воспитательную работу по формированию жизнестойкости обучающихся на следующий учебный год с учетом достигнутых результатов.</p>  |
| Классный руководитель | <p>Определяет направления воспитательной работы в классном коллективе с учетом профиля сформированных качеств жизнестойкости в классе;</p> <p>2. Организует просветительскую работу с родителями (законными представителями) обучающихся;</p> <p>3. Проводит классные часы по формированию жизнестойкости в соответствии с планом работы;</p> <p>4. Организует включение подростков в ценностно значимую для них деятельность;</p> <p>5. Осуществляет индивидуальное педагогическое сопровождение обучающихся, оказавшихся в трудной жизненной ситуации, с низким коэффициентом социальной компетентности</p> |
| Педагог-психолог      | <p>Определяет группу подростков, оказавшихся в трудной жизненной ситуации: обучающиеся, находящиеся в состоянии развода родителей, в состоянии острого горя (смерть родственников, развод родителей, суицид в семье и др.), обучающиеся (воспитанники) без попечения родителей, пережившие насилие или жестокое обращение, попытку суицида, с проявлениями</p>  |

|                    |   |
|--------------------|---|
|                    | <p>антивитальной направленности;</p> <p>2.Проводит индивидуальные (групповые) коррекционноразвивающие занятия по формированию совладающего поведения с подростками, оказавшимися в трудной жизненной ситуации;</p> <p>3.Проводит консультирование родителей (законных представителей) данной группы подростков, получает письменное разрешение (или письменный отказ) о проведении индивидуальной (групповой) коррекционно-развивающей работы;</p> <p>4. Участвует в подготовке и проведении родительских собраний, семинаров для педагогов и родителей (законных представителей);</p> <p>5.Осуществляет методическое сопровождение классных руководителей по организации ими работы в классах, направленной на формирование жизнестойкости</p> |
| Социальный педагог | <p>Осуществляет социальный патронаж обучающихся, находящихся в социально опасном положении, состоящими на учете в КДН и ЗП, ПДН</p>   |

Программа реализуется на трёх уровнях обучения.

Первый уровень – 1-4 классы. Это уровень развития самостоятельности, осознание своего «Я»: особое внимание уделяется освоению норм и правил совместного проживания жизни, культурных ценностей; прививаются правила общения; дается понятие здорового образа жизни, чувства ответственности за коллективный и индивидуальный учебный труд, и совместные мероприятия.

Второй уровень – 5-8 классы. Это уровень самоорганизации: обучающимся предлагается возможность реализовать свои индивидуальные способности в разнообразных видах жизнедеятельности. Они расширяют свои представления о Человеке как субъекте жизни; 9 учатся вести диалог, монолог, дискуссию; учатся анализировать поступки свои и своих товарищей, отвечать за свои поступки, за порученное дело; учатся проживать различные жизненные ситуации, обретая определенные навыки жизнедеятельности.

Третий уровень – 9-11 классы. Это уровень самоутверждения и самоопределения: учащиеся получают представления о разных способах социального устройства человеческой жизни, постигают важность и неизбежность традиций семьи, края, страны; учатся поддерживать добрые отношения в коллективе, сопереживать, сочувствовать, делать добрые дела; ставить перед собой задачи и реализовывать их самостоятельно, происходит формирование жизненной позиции, по утверждению нравственных принципов жизни, утверждается личностное право каждого не только делать свой жизненный выбор, но нести полную ответственность за него, анализировать жизненные явления с позиций совести, долга и отстаивать свое право на них.

Каждая возрастная группа имеет свой уклад жизни, свой микромир класса, отделения, объединенный общими идеями, целями, традициями, которые раскрывают потенциальные возможности личности на уроках, во внеурочной деятельности, в системе дополнительного образования, а также через систему ученического самоуправления.

## 1 ПЛАН ПРОГРАММНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ ПО ФОРМИРОВАНИЮ НАВЫКОВ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ на 2023/ 2028 годы

| Содержание деятельности  | Сроки  | Ответственные     | Прогнозируемый результат   |
|--|--------|-------------------|--|
| Разработка школьного плана работы по формированию навыков жизнестойкости обучающихся                       | август | зам.дир. по ВР    | создание благоприятных условий для повышения уровня жизнестойкости подростков, профилактика антивиталяного поведения |
| Ведение на школьном сайте раздела «Помощь в трудной ситуации»  |        |                   | Повышение психологопедагогической компетентности педагогов и родителей по формированию жизнестойкости школьников     |
| Пополнение материала в разделе «Помощь в трудной ситуации», наполнение его методическими материалами для В |        | Педагог психологи |  |

|  |          |   |   |
|--|----------|---|---|
| течение года педагогов и советами для родителей и детей  |          |   |   |
| Проведение психодиагностики по методу «Карта риска»  |          | Педагог-психолог                                    | Исследование системы самооценок и отношений личности, связанных с ее поведением в различных сферах деятельности и активности, а также с системой ее социальных отношений, создание банка данных для индивидуальной и групповой работы педагога- психолога |
| Индивидуальная консультация для классных руководителей «Формирование навыков жизнестойкости обучающихся»   |          | зам.дир.по ВР, педагог-психолог, социальный педагог | Методическое сопровождение классных руководителей по организации их работы в классах, направленной на формирование жизнестойкости МО классных   |
| МО классных руководителей «Определение направления воспитательной работы и планирование классных часов, родительских собраний в классном коллективе . План мероприятий МБОУ «Гимназии №5» по обеспечению психологической безопасности» | сентябрь | Классные руководители                               | Планирование воспитательной работы по формированию жизнестойкости, обеспечению психологической безопасности»  |
| Обновление школьного уголка по формированию  |          |   | Повышение уверенности в себе, формирование образа   |

|   |                                 |   |  |
|---|---------------------------------|---|--|
| жизнестойкости  |                                 |   | «Я», формирование адекватной самооценки, развитие коммуникативности.                                     |
| Диагностика адаптации учащихся 1-х, 5-х классов   | 2 четверть                      | Педагог-психолог                                    | Своевременное выявление детей «группы риска» с целью коррекции и предупреждения школьной дезадаптации 12 |
| Изучение психологического климата в детских коллективах   | В течение года педагог-психолог |   | Изучение состояния эмоционально-психологических отношений в детской общности                             |
| Организация просветительской работы с родителями (законными представителями) по вопросам формирования навыков жизнестойкости, в том числе с использованием интернетресурсов (распространение буклетов, родительские собрания, интернетссылки) |                                 | зам.дир.по ВР, педагог психолог                     | Повышение психологической компетентности родителей, укрепление механизмов взаимодействия ОУ и родителей  |
| Организация и проведение методических семинаров для педагогов по отработке психологопедагогических технологий формирования  |                                 | зам.дир.по ВР, педагог-психолог, социальный педагог | Повышение психологопедагогической компетентности педагогов по формированию жизнестойкости школьников     |

|  |                |  |   |
|--|----------------|--|---|
| жизнестойкости школьников  |                |  |   |
| Профилактическая работа в классных коллективах (активные формы деловые, ролевые игры, занятия с элементами тренинга)   | В течение года | Советник директора по воспитанию классные руководители | Увеличение количества учащихся (на всех уровнях обучения), имеющих высокие показатели адаптивности, уверенности в себе, развитые волевые качества, – уровень социальной компетентности, развитые коммуникативные умения                                 |
| Реализация профилактических программ «Всё, что тебя касается»  | В течение года | Социальный педагог                                     | Формирование и развитие навыков здорового образа жизни обучающихся  |
| Индивидуальная коррекционно-развивающая работа с учащимися, испытывающим и трудности в обучении и воспитании (Индивидуальная коррекционно-развивающая программа) | по запросу     | Педагог психолог                                       | Снижение уровня эмоционального напряжения, повышение уверенности в себе, формирование образа «Я», формирование адекватной самооценки, развитие коммуникативности, познавательных процессов  |
| Коррекционная работа с учащимися с отклоняющимся поведением  | по запросу     | Педагог психолог, социальный педагог                   | Личностное развитие подростков, которое включает понимание себя, своих чувств, мотивов своих поступков; решение проблем в сфере взаимоотношений с окружающими, как в установлении позитивных контактов, так и в избегании конфликтов и развитие навыков |

|   |                |   |   |
|---|----------------|---|---|
|   |                |   | общения;<br>формирование<br>самоконтроля  |
| Социальный патронаж обучающихся, находящихся в социально опасном положении,   | в течение года | Классные руководители, социальный педагог           | Своевременная поддержка детей, находящихся в социально опасном положении, состоящих на учётах   |
| Организация индивидуального психологопедагогического сопровождения обучающихся, находящихся в психоэмоциональном напряжении     | в течение года | Педагог психолог                                    | Снятие психо-эмоционального состояния обучающихся, находящихся в психоэмоциональном напряжении  |
| Проведение общешкольных родительских собраний по формированию навыков жизнестойкости, налаживанию детско-родительских отношений | 1 раз в год    | зам.дир.по ВР, педагог психолог, социальный педагог | формирование и развитие компетенций, необходимых для воспитания детей, гармонизации семейных отношений  |
| Занятия с элементами тренинга «Экзамен без стресса»   | Март апрель    | Педагог психолог                                    | Повышение сопротивляемости стрессу, развитие эмоционально – волевой сферы, развитие навыков самоконтроля с опорой на внутренние резервы, учащихся выпускных классов освоение навыков конструктивного взаимодействия |
| Размещение на стендах информации об адресах, контактных телефонах получения   | в течение года | зам.дир.по ВР, педагогпсихолог, социальный педагог  | Своевременное информирование обучающихся о телефонах доверия  |

|  |     |  |  |
|--|-----|--|--|
| психологической, педагогической, медицинской помощи в кризисной стрессовой ситуации  |     |  |  |
| <b>Аналитический этап</b>  |     |  |  |
| Анализ и оценка результатов школьной Программы формирования жизнестойкости обучающихся в соответствии с показателями эффективности | Май | Зам директора по ВР педагог-психолог, социальный педагог, советник директора по ВР |  |

### КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ДОСТИЖЕНИЯ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ

| Направление                         | критерии  |   |
|-------------------------------------|---|---|
|                                     | Количественные  | качественные  |
| Обучающиеся - -                     | доля обучающихся, вовлеченных в реализацию программы – 100%; - доля обучающихся, обеспеченных информационным материалом – 100%; - доля обучающихся с низким уровнем сформированности жизнестойкости – не более 4% | соответствие информационно материала и проводимых мероприятий целевой аудитории; - сформированность потребности к саморазвитию и самосовершенствованию. |
| Родители (законные представители) - | доля родителей, вовлеченных в реализацию программы – 70%; - доля родителей, обеспеченных информационным материалом – 100%; - повышение психологопедагогической компетентности родителей по формированию           | -повышение эффективности использования интернетресурсов для создания единого образовательного пространства  |

|                                  |   |  |
|----------------------------------|---|--|
|                                  | жизнестойкости школьников,  |  |
| Педагоги -                       | доля педагогов, вовлечённых в реализацию программы - 70%. -.  | повышение уровня мотивации педагогов; - внедрение управленческих механизмов мотивации педагогов в образовательный процесс; -повышение психологопедагогической компетентности педагогов |
| Просветительско-профилактическое | - доля участников на мероприятиях – 90%; - охват профилактической работой обучающихся «группы риска» – 100% -   | соответствие подачи материала возрастным особенностям; - соответствие обучающего материала проблемной ситуации; - насыщенность обучающего материала информацией.                       |
| Коррекционно-развивающее-        | улучшение показателей диагностических исследований на 40%. - сокращение доли обучающихся «группы риска» до 10%. - соответствие методик особенностям обучающихся группы риска; | качественная динамика состояния обучающихся в процессе реализации коррекционных мероприятий; - субъективные данные об эмоциональном самочувствии обучающихся.                          |
|                                  |   |  |

### СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ИСТОЧНИКОВ.

1. Баева И.А. Тренинги психологической безопасности в школе.- СПб.: Речь, 2002.
2. Бокова О.А. Профилактика суицидального поведения студентов в образовательной среде колледжа. Профилактическая психолого – педагогическая программа. Барнаул – 2012.
3. Книжникова С.В. Педагогическая профилактика суицидального поведения на основе формирования жизнестойкости (Монография).- Краснодар: «АВС - полиграфия», 2009.

4. Особенности формирования жизнестойкости и совладения с трудными жизненными и стрессовыми ситуациями несовершеннолетних в образовании: методическое пособие. Составители: Борисенко О.В., Матерова Т.А., Ховалкина О.А., Шамардина М.В. Барнаул, 2014г. 184 с.

5. Прихожан А. М. Диагностика личностного развития детей подросткового возраста М.: АНО «ПЭБ», 2007. — 56 с.

6. Формирование жизнестойкости у школьников: методические рекомендации для классного руководителя. Составители: Гражданкина Л.В., Зикратов В.В., Тарасова А.Ю.

## **ПРИЛОЖЕНИЕ 1.**

### **Диагностика социальной компетентности обучающегося**

Шкала разработана А.М. Прихожан и направлена на выявление уровня социальной компетентности подростков 11—16 лет и позволяет выявить, как общий уровень социальной компетенции подростка в соответствии с возрастом, так и компетентность в отдельных областях.

Экспериментальный материал.

Бланк методики. На первой странице бланка проставляются сведения об

обучающемся (фамилия, имя, возраст, пол, класс, дата и время проведения и др.), указывается кем дана оценка социальной компетентности подростка.

Порядок проведения.

**Методика проводится педагогами.**

Для оценки используется трехбалльная шкала:

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

В графе «Примечания» можно записать ответ, указать другие сведения (латентное время, эмоциональную реакцию респондента и т. п.).

Заполнение шкалы длится от 20 до 40 мин.

Обработка результатов

1. Путем суммирования баллов по всем пунктам подсчитывается общий балл социальной компетентности. Полученный результат сопоставляется с показателями социального возраста (СВ) в соответствии с полом подростка (таблица 1).

Таблица 1

| Группа  | Количество баллов | Социальный возраст | Группа   | Количество баллов | Социальный возраст |
|---------|-------------------|--------------------|----------|-------------------|--------------------|
| Девочки | 102—108           | 9                  | Мальчики | 95—108            | 9                  |
|         | 96—101            | 10                 |          | 88—94             | 10                 |
|         | 89—95             | 11                 |          | 81—87             | 11                 |
|         | 82—88             | 12                 |          | 74—80             | 12                 |
|         | 75—81             | 13                 |          | 67—73             | 13                 |
|         | 70—76             | 14                 |          | 62—66             | 14                 |
|         | 63—69             | 15                 |          | 57—61             | 15                 |
|         | 56—62             | 16                 |          | 50—56             | 16                 |
| 49—36   | 17                | 43—36              | 17       |                   |                    |

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

$$СК=(СВ-ХВ)0,1$$

где:

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

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

Таблица 2.

Таблица 3

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

4. Полученные данные сопоставляются с показателями социального возраста по каждой шкале в соответствии с полом школьника (таблица 3). В том случае, если данные по возрастам совпадают, для вычисления берется возраст, ближайший к хронологическому возрасту подростка.

| Субшкала                                  | Девочки |                    | Мальчики |                    |
|---|---------|--------------------|----------|--------------------|
|   | Баллы   | Социальный возраст | Баллы    | Социальный возраст |
| Самостоятельность                         | 15—18   | 9—11               | 17—18    | 9—10               |
|   | 13—14   | 12—13              | 15—16    | 11—12              |
|   | 10—12   | 14                 | 12—14    | 13—14              |
|   | 7—9     | 15—16              | 9—11     | 15                 |
|   | 6       | 17                 | 6—8      | 16—17              |
| Уверенность в себе                        | 16—18   | 9—11               | 15—18    | 9—10               |
|   | 12—15   | 12                 | 12—14    | 11                 |
|   | 11      | 13                 | 10—11    | 12                 |
|   | 8—10    | 14—15              | 7—9      | 13—14              |
|   | 6—7     | 16—17              | 6        | 15—17              |
| Отношение к своим обязанностям            | 10—18   | 9—12               | 15—18    | 9—11               |
|   | 8—9     | 13—15              | 12—14    | 12—14              |
|   | 6—7     | 16—17              | 8—11     | 15—16              |
|   |         |                    | 6—7      | 17                 |
| Развитие общения                          | 17—18   | 9                  | 13—18    | 9—10               |
|   | 15—16   | 10—11              | 10—12    | 11—12              |
|   | 12—14   | 12—13              | 7—9      | 13—15              |
|   | 9—11    | 14—16              | 6        | 16—17              |
|   | 6—8     | 17                 | —        | —                  |
| Организованность, развитие произвольности | 15—18   | 9—11               | 11—18    | 9—10               |
|   | 12—14   | 12—13              | 10—12    | 11—12              |
|   | 9—11    | 14—15              | 7—9      | 13—14              |
|   | 6—8     | 16—17              | 6        | 15—17              |
| Интерес к социальной жизни                | 17—18   | 9—10               | 14—18    | 9—11               |
|   | 15—16   | 11                 | 9—13     | 12—14              |
|   | 10—14   | 12—13              | 6—8      | 15—17              |
|   | 8—9     | 14—15              | —        | —                  |

1. Вычисляется коэффициент социальной компетентности (СК) по каждой субшкале по формуле:  $СК = (СВ - ХВ) / 0,1$  где:

СК — коэффициент социальной компетентности в соответствующей сфере  
СВ — социальный возраст (определяется по таблице 3)

ХВ — хронологический возраст

Интерпретация результатов.

Если беседа проводится с самим подростком, то данные оцениваются с точки зрения самооценки социальной компетентности, если с хорошо знающими подростка людьми — как экспертная оценка социальной компетентности.

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

- >  $0—0,5$  — социальная компетентность подростка в целом соответствует его возрасту (социально-психологический норматив).
- >  $0,6—0,75$  — подросток по уровню социальной компетентности несколько опережает своих сверстников.
- >  $0,76—1$  — подросток существенно опережает своих сверстников по уровню социальной компетентности, что может свидетельствовать о чрезмерно быстром взрослении как неблагоприятной тенденции развития, а при изучении самооценке о ее нереалистично-завышенном характере.
- >  $0—(-0,5)$  — социальная компетентность подростка в целом соответствует его возрасту (социально-психологический норматив).
- >  $(-0,6)—(-0,75)$  — отставание в развитии социальной компетентности.
- >  $(-0,76)—(-1)$  — существенное отставание в развитии социальной компетентности.

Данные по отдельным субшкалам позволяют качественно проанализировать сферы

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

«опережения» и «отставания» в социальной компетентности и составить соответствующую психолого-педагогическую программу.

## Бланк методики “Шкала социальной компетентности”

Ф.И. обучающегося \_\_\_\_\_ ОУ \_\_\_\_\_

Возраст \_\_\_\_\_ Класс \_\_\_\_\_

Кто заполняет бланк (классный руководитель) \_\_\_\_\_ Дата \_\_\_\_\_

проведения \_\_\_\_\_  
Результаты \_\_\_\_\_

| Показатели                                | Значения |
|---|----------|
| Сырой балл                                |          |
| Социальный возраст                        |          |
| <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

| №   | Шифр суб шкалы | 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                                   |        |     |     |            |
| 4.  | О              | Имеет друзей-сверстников  |        |     |     |            |
| 5.  | и              | Интересуется происходящим в стране и                                  |        |     |     |            |
| 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  |        |     |     |            |
| 13. | У              | Проявляет требовательность к себе                                     |        |     |     |            |
| 14. | п              | Владеет средствами, способами достижения цели                         |        |     |     |            |
| 15. | О              | Может самостоятельно познакомиться с незнакомыми сверстниками         |        |     |     |            |
| 16. | с              | Самостоятельно делает покупки, при этом правильно распределяет деньги |        |     |     |            |
| 17. | п              | Может составить план выполнения задания и придерживаться его          |        |     |     |            |
| 18. | и              | Смотрит новостные программы по телевизору, слушает их по радио        |        |     |     |            |

|     |    |  |  |  |  |  |
|-----|----|--|--|--|--|--|
| 19. | У  | Правильно реагирует на собственные неудачи                             |  |  |  |  |
| 20. | с  | Проявляет самостоятельность в выборе друзей, занятий во время досуга   |  |  |  |  |
| 21. | и  | Может использовать компьютер для занятий, получения новой информации   |  |  |  |  |
| 22. | У  | Правильно относится к собственным                                      |  |  |  |  |
| 23. | О  | Можно полностью довериться,  |  |  |  |  |
| 24. | Об | Осознает свои затруднения, проблемы, может проанализировать их причины |  |  |  |  |
| 25. | и  | Умеет находить нужную информацию (в книгах, с помощью компьютера и т.  |  |  |  |  |

|     |    |  |  |  |  |  |
|-----|----|--|--|--|--|--|
| 26. | Об | Участвует в делах класса, школы  |  |  |  |  |
| 27. | У  | Стремится разобраться в себе, понять свои возможности, способности                           |  |  |  |  |
| 28. | Об | Выполняет повседневную работу по   |  |  |  |  |
| 29. | П  | Может работать сосредоточенно, не отвлекаясь   |  |  |  |  |
| 30. | О  | Получает удовольствие от общения со сверстниками   |  |  |  |  |
| 31. | С  | Самостоятельно распределяет свое   |  |  |  |  |
| 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                                 |  |  |  |  |
| 34. | О  | Умеет согласовывать свои потребности, желания с потребностями окружающих                     |  |  |  |  |
| 35. | Об | Без напоминаний выполняет домашние задания   |  |  |  |  |
| 36. | С  | Может самостоятельно справляться со своими проблемами, трудностями                           |  |  |  |  |

**ПРОФИЛЬ СФОРМИРОВАННОСТИ СОЦИАЛЬНОЙ  
КОМПЕТЕНТНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ** \_\_\_\_\_ класса  
(на начало реализации программы)

« »

20 г.

| ФИО обучающегося | Самостоятельность (С) | коэффициент социальной компетентности |                                      |                      |                      |                     | Отметка об организации работы с психологом / |
|------------------|-----------------------|---------------------------------------|--------------------------------------|----------------------|----------------------|---------------------|--|
|                  |                       | Уверенность в себе (У)                | Отношения к своим обязанностям (Об.) | Развитие общения (О) | Организованность (П) | Интерес к жизни (И) |  |
|                  |                       |                                       |                                      |                      |                      |                     |  |
|                  |                       |                                       |                                      |                      |                      |                     |  |
|                  |                       |                                       |                                      |                      |                      |                     |  |

**ПРОФИЛЬ СФОРМИРОВАННОСТИ СОЦИАЛЬНОЙ**

| ФИО обучающегося | Самостоятельность (С) | Коэффициент социальной компетентности |                                      |                      |                      |                     | Наличие / отсутствие положительной динамики |
|------------------|-----------------------|---------------------------------------|--------------------------------------|----------------------|----------------------|---------------------|---|
|                  |                       | Уверенность в себе (У)                | Отношения к своим обязанностям (Об.) | Развитие общения (О) | Организованность (П) | Интерес к жизни (И) |   |
|                  |                       |                                       |                                      |                      |                      |                     |   |
|                  |                       |                                       |                                      |                      |                      |                     |   |
|                  |                       |                                       |                                      |                      |                      |                     |   |

## ПРИЛОЖЕНИЕ 2.

### Тест жизнестойкости. Методика С. Мадди, адаптация Д.А. Леонтьева.

Тест жизнестойкости представляет собой адаптацию Леонтьевым Д.А. опросника HardinessSurvey, разработанного американским психологом Сальваторе Мадди.

Жизнестойкость – это система убеждений о себе, мире, отношениях с ним, которые позволяют человеку выдерживать и эффективно преодолевать стрессовые ситуации. В одной и той же ситуации человек с высокой жизнестойкостью реже испытывает стресс и лучше справляется с ним. Жизнестойкость включает в себя три сравнительно самостоятельных компонента: вовлеченность, контроль, принятие риска.

Понятие жизнестойкости аналогично понятию «отвага быть», введенному П. Тиллихом в рамках экзистенциализма — направления в психологии, которое исходит из уникальности конкретной жизни человека, не сводимой к общим схемам. Экзистенциальная отвага предполагает готовность «действовать вопреки» - вопреки онтологической тревоге, тревоге потери смысла, вопреки ощущению «заброшенности» (М. Хайдеггер). Именно жизнестойкость позволяет человеку выносить неустранимую тревогу, сопровождающую выбор будущего (неизвестности), а не прошлого (неизменности) в ситуации экзистенциальной дилеммы.

Тест жизнестойкости  
(Методика С. Мадди, адаптация Д.А. Леонтьева).

### Инструкция.

*Прочитайте следующие утверждения и выберите тот вариант ответа («нет», «скорее нет, чем да», «скорее да, чем нет», «да»), который наилучшим образом отражает Ваше мнение.*

*Здесь нет правильных или неправильных ответов, так как важно только Ваше мнение.*

*Просьба работать в темпе, подолгу не задумываясь над ответами. Отвечайте последовательно, не пропуская вопросов.*

**Тестовый материал (вопросы утверждения)**

1. Я часто не уверен в собственных решениях.
2. Иногда мне кажется, что никому нет до меня дела.
3. Часто, даже хорошо выспавшись, я с трудом заставляю себя встать с постели.
4. Я постоянно занят, и мне это нравится.
5. Часто я предпочитаю «плыть по течению».
6. Я меняю свои планы в зависимости от обстоятельств.
7. Меня раздражают события, из-за которых я вынужден менять свой распорядок дня.
8. Непредвиденные трудности порой сильно утомляют меня.
9. Я всегда контролирую ситуацию настолько, насколько это необходимо.
10. Порой я так устаю, что уже ничто не может заинтересовать меня.
11. Порой все, что я делаю, кажется мне бесполезным.
12. Я стараюсь быть в курсе всего происходящего вокруг меня.
13. Лучше синица в руках, чем журавль в небе.
14. Вечером я часто чувствую себя совершенно разбитым.
15. Я предпочитаю ставить перед собой труднодостижимые цели и добиваться их.
16. Иногда меня пугают мысли о будущем.
17. Я всегда уверен, что смогу воплотить в жизнь то, что задумал.
18. Мне кажется, я не живу полной жизнью, а только играю роль.
19. Мне кажется, если бы в прошлом у меня было меньше разочарований и невзгод, мне было бы сейчас легче жить на свете.
20. Возникающие проблемы часто кажутся мне неразрешимыми.
21. Испытав поражение, я буду пытаться взять реванш.
22. Я люблю знакомиться с новыми людьми.
23. Когда кто-нибудь жалуется, что жизнь скучна, это значит, что он просто не умеет видеть интересное.
24. Мне всегда есть чем заняться.
25. Я всегда могу повлиять на результат того, что происходит вокруг.
26. Я часто сожалею о том, что уже сделано.
27. Если проблема требует больших усилий, я предпочитаю отложить ее до лучших времен.
28. Мне трудно 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.

### Обработка результатов теста.

Для подсчета баллов ответам на прямые пункты присваиваются баллы от 0 до 3 («нет» - 0 баллов, «скорее нет, чем да» - 1 балл, «скорее да, чем нет» - 2 балла, «да» - 3 балла), ответам на обратные пункты присваиваются баллы от 3 до 0 («нет» - 3 балла, «да» - 0 баллов). Затем суммируется общий балл жизнестойкости и показатели для каждой из 3 субшкал (вовлеченности, контроля и принятия риска). Прямые и обратные пункты для каждой шкалы представлены ниже.

Ключ к тесту жизнестойкости.

|                | Прямые пункты             | Обратные пункты                          |
|----------------|---------------------------|--|
| Вовлеченность  | 4, 12, 22, 23, 24, 29, 41 | 2, 3, 10, 11, 14, 28, 32, 37, 38, 40, 42 |
| Контроль       | 9, 15, 17, 21, 25, 44     | 1, 5, 6, 8, 16, 20, 27, 31, 35, 39, 43   |
| Принятие риска | 34, 45                    | 7, 13, 18, 19, 26, 30, 33, 36            |

Интерпретация (расшифровка) к тесту жизнестойкости.

Выраженность жизнестойкости в целом и ее компонентов препятствует возникновению внутреннего напряжения в стрессовых ситуациях за счет стойкого совладания, копинг стратегий (*hardycoping*) со стрессами и восприятия их как менее значимых.

Вовлеченность (*commitment*) определяется как «убежденность в том, что вовлеченность в происходящее дает максимальный шанс найти нечто стоящее и интересное для личности». Человек с развитым компонентом вовлеченности получает удовольствие от собственной деятельности. В противоположность этому, отсутствие подобной убежденности порождает чувство отвергнутости, ощущение себя «вне» жизни.

Если вы чувствуете уверенность в себе и в том, что мир великодушен, вам присуща вовлеченность.

Контроль (*control*) представляет собой убежденность в том, что борьба позволяет повлиять на результат происходящего, пусть даже это влияние не абсолютно и успех не гарантирован. Противоположность этому - ощущение

собственной беспомощности. Человек с сильно развитым компонентом контроля ощущает, что сам выбирает собственную деятельность, свой путь.

Принятие риска (challenge) - убежденность человека в том, что все то, что с ним случается, способствует его развитию за счет знаний, извлекаемых из опыта, - неважно, позитивного или негативного. Человек, рассматривающий жизнь как способ приобретения опыта, готов действовать в отсутствие надежных гарантий успеха, на свой страх и риск, считая стремление к простому комфорту и безопасности обедняющим жизнь личности. В основе принятия риска лежит идея развития через активное усвоение знаний из опыта и последующее их использование.

Компоненты жизнестойкости развиваются в детстве и отчасти в подростковом возрасте, хотя их можно развивать и позднее. Их развитие решающим образом зависит от отношений родителей с ребенком. В частности, для увеличения вовлеченности принципиально важно принятие и поддержка, любовь и одобрение со стороны родителей. Для развития компонента контроля важна поддержка инициативы ребенка, его стремления справляться с задачами все возрастающей сложности на грани своих возможностей. Для развития принятия риска важно богатство впечатлений, изменчивость и неоднородность среды.

Мадди подчеркивает важность выраженности всех трех компонентов для сохранения здоровья и оптимального уровня работоспособности и активности встрессогенных условиях. Можно говорить как об индивидуальных различиях каждого из трех компонентов в составе жизнестойкости, так и о необходимости их согласованности между собой и с общей (суммарной) мерой жизнестойкости.

Средние и стандартные отклонения общего показателя.

| Нормы                  | Жизне-стойкость | Вовле-ченность | Контроль | Принятие риска |
|------------------------|-----------------|----------------|----------|----------------|
| Среднее                | 80,72           | 37,64          | 29,17    | 13,91          |
| Стандартное отклонение | 18,53           | 8,08           | 8,43     | 4,39           |

## ПРИЛОЖЕНИЕ 3.

### Методика «Шкала тревожности» (15-17 лет) Определение уровня тревожности у старшеклассников.

#### Шкала ситуационной тревожности ( Методика Кондаша )

**Инструкция:** На бланке перечислены ситуации, с которыми Вы часто встречаетесь в жизни. Некоторые из них могут быть для Вас неприятными, вызвать волнение, беспокойство, тревогу, страх.

Внимательно прочитайте каждое предложение и обведите кружком одну из цифр справа: **1, 2, 3, 4.**

Если ситуация *совершенно не кажется Вам неприятной*, обведите цифру – **0**. Если она *немного волнует, беспокоит Вас*, обведите цифру – **1**. Если ситуация *достаточно неприятна и вызывает такое беспокойство, что Вы предпочли бы избежать ее*, обведите цифру – **2**. Если она для Вас *крайне неприятна и вызывает сильное беспокойство, тревогу, страх*, обведите – **3**. Если ситуация для Вас *крайне неприятна, если Вы не можете перенести ее и она вызывает у Вас очень сильное беспокойство, очень сильный страх*, обведите цифру – **4**.

Ваша задача – представить себе как можно яснее каждую ситуацию и обвести кружком ту цифру, которая может указывать в какой степени эта ситуация может вызывать у Вас опасение, беспокойство, тревогу или страх.

**Текст методики (бланк) укажите ваш пол (жен. / муж.)**

- |    |  |   |   |   |   |   |
|----|--|---|---|---|---|---|
| 1. | Отвечать у доски                           | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2. | Пойти в дом к незнакомым людям             | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3. | Участвовать в соревнованиях, конкурсах     | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 4. | Разговаривать с директором лицея           | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5. | Думать о своем будущем                     | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 6. | Учитель смотрит в журнал, кого бы спросить | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |

|     |  |           |
|-----|--|-----------|
| 7.  | Тебя критикуют, в чем-то упрекают              | 0 1 2 3 4 |
| 8.  | Смотрят на тебя, когда ты что-нибудь делаешь   | 0 1 2 3 4 |
| 9.  | Пишешь контрольную работу                      | 0 1 2 3 4 |
| 10. | После контрольной педагог называет отметки     | 0 1 2 3 4 |
| 11. | На тебя не обращают внимания                   | 0 1 2 3 4 |
| 12. | У тебя что-то не получается                    | 0 1 2 3 4 |
| 13. | Ждешь родителей с родительского собрания       | 0 1 2 3 4 |
| 14. | Тебе грозит неудача, провал                    | 0 1 2 3 4 |
| 15. | Слышишь за своей спиной смех                   | 0 1 2 3 4 |
| 16. | Сдаешь экзамены в лицо                         | 0 1 2 3 4 |
| 17. | На тебя сердятся (непонятно почему)            | 0 1 2 3 4 |
| 18. | Выступать перед большой аудиторией             | 0 1 2 3 4 |
| 19. | Предстоит важное, решающее дело                | 0 1 2 3 4 |
| 20. | Не понимаешь объяснений педагога               | 0 1 2 3 4 |
| 21. | С тобой не согласны, противоречат тебе         | 0 1 2 3 4 |
| 22. | Сравниваешь себя с другими                     | 0 1 2 3 4 |
| 23. | Проверяются твои способности                   | 0 1 2 3 4 |
| 24. | На тебя смотрят как на маленького              | 0 1 2 3 4 |
| 25. | На уроке педагог задает тебе вопрос неожиданно | 0 1 2 3 4 |
| 26. | Замолчали, когда ты подошел (подошла)          | 0 1 2 3 4 |
| 27. | Оценивается твоя работа                        | 0 1 2 3 4 |
| 28. | Думаешь о своих делах                          | 0 1 2 3 4 |
| 29. | Тебе надо принять для себя решение             | 0 1 2 3 4 |
| 30. | Не можешь справиться с домашним заданием       | 0 1 2 3 4 |

**Ключ:**

Методика включает ситуации трех типов:

1. ситуации, связанные с лицом, общением с педагогом;
2. ситуации, актуализирующие представление о себе;
3. ситуации общения.

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

| Вид тревожности | Номер пункта шкалы |    |    |    |    |    |    |    |    |  | Сумма по шкалам |
|-----------------|--------------------|----|----|----|----|----|----|----|----|--|-----------------|
| Лицейская       | 1                  | 4  | 6  | 9  | 10 | 13 | 16 | 20 | 25 |  |                 |
|                 | 30                 |    |    |    |    |    |    |    |    |  |                 |
| Самооценочная   | 3                  | 5  | 12 | 14 | 19 | 22 | 23 | 27 | 28 |  |                 |
|                 | 29                 |    |    |    |    |    |    |    |    |  |                 |
| Межличностная   | 2                  | 7  | 8  | 11 | 15 | 17 | 18 | 21 |    |  |                 |
|                 | 24                 | 26 |    |    |    |    |    |    |    |  |                 |

Подсчитывается общая сумма баллов отдельно по каждому разделу шкалы и по шкале в целом. Полученные результаты интерпретируются в качестве

показателей уровней соответствующих видов тревожности, показателей по всей шкале – общего уровня тревожности. Высокая тревожность может порождаться либо реальным неблагополучием школьника в наиболее значимых областях деятельности и общения, либо существовать как бы вопреки объективно благополучному положению, являясь следствием определенных личностных конфликтов, нарушений в развитии самооценки и т.п.