

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Самарской области средняя общеобразовательная школа №9
городского округа Чапаевск Самарской области

УТВЕРЖДЕНО
Приказом Директора
ГБОУ СОШ №9 г.о. Чапаевск
«30» 07-2024 № УД-78
Гитова С.В.



Программа «Лучшая версия меня»

Автор: Симонова Татьяна Сергеевна,
педагог-психолог ГБОУ СОШ № 9
г.о. Чапаевск,
ГБУ ДПО «Региональный
социопсихологический центр»

2024 г.

Оглавление

1.Аннотация	3
2.Цель и задачи программы	4
3.Научно-методические и нормативно-правовые основания разработки и реализации программы	5
4.Способы обеспечения гарантии прав участников программы	6
5.Этапы реализации программы.....	6
6.Учебный план	7
7.Учебно-тематический план	7
8.Пояснительная записка.....	8
9.Общая характеристика программы	11
10.Ресурсы, необходимые для эффективной реализации программы.....	14
11.Ожидаемые результаты реализации программы	15
12.Критерии оценки достижения планируемых результатов.....	16
13.Сведения о практической апробации программы	18
14.Результаты, подтверждающие эффективность реализации программы	19
15.Методические рекомендации	23
16.Основное содержание программы.....	25
17.Подтверждение соблюдения правил заимствования.....	38
18.Список литературы.....	39
19.Приложения.....	41.

Аннотация

Современный мир – мир, который меняется каждый день. Сегодня общество диктует свои критерии успешной личности, которая в будущем способна: быстро адаптироваться к условиям, противостоять трудностям, адекватно преодолевать стрессовые ситуации, проявлять наивысший уровень коммуникативных навыков.

Человеку приходится каждый раз адаптироваться под новые условия жизни и уметь находить решения в различных кризисных ситуациях. Во многом умение находить выход из различных ситуаций закаляет характер человека, делает его более волевым. Что в подростковом возрасте особенно важно, ведь личность с сильным характером, это успешный человек в будущем.

В действительности на протяжении всей жизни почти каждый человек сталкивается с ситуациями, которые субъективно воспринимаются им как трудные и нарушающие нормальный ход жизни. Опыт таких ситуаций часто меняет как восприятие мира, так и восприятие своего места в нем. В группе риска чаще всего оказываются подростки, которые зачастую не знают, как вести себя в той или иной ситуации. Не способность в трудных ситуациях справиться с собственными эмоциями, заставляет подростков находить неадекватные способы разрешения таких ситуаций, что отрицательно может отразиться на их формирующейся личности. В следствие, подростки могут быть инфантильными, безответственными, нерешительными. Волевые качества таких подростков требуют развития, что за собой влечет и на развитие у подростков жизнестойкости.

Способность справиться со стрессовой или трудной ситуацией при помощи осознанных действий или приспособления к ней, является основой совладающего поведения. Работа по формированию у подростков совладающего поведения должна быть систематической и качественной, так как это является основой развития психологически важных аспектов личности для успешной жизни.

Учитывая все выше сказанное, в ГБОУ СОШ №9 г.о. Чапаевск была разработана коррекционно-развивающая программа по формированию совладающего поведения у подростков. Данная программа содержит тренинговые занятия, на которых происходит отработка умений преодоления стрессовых ситуаций, развитие волевых качеств личности, развитие эмпатии и толерантного отношения среди подростков. Акцент делался на развитии у подростков положительных копинг-стратегий для стабилизации своего психологического состояния в момент разрешения трудной или стрессовой ситуации.

Предполагается, что у подростков сформируются волевые качества личности, повысится жизнестойкость. Учащиеся овладеют конструктивными копинг-стратегиями разрешения конфликтов (планирования решения, положительная переоценка ситуации), усвоят эффективные стили преодоления стресса (самоконтроль, саморегуляция, уверенность в себе) и развитию толерантного отношения к окружающим.

Цель программы: Формирование совладающего поведения у подростков.

Задачи программы:

- развить жизнестойкость у подростков;
- обучить учащихся эффективным стилям преодоления стресса (самоконтроль, саморегуляция, уверенность в себе);
- сформировать умения конструктивного взаимодействия со сверстниками;
- развить у подростков толерантное отношение к окружающим;
- обучить подростков конструктивным копинг-стратегиям разрешения конфликтов (планирования решения, положительная переоценка ситуации) и конфликтных ситуаций;
- способствовать развитию у подростков уверенности в собственных способностях и адекватной самооценки;
- создать комфортную и безопасную среду, для взаимодействия подростков.

Научно-методические и нормативно-правовые основания разработки и реализации программы

Методологическое обоснование

Проблема преодоления человеком различных критических или стрессовых ситуации в процессе онтогенетического развития вызывала исследовательский интерес у многих ученых. Многие ученые в области совладающего или копинг поведения утверждают, что активное становление этого феномена приходится на подростковый и ранний юношеский возраст, то есть на самый сложный, кризисный и противоречивый период в жизни человека.

В зарубежной психологии проблеме совладающего или копинг поведения посвящены многие исследования таких ученых как Р. Лазарус, С. Фолкман, Н. Эндлер и другие.

Проблему поведения личности в конфликтной ситуации и выбора стратегии в ситуации конфликта изучали такие психологи, как Томас К.У., Килманн Р.Х., Л. Мерфи, Э. Хейм, К.А. Абульханова, В.А. Бодров, А.А. Либин, К. Муздыбаев, И.М. Никольская и другие.

Существует несколько теорий совладающего поведения авторами которых являются Л. Мэрфи Р. Лазарус, С. Фолкман, Н. Эндлер Б.Ф. Скиннер, Д. Коплик, Р.М. Грановская. Б.Ф. Скиннер, П. Виталиано, Д. Коплик.

Наши отечественные психологи делали акцент в своих исследованиях на определении копинг-поведения и классификаций копинг-стратегий (И.Р. Абитов, Л.И. Анцыферова, А.А.Баранов, Г.А. Виленская, С.К. Нартова-Бочавер, Н.А. Сирота, В.М. Ялтонский) [12].

Нормативно-правовая база

Нормативно-правовой базой данной программы являются:

1. Конституция РФ
2. Конвенция ООН «О правах ребенка»
3. Закон РФ «Об образовании»
4. Закон РФ «Об основных гарантиях прав ребенка» в РФ от 24.17.98г. №124-ФЗ

5. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. от 31 мая 2021 г. № 287

Способы обеспечения гарантии прав участников программы

В соответствии с нормативно-правовой базой в ходе реализации программы участникам гарантируются права:

- сформулировать свою точку зрения, мнение;
- право свободно выражать свои мысли, не боясь осуждения;
- на сохранение своей индивидуальности, личностной особенности.

Перед проведением занятий, участники знакомятся с основными правилами работы в группе, основанными на принципах: взаимоуважения, добровольности, конфиденциальности, доброжелательности и др. Участники знакомятся с целью и задачами программы, также с целью программы знакомятся педагоги и законные представители участников. Ведущий руководствуется «Этическим кодексом психолога» и исходит из уважения личного достоинства, прав и свобод человека, провозглашенных и гарантированных Конституцией Российской Федерации и международными документами о правах человека.

Этапы реализации программы:

I этап — подготовительный: подготовка материалов программы для дальнейшей реализации. Определения сроков проведения программы.

II этап — основной: проведение входящей диагностики обучающихся, мотивирование подростков на совместную работу. Реализация программы «» по расписанию.

III этап — завершающий: проведение итоговой диагностики, анализ и оценка результатов реализации программы, ее эффективности. Рефлексия достигнутых результатов программы.

Учебный план программы «Лучшая версия меня»

Цель: Формирование совладающего поведения у подростков.

Категория: учащиеся 13-14 лет

Срок обучения: 12 часов

Режим занятий: 2 раза в неделю

№	наименование тем	всего часов	в том числе		форма контроля
			теоретических	практических	
	Введение	1	0,25	0,75	рефлексия тестирование
1.	Немного о себе и для себя	6	1,5	4,5	рефлексия наблюдение
2.	Война или мир, вот в чем вопрос	4	1	3	рефлексия наблюдение
	Заключение Лучшая версия меня	1	0,25	0,75	рефлексия тестирование
Итого		12	3	9	

Учебно-тематический план программы «Лучшая версия меня»

Цель: Формирование совладающего поведения у подростков.

Категория: обучающиеся 13-14 лет

Срок обучения: 12 часов

Режим занятий: 2 раза в неделю

№	Наименование тем	всего часов	в том числе		форма контроля
			теоретических	практических	
	Введение.	1	0,25	0,75	рефлексия тестирование
1	Немного о себе и для себя.	6	1,5	4,5	рефлексия
1.1.	Эмоции, привет!	1	0,25	0,75	наблюдение
1.2.	Саморегулируемся!	1	0,25	0,75	рефлексия

1.3.	Ты выше, ты на октаву выше!	1	0,25	0,75	рефлексия
1.4.	Я – единство!	1	0,25	0,75	рефлексия
1.5.	В моих руках...	1	0,25	0,75	наблюдение
1.6.	Моя воля!	1	0,25	0,75	рефлексия
2	Война или мир, вот в чем вопрос	4	1	3	рефлексия
2.1.	Месье Конфликт!	1	0,25	0,75	рефлексия
2.2.	Искусство дружбы!	1	0,25	0,75	рефлексия наблюдение
2.3.	Разбуди свою толерантность	1	0,25	0,75	наблюдение
2.4.	Я выбираю мир!	1	0,25	0,75	рефлексия
	Заключение. Лучшая версия меня	1	0,25	0,75	рефлексия тестирование
Итого		12	3	9	

Коррекционно-развивающая программа «Лучшая версия меня»

Пояснительная записка

Научно-практическая новизна и актуальность программы

Совладающее поведение (от англ. Coping behavior) – особая форма поведения, которое обеспечивает продуктивность, здоровье и благополучие человека в стрессовых или трудных ситуациях. Это сознательное поведение человека, которое может быть направленно на активное изменение ситуации или на приспособление к ней, то есть адаптация человека к данным условиям. В любом из двух случаев, совладающее поведение позволяет человеку уменьшить стрессовое воздействие ситуации на психику и восстановить эмоциональное состояние человека.

Название программы «Лучшая версия меня» выбрано не случайно. Каждый из нас имеет сравнивать себя только с одним человеком – с собой из прошлого. Мы каждый день учимся, познаем что-то новое, овладеваем необходимыми навыками, все это является неким кирпичиком, из которого мы формируем наш дом «Личность». Название программы нацеливает ребят на продуктивную

работу, по итогу которой они смогут сравнить себя с прошлой версией и версией сейчас. Это мотивирует подростков работать над своим внутренним миром: развивать жизнестойкость, коммуникативные навыки, повышать собственную самооценку, адекватно и правильно выходить из конфликтов, не теряя собственного достоинства и уметь проявлять сочувствия к другому, ближнему, быть достойным человеком по жизни. Все это необходимо улучшать день из-за дня, чтобы в будущем добиться успеха, оставаясь психологически здоровой личностью. В этом и заключается **актуальность** программы «Лучшая версия меня».

Новизна программы состоит в предоставлении возможности подросткам путем обсуждений, упражнений и игр, решения ситуаций и рефлексии научиться адекватно реагировать на препятствия, с сохранением собственного психологического здоровья.

Очень важно, чтобы подростки понимали, что они не одни, что конфликты - это нормально, как и нормально проявлять сочувствие к другому, а не относить проявление эмоций как проявление слабости. Подросткам необходимо показать, как преодолевать стресс, как стать сильным, как научиться общаться. Сформировать эти умения у подростков может помочь взрослый, который рядом и сверстники. Все это возможно в ситуации тренинга, групповых занятий, а затем и в реальной жизни.

Возрастные особенности подростков

Подростковый возраст – это ступень между миром детства и миром взрослости. Это время, когда подросток уже не хочет принадлежать детской культуре, но и культура взрослых ему еще не доступна в силу реальной действительности, с которой он сталкивается.

Холл по праву назвал этот период как время «бури и натиска», ведь именно в этот период происходит физическое взросление ребенка. Появляются первичные и вторичные признаки принадлежности к полу, происходит бунт гормонов и все это на фоне кризиса подросткового возраста.

Подростковый кризис – это то, что определяет этот возраст. Ребенок начинает воспринимать мир по-новому, как и себя в этом мире. Появляется рефлексия своих действий, поступков. А за ней появляется и интерес к собственному внутреннему миру.

Основная особенность подросткового периода – резкие, качественные изменения, затрагивающие все стороны развития. У разных подростков эти изменения происходят в разное время: некоторые подростки развиваются быстрее, некоторые в чем-то отстают от остальных, а в чем-то опережают их и т.п.

Несмотря на различия в развитии, можно сказать, что в это время увеличивается количество ссор, драк, конфликтных ситуаций между детьми и между детьми и взрослыми. Подростки зачастую импульсивны, упрямы, прямолинейны, обидчивы. Нередко они проявляют повышенную демонстративность и частый негативизм.

Подростковый возраст – сложный возраст, в момент которого происходит становление личности подростков. У них закладываются основы нравственности, формируются социальные установки, отношение к себе, к миру, к обществу в целом. Стабилизируются черты характера и основные формы межличностного поведения, которые оказывают влияние на личность и ее психологическое здоровье.

Одним из личностных новообразований подросткового возраста является чувство взрослости. Это проявляется в его стремлении быть взрослым и чтобы окружающие воспринимали его также. Появляются новые вкусы, взгляды, оценки, принципы. Происходит эмансипация от взрослых, приобретение самостоятельности и стремление к независимости.

Стоит отметить, что в подростковом возрасте вовсе не заканчивается формирование личности. Весь этот период посвящен перестройке ранее сложившихся психологических структур и возникновению новых, которые с этого момента лишь начинают свое успешное развитие.

Общая характеристика программы

Данная программа является продуктом научного исследования в рамках магистерской диссертации. В ее основу была положена необходимость проведения коррекционно-развивающей работы с подростками по тестируемым параметрам. По нашему мнению, совладающее поведение - это ключ к гармонизации личности в ситуации стресса. В подростковом возрасте особенно сложно не поддаваться эмоциям в ситуациях, когда задействованы все ресурсы психики. И умение быстро ориентироваться в сложной обстановке, умение достойно выходить из конфликтной ситуации и не бояться препятствий и есть важная составляющая личности подростков. Именно на это необходимо сделать акцент при организации коррекционно-развивающей работы с учащимися.

Программа «Лучшая версия меня» рассчитана на учащихся подросткового возраста 13 -14 лет. С учетом этого, программа строится с акцентом на возрастных особенностях школьников, их интересов. Прежде всего программа направлена на формирование у подростков совладающего поведения. Так же программа рассчитана на приобретение у подростков умений эффективно преодолевать стресс, конструктивно взаимодействовать со сверстниками, адекватно разрешать конфликтные ситуации.

Учащиеся имеют возможность больше узнать о себе, научиться не бояться трудности и препятствий, найти больше друзей, научиться сопереживать и выражать свои чувства правильно.

Вся работа с подростками строится на приобретении и отработке практических навыков и умений. Также на занятиях уделено внимание теоретическим аспектам тем программы.

При проведении программы психолог должен опираться на следующие принципы:

1. Непрерывность коррекционно-развивающих мероприятий; данные занятия проходят два раза в неделю, без длительного перерыва. Это позволит учащимся усвоить полученные знания и отработать навыки.
2. Создание положительной, доброжелательной и доверительной атмосферы; каждый учащийся должен чувствовать себя комфортно и соблюдать

правила групповой работы. Комфортная обстановка позволит учащимся работать продуктивно.

3. Использование в коррекционно-развивающей работе методы познания: анализ и синтез информации с учетом групповой динамики.
4. Принцип практической направленности: программа направлена на приобретение учащимися практических умений. Данные умения, учащиеся смогут применять в жизни.
5. Принцип психологической безопасности. Учащиеся должны быть уверены в том, что упражнения и игры не повлекут за собой негативных последствий.

Программа «Лучшая версия меня» рассчитана на 12 занятий, из которых первое и последнее занятие посвящено диагностике. Длительность занятия 40 минут.

Вся программа включает в себя два раздела: «Немного о себе и для себя», «Война или мир, вот в чем вопрос». Тема каждого занятия связана с предыдущей темой. Программа начинается с диагностики, которая проводится на первом занятии «Введение» и заканчивается программа повторной диагностикой и подведение итогов на заключительном занятии «Лучшая версия меня».

Структура занятий с учащимися:

1 этап – Диагностический (1 занятие)

Цель: психолого-педагогическая диагностика личности подростка с целью выявления копинг-стратегий, агрессивного поведения, уровня жизнестойкости.

Задачи:

- провести диагностику всех участников программы;
- проанализировать полученные результаты.

Средства и методы реализации: психологическое тестирование, анкетирование.

Методики для первичной диагностики:

- 1) Тест агрессивности Басса-Дарки;
- 2) Опросник «Способы совладающего поведения» Р. Лазарус;
- 3) Методика С. Мадди «Тест жизнестойкости»

2 этап – Основной (10 занятий)

Цель: формирование совладающего поведения у подростков.

Задачи:

- 1) развитие жизнестойкости у подростков;
- 2) обучение подростков эффективным стилям преодоления стресса (самоконтроль, саморегуляция, уверенность в себе);
- 3) формирование конструктивного взаимодействия со сверстниками;
- 4) развитие толерантного отношения к окружающим;
- 5) обучение подростков конструктивным копинг-стратегиям разрешения конфликтов (планирования решения, положительная переоценка ситуации) и конфликтных ситуаций;
- 6) развитие уверенности в собственных способностях и адекватной самооценки;

Средства и методы реализации:

1. **Психогимнастический метод** направлен на стабилизацию психоэмоционального состояния подростков, развитие саморегуляции эмоциональной сферы;
2. **Методы сказкотерапии и музыкотерапии** направлены на развитие у подростков ценностных ориентаций, осознание внутреннего мира, повышение самооценки, толерантного отношения к окружающим;
3. **Метод арт-терапии** направлен на самопознание и раскрытие личностного потенциала, способствует развитию эмпатии, сопереживания, сочувствия;
4. **Игровые методы** направлены на формирование жизнестойкости, волевых качеств, отработка конструктивных моделей взаимодействия с окружающими, развитие уверенности в собственных способностях.

3 этап – Контрольно-оценочный (1 занятие)

Цель: дать оценку степени достижения положительного результата коррекционно-развивающей программы.

Задачи:

- провести повторную диагностику всех участников программы;
- проанализировать полученные данные.

Программа является универсальной, она может быть рассчитана и на достаточно большую группу учащихся (целый класс), и на группу 8-10 человек. Занятия могут быть реализованы в школе через внеурочную деятельность, на

уроках психологии. Программа также может поддаваться изменениям и корректировкам в зависимости от подготовки учащихся, общей динамики класса, с учетом особенностей класса.

Обеспечение гарантии прав участников – это самое главное условие реализации программы. Для безопасности как физической, так и психологической психолог должен использовать только безопасные техники и приемы, т.к. занятия являются универсальными и проводятся с широким кругом учащихся данного возраста. На занятиях недопустима физическая или вербальная агрессия. Психолог должен стать гарантом безопасности всех участников группы. Участники могут говорить о своих чувствах, но не должны давать оценки (в первую очередь, негативные) поведению и высказываниям друг друга.

Общение между учащимися и психологом также должно быть доброжелательным и основываться на доверительных отношениях. Участие на занятиях по программе происходит только на добровольной основе.

Противопоказаниями к участию в данной программе являются наличие интеллектуальных нарушений, наличие психиатрического диагноза, не позволяющего заниматься в группе.

Перед реализацией программы в определенном классе было организовано родительское собрание с целью информирования законных представителей о проведении психологической работы с учащимися.

Ресурсы, необходимые для эффективной реализации программы

✓ Информационно-методическое обеспечение

Психолог подбирает диагностический материал, который отвечает цели и задачам программы. Также психолог оформляет дидактический материал, необходимый для проведения занятий.

✓ Материально-техническое оснащение

Для проведения занятий помещение должно быть просторным, удобным, с хорошей освещенностью, с естественным доступом воздуха. Хорошо, если в

кабинете есть мультимедийное оборудование, для демонстрации видеоматериалов по теме программы. Также в кабинете должно быть пространство для реализации подвижных игр или для организации игр в кругу.

✓ *Кадры*

Занятия должен преподавать педагог-психолог, обладающий квалифицированными знаниями по психологии. Педагог-психолог должен владеть коммуникативными навыками, активными формами работы, уметь организовывать дискуссии, обсуждения, работу в группах, применять элементы психологического тренинга, также способным создать атмосферу доверия и доброжелательности.

Также для проведения занятий необходимы:

- раздаточный материал;
- видео и аудио – оборудование;
- цветные карандаши, фломастеры;
- листы А4, листы в клетку;
- доска.

Ожидаемые результаты реализации программы

В ходе реализации программы учащиеся должны научиться эффективно преодолевать стресс, научиться адекватно выходить из конфликтных ситуаций, повысить уровень коммуникативных умений. Подростки должны прийти к осознанию, что, выбирая путь агрессии, они не выбирают себя как личность. Психологически здоровая личность – это успешный человек в будущем.

Они должны задуматься над собственным поведением, как и какими им быть. Необходимо взрастить у подростков мотивацию на самопознание и самосовершенствование.

Включение учащихся в занятия программы, позволит им повысить свою самооценку, стать более стрессоустойчивыми, стать более гибкими при решении сложных жизненных ситуаций.

Занятия помогут подросткам овладеть копинг-стратегиями совладающего поведения, усвоить эффективные способы преодоления стресса, регуляции своих эмоций и поступков, и перенести приобретенные знания в реальную жизнь.

Таким образом, полученные умения и навыки позволят подросткам быть более готовыми к решению трудных или конфликтных ситуаций.

Итоговыми результатами программы могут стать отзывы о занятиях обучающихся, а также результаты повторной диагностики.

Критерии оценки достижения планируемых результатов

Для оценки эффективности коррекционно-развивающей программы предполагается использовать такие формы контроля: рефлексия, наблюдение, умение применить полученные навыки и умения в реальной жизни.

Выделим основные критерии успешности реализации программы:

Для подростков:

- ✓ положительное эмоциональное состояние во время и после занятий;
- ✓ получение навыком конструктивного взаимодействия с окружающими;
- ✓ поведенческие изменения в положительную сторону;
- ✓ развитие новых положительных качеств личности;
- ✓ усвоение основных знаний, позволяющие найти выход из сложной конфликтной ситуации.

Для психолога:

- ✓ достижение цели и задач программы.

Для родителей:

- ✓ осознания ими проблем подростка и стоящей перед ними воспитательной задачи;
- ✓ степень удовлетворенности их запроса.

Конечно, в процессе реализации программы наиболее успешный метод оценки ее эффективности будет выступать – метод наблюдения. Психолог, наблюдая за взаимодействием ребят, а также за процессом протекания занятия в целом может

оценить, что усваивается лучше, а какой материал требует доработки, с учетом этого корректировать данные занятия.

Кроме того, в программе используется сравнительный анализ психодиагностических исследований по следующим методикам:

- ❖ методика Р. Лазаруса «Способы совладающего поведения». Целью методики является определение копинг-механизмов, способов преодоления трудностей в различных сферах психической деятельности, копинг-стратегий. Авторы методики предлагают испытуемому 50 утверждений, касающихся поведения в трудной жизненной ситуации, группируемых в 8 шкал: «конфронтационный копинг», «дистанцирование», «самоконтроль», «поиск социальной поддержки», «принятие ответственности», «бегство-избегание», «планирование решения проблемы», «положительная переоценка». Испытуемый должен оценить: как часто данные варианты поведения проявляются у него. Затем подсчитываются и суммируются баллы по каждой субшкале. (Приложение 1)
- ❖ опросник агрессивности А. Басса и А. Дарки. Целью опросника является выявление реакций агрессивности и враждебности у респондентов. Опросник состоит из 75 утверждений, и имеет 8 шкал: физическая агрессия, косвенная агрессия, раздражение, негативизм, обида, подозрительность, вербальная агрессия, чувство вины. При суммировании результатов определенных шкал мы можем так же выявить общий индекс враждебности и индекс агрессивности. Ответами опросника служит согласие или несогласие с тем или иным утверждением. При интерпретации учитывается сумма баллов по той или иной шкале. (Приложение 2)
- ❖ тест С. Мадди в адаптации Д.А. Леонтьева. Тест содержит 45 утверждений. Учащийся в зависимости от ответа, проставляет баллы. Данные баллы суммируются по шкалам: «контроль», «вовлеченность», «принятие риска». Автор также дает интерпретацию данным шкалам. (Приложение 3)

Таким образом, критериями оценки результатов реализации программы «Лучшая версия меня» являются:

- ✓ отзывы учащихся об участии в программе;
- ✓ увеличение учащихся с копинг-стратегиями (планирования решения, положительная переоценка ситуации);
- ✓ увеличение у подростков уровня жизнестойкости.

Необходимо также помнить, что эффекты психологической работы проявляются на протяжении достаточно длительного временного интервала. Объективно оценить эффективность программы довольно сложно. Успешность реализации программы может подтвердить только дальнейшая жизнь.

Сведения о практической апробации программы «Лучшая версия меня» на базе ГБОУ СОШ № 9 г.о. Чапаевск

Программа «Лучшая версия меня» реализуется в школе впервые. В данной программе приняли участие 32 учащихся в возрасте 13-14 лет.

Апробация программы была проведена на базе ГБОУ СОШ № 9 г.о. Чапаевска в 2022-2023 году. Исследование проводилось в 7-х классах, после чего были сформированы экспериментальная и контрольная группы. В экспериментальной группе с учащимися было проведено 12 занятий программы «Лучшая версия меня» 2 раза в неделю согласно расписанию.

Цель программы: Формирование совладающего поведения у подростков.

Задачи программы:

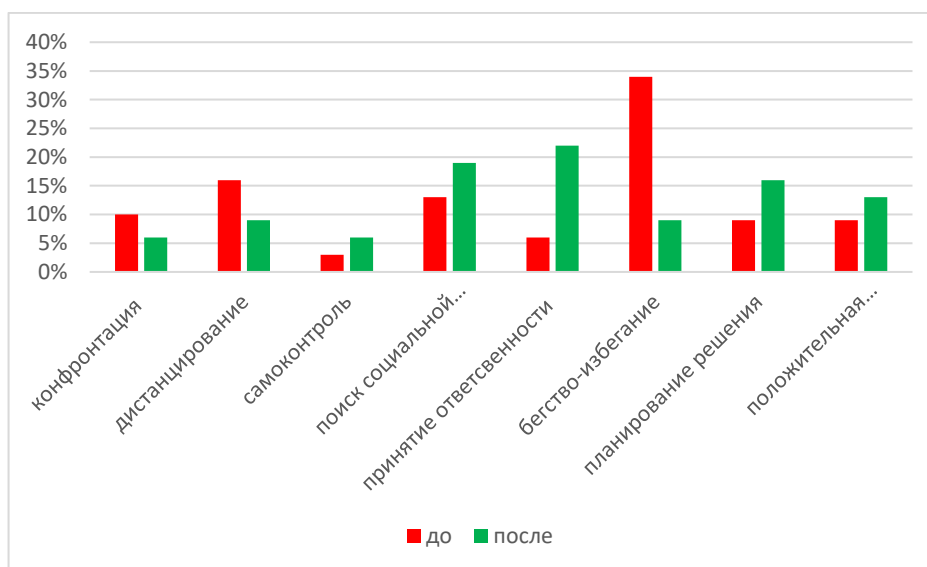
- развить жизнестойкость у подростков;
- обучить учащихся эффективным стилям преодоления стресса (самоконтроль, саморегуляция, уверенность в себе);
- сформировать умения конструктивного взаимодействия со сверстниками;
- развить у подростков толерантное отношение к окружающим;
- обучить подростков конструктивным копинг-стратегиям разрешения конфликтов (планирования решения, положительная переоценка ситуации) и конфликтных ситуаций;
- способствовать развитию у подростков уверенности в собственных способностях и адекватной самооценки;

- создать комфортную и безопасную среду, для взаимодействия подростков.

Результаты, подтверждающие эффективность реализации программы

Результаты психодиагностики, проведенной до и после занятий, подтверждают эффективность работы по данной программе.

Рассмотрим результаты определения копинг-стратегий в конфликтной ситуации подростков экспериментальной группы до и после реализации экспериментальной программы с помощью диагностической методики «Способы совладающего поведения» Р. Лазаруса, данные представлены на диаграмме.



Из диаграммы видно, что у обучающихся экспериментальной группы, после проведения опытно-экспериментальной коррекционно-развивающей работы наблюдается положительная динамика в изменении копинг-стратегий в конфликтной ситуации. Результаты диагностики показывают, что значительные изменения произошли по шкале «дистанцирование», «принятие ответственности» и «бегство-избегание».

До проведения опытно-экспериментальной работы копинг-стратегия «дистанцирование» наблюдалась у 16% учащихся (5 человек). После проведения коррекционно-развивающей работы данная стратегия отмечается у 9% учащихся (3 человека). Результаты свидетельствуют о снижении выбора данной стратегии у подростков.

До реализации коррекционно-развивающей программы у 6% учащихся (2 человека) выявлена копинг-стратегия «принятия ответственности», после опытно-экспериментальной работы выбор этой копинг-стратегии увеличился до 22% учащихся (7 человека). Подростки осознают свою ответственность при разрешении различных конфликтов, а также готовы принять ответственность и за свои эмоции, которые проявляются в различных сложных ситуациях.

Стоит отметить, что до проведения коррекционно-развивающей работы 34% учащихся (11 человек) были склонны выбирать в конфликтной ситуации копинг-стратегию «бегство и избегание». После проведения программы, было отмечено, что лишь 9% учащихся (3 человека) по-прежнему применяют данную копинг-стратегию при решении ситуации.

Также наблюдается положительная динамика по шкалам «конфронтация», «самоконтроль», «поиск социальной поддержки», «планирования решения» и «положительная переоценка».

До проведения опытно-экспериментальной работы 10% учащихся (3 человека) выбирали копинг-стратегию «конфронтация», после реализации программы, данный показатель снизился и только 6% учащихся (2 человека) используют в конфликте грубое отстаивание своих интересов, без учета мнения оппонента.

До проведения опытно-экспериментальной работы копинг-стратегия «самоконтроль» наблюдалась у 3% учащихся (1 человек), после реализации программы данный показатель увеличился, 6% учащихся (2 человека) стремятся использовать данную копинг-стратегию при решении сложных ситуаций.

До проведения опытно-экспериментальной работы 13% учащихся (4 человека) использовали копинг-стратегию «поиск социальной поддержки», после реализации программы – 19% учащихся (6 человек) при сложившихся обстоятельствах обращаются за советом к более опытным оппонентам, прислушиваясь к их советам по преодолению сложных ситуаций.

До проведения опытно-экспериментальной работы одинаковое процентное соотношение – 9% учащихся (3 человека) выбирали копинг-стратегии «планирование решения проблемы» и «положительная переоценка». После

реализации опытно-экспериментальной работы данные показатели повысились – 16% (5 человек) и 13% (4 человека) соответственно. Проблемы подростками стали рассматриваться как задачи, которые требуют решения и в большинстве случаев всегда решаемы.

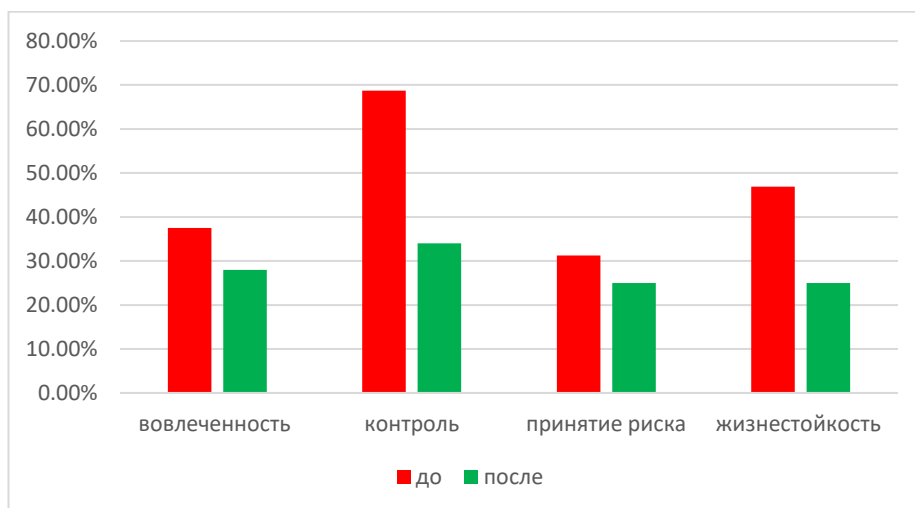
Результаты определения уровня агрессивных и враждебных реакций у обучающихся экспериментальной группы до и после опытно-экспериментальной программы с помощью диагностической методики «Опросник агрессивности» А. Басса и А. Дарки представлены в таблице.

П №	Форма агрессивных и враждебных реакций	Экспериментальная группа (32 учащихся)					
		До			После		
		Повышенные уровни	Высокий уровень	Очень высокий уровень	Повышенные уровни	Высокий уровень	Очень высокий уровень
1	Физическая	41% (13)	12,5% (4)	0%	19% (4)	9% (3)	0%
2	Вербальная	34,3% (11)	25% (8)	0%	16% (5)	16% (5)	0%
3	Косвенная	22% (7)	37,5% (12)	6,2% (2)	31% (10)	9% (3)	0%
4	Негативизм	12,5% (4)	19% (6)	6,2% (2)	9% (3)	9% (3)	0%
5	Раздражение	47% (15)	22% (7)	12,5% (4)	9% (3)	6% (2)	6% (2)
6	Подозрительность	12,5% (4)	19% (6)	0%	9% (3)	6% (2)	6% (2)
7	Обида	19% (6)	37,5% (12)	12,5% (4)	9% (3)	16% (5)	0%
8	Чувство вины	22% (7)	6,2% (2)	0%	22% (7)	0%	0%

По данным результатам, можно говорить о том, что после проведения опытно-экспериментальной работы у обучающихся наблюдается снижение уровня проявления агрессивности и враждебности.

Положительная динамика наблюдается по следующим шкалам: «косвенная агрессия», «негативизм», «раздражение» и «обида».

Стоит отметить и положительную динамику в развитии у подростков уровня жизнестойкости.



Результаты выявления низкого уровня (мы сравнивали показатели низкого уровня, доказывая, что после программы низкий уровень снизился, т.е. тот или иной компонент перешел либо в средний уровень, либо в высокий уровень) жизнестойкости и ее компонентов экспериментальной группы до и после опытно-экспериментальной программы с помощью диагностической методики «Тест жизнестойкости» (С. Мадди). Результаты диагностики показывают, что значительные изменения произошли по шкалам: «вовлеченность», «контроль», «принятие риска» и «жизнестойкость».

До проведения коррекционно-развивающей работы у 37,5% учащихся (12 человек) наблюдается низкий уровень вовлеченности в деятельность, после проведения опытно-экспериментальной программы низкий уровень вовлеченности наблюдается у 28% учащихся (9 человек). У подростков наблюдается расширение кругозора, проявление повышенного интереса к окружающему миру, снижается социальная депривация подростков.

Стоит отметить, что до проведения программы у 68,7% учащихся (22 человека) наблюдается низкий контроль, после проведения коррекционно-развивающей программы этот показатель – 34% (11 человек) учащихся. Подростки стали осознавать, что для достижения своих целей необходимо прилагать усилия, тем самым проявлять свои волевые качества.

До опытно-экспериментальной работы низкий уровень принятия риска наблюдался у 31,2% подростков (10 человек), после проведения коррекционно-развивающей работы этот показатель снизился до 25% учащихся (8 человек). У

подростков появилось осознание, что любой опыт служит ресурсом для саморазвития своей собственной личности.

До коррекционно-развивающей работы низкий уровень жизнестойкости наблюдался у 46,87% учащихся (15 человек). После проведения опытно-экспериментальной программы низкий уровень жизнестойкости наблюдается у 25% учащихся (8 человек).

Таким образом, программа «Лучшая версия меня» доказала свою эффективность, что дает основание для ее дальнейшего использования.

Методические рекомендации

Времена меняются, как и меняется и совершенствуется школьное образование. Сейчас главная цель образования – воспитать достойную личность, которая по окончании школы успешно войдет во взрослую жизнь.

Помимо освоения подростками академической программы, учащиеся должны овладеть и навыками саморегуляции, самоконтролем, эмпатией, коммуникативными навыками, толерантным отношением к окружающим. Учителя и школьные психологи способны помочь каждому учащемуся в освоении важных жизненных компетенций в эмоциональной, поведенческой сфере школьника.

От этих компетенций напрямую зависит и психологическое и физическое здоровье подростков.

Следует помнить, что коррекционно-развивающая работа предполагает развитие новых качеств личности или приобретение положительных навыков и умений. Поэтому главной и конечной целью такой работы будет усвоение учащимися способов преодоления стресса, конструктивных способов разрешения конфликтов, развитие жизнестойкости, толерантности, адекватной самооценки.

Поэтому можно определить следующие принципы работы по коррекционно-развивающей программе «Лучшая версия меня»:

- занятия не должны напоминать школьные уроки, поэтому из них стоит исключить задания, характерные для традиционных уроков, длительные монологические лекции. Преимущество должно быть за тренингами, семинарами, круглыми столами, обсуждениями в группах и т.д.
- весь курс должен быть интенсивным, но не увеличивающим и без того огромную учебную нагрузку подростков;
- возможны формы реализации отдельных занятий посредством воспитательных мероприятий: на классных часах, внеурочную деятельность;
- работать по данной профилактической программе может психолог имеющий свидетельство (удостоверение, сертификат) об образовании.

При ведении данной программы необходимо учитывать следующие требования:

- конфиденциальность: все, что происходит и говорится на занятиях, не выносится на обсуждение за пределы группы;
- добровольное включение каждого ребенка на основе знаний о структуре и особенностях его личности;
- обеспечение физической и психической безопасности участников группы: отсутствие агрессии и насилия в процессе тренинга и после него;
- рефлексивность: в конце занятия подведение итогов, обмен мнениями, впечатлениями, чувствами.

Возраст участников программы 13-14 лет. Данный возрастной этап является наиболее благоприятным для развития положительных качеств личности и приобретения полезных теоретических и практических знаний.

Программа «Лучшая версия меня» помогает активизировать внутренние ресурсы подростков, через развитие совладающего поведения, что помогает социальной адаптации и сохранению психологического здоровья ребят.

Содержание занятий направлено на помощь детям в самопознании, самосовершенствовании, формирование внутреннего потенциала для преодоления жизненных трудностей.

Представленная программа состоит из двух блоков:

- «Немного о себе и для себя»;

- «Война или мир, вот в чем вопрос».

Также есть введение и заключение «Лучшая версия меня».

Первый блок «Немного о себе и для себя» основной задачей ставит мотивирование учащихся на обращение к своему внутреннему миру, стимулирование подростков на познание себя, своих положительных и отрицательных качествах, приобретение новых качеств личности. Здесь происходит знакомство с понятием саморегуляция, дается определение жизнестойкости и ее компонентов, обсуждается роль волевых качеств личности, которые будут встречаться также на протяжении всех занятий. Уделяется внимание развитию данных качеств у подростков.

Второй блок «Война или мир, вот в чем вопрос» направлен на осознание и выработку определенных копинг-стратегий, поведенческих и коммуникативных навыков, необходимых для адекватной оценки ситуации и умения выбирать адекватные конструктивные формы преодоления конфликтной ситуации. Много внимания уделяется факторам, способным негативно сказаться на взаимоотношениях с другими людьми, делается акцент на роли толерантности во взаимоотношениях среди подростков.

Программа «Лучшая версия меня» предназначена для учителей, школьных психологов, классных руководителей, социальных педагогов.

Основное содержание программы «Лучшая версия меня»

Введение (1 ч)

Цель: способствовать развитию мотивации на совместную работу и доброжелательной атмосфере в группе.

Задачи:

- познакомить учащихся с целью и задачами программы;
- составить правила группы;
- провести первичную диагностику.

Содержание:

- ✓ Приветствие. Для этого учащиеся встают в круг и начиная с психолога повторяют заданное действие (пожать руку, обнять, сказать привет и т.д.). После того, как действие дошло до психолога, он может послать по кругу еще одно действие, хорошо, если это будет словесное уже приветствие.
- ✓ Беседа о целях занятий и встреч. Обсуждается тема программы, ее цели. Происходит мотивация ребят на совместную работу.
- ✓ Разработка правил группы. Составляются правила, которыми на протяжении всех занятий будут руководствоваться ребята.
- ✓ Прохождение диагностики.
- ✓ Подведение итогов, рефлексия.

Тема 1. Немного о себе и для себя (6 ч)

Занятие 1. Эмоции, привет!

Цель: развитие эмоциональной сферы учащихся.

Задачи:

- формирование представления учащихся об эмоциональных состояниях, умения их различать и понимать;
- обучение приемлемым способам разрядки негативных эмоций.

Содержание:

- ✓ Приветствие.
- ✓ Упражнение «Зеркало». Учащиеся работают в тишине. Выбирается водящий. Остальные ребята – зеркала. Водящий, не говоря ни слова, начинает выражать эмоции, одну за другой в умеренном темпе. Задача остальных, повторить эмоции на собственных лицах. После упражнения, происходит обсуждение, как по мнению водящего, было точно зеркала.
- ✓ Упражнение «Ловец благо». Учащимся раздается распечатка – ловец снов (Приложение 4). Задача ребят, вспомнить негативное событие, в котором у них проявлялись негативные эмоции. После чего внутри ловца они пишут, что положительного может принести данное событие. Главная задача психолога, стимулировать ребят на позитивное рассмотрение негативного события.

- ✓ Упражнение «Злюсь – не злюсь». Учащимся раздаются листы бумаги, после чего они сжимают данные листы, стараясь все негативные переживания перенести на бумагу. Психолог после просит ребят разделить на две группы, те кто испытывает до сих пор негативные эмоции и те, кто чувствует в себе спокойствие. Те ребята, которые до сих пор испытывают негативные эмоции встают в конце класса. Их задача скомканный листок выкинуть в корзинку, думая о том, как с этим листком они избавляются и от негативных эмоций. Для тех ребят, которые чувствуют в себе спокойствие, корзинка ставится ближе.
- ✓ Подведение итогов, рефлексия.

Занятие 2. Саморегулируемся!

Цель: способствовать развитию саморегуляции у учащихся.

Задачи:

- познакомить учащихся с приемами саморегуляции;
- способствовать снятию эмоционального напряжения, зажимов.

Содержание:

- ✓ Приветствие.
- ✓ Беседа о приемах саморегуляции, о роли саморегуляции в жизни.
- ✓ Упражнение «Моя аффирмация». Учащимся даются цветные карандаши и листы бумаги. Задача учащихся написать утвердительное положительное суждение, которое бы их успокаивало или наоборот которое их мотивирует и добавляет энтузиазма. После чего их фраза оформляется и чем ярче, тем лучше. Ребята могут потом поделиться своими аффирмациями.
- ✓ Упражнение «Дышим». Психолог включает звуки природы и просит ребят сесть на стульях как можно удобнее. Происходит отработка приемов аутогенной тренировки.
- ✓ Игра «Зайцы - лисы». Учащиеся встают в круг, взявшись под руки. Психолог назначает зайцев и лис. После чего по сигналу, зайцы начинают удерживать лис, которые стараются приподнять ноги от пола, после они меняются.

- ✓ Подведение итогов, рефлексия. Психолог кидает мяч ребятам, а те высказывают свое мнение по данному занятию, что запомнилось, чему научились и т.д.

Занятие 3. Ты выше, ты на октаву выше!

Цель: развитие уверенности в собственных способностях и адекватной самооценки учащихся.

Задачи:

- способствовать развитию у подростков самоанализа и умения преодолевать психологические барьеры, мешающие полноценному самовыражению;
- способствовать осознанию подростками своих сильных сторон личности.

Содержание:

- ✓ Приветствие.
- ✓ Упражнение «Мой необычный портрет». При помощи цветных карандашей учащиеся стараются нарисовать свой портрет, представляя если бы мы все жили в волшебной стране.
- ✓ Упражнение «Твои плюсы». Учащиеся пишут на маленьких листочках свое имя, после они кидаются в коробочку. Психолог выбирает любого учащегося. Он выходит и вытаскивает любой листок, чье имя ему попало, того положительные качества или умения он и называет, а сам хозяин имени добавляет одно положительное о себе.
- ✓ Игра «Теплый ручеек». Ребята встают в две шеренги, напротив друг друга. Первый с конца учащийся идет внутри шеренги, пока он проходит его обнимают одноклассники, говорят комплименты, можно даже аплодировать.
- ✓ Подведение итогов, рефлексия.

Занятие 4. Я – единство.

Цель: способствовать формированию у подростков положительного взгляда на собственный внутренний мир.

Задачи:

- помочь подросткам всесторонне проанализировать свои слабые стороны личности и выработать план действий по их устранению;

- способствовать формированию у ребят установки на восприятие себя в единстве физического и духовного.

Содержание:

- ✓ Приветствие.
- ✓ Игра «Мое физическое Я». Учащиеся разбредаются по классу под музыку. В это время психолог называет физическую особенность (высокий - низкий, у кого длинный волос – короткий волос, большая ладонь – маленькая ладонь, цвет глаз – зеленые, карие, голубые)
- ✓ Упражнение «Мое солнце». Учащимся выбирают два цвета карандаша. В это время психолог раздает $\frac{1}{4}$ листа а4. После чего психолог просит нарисовать учащихся солнце с лучами, на выбор ребят. После чего учащиеся выбирают первый цвет и записывают свои качества, которые они бы хотели исправить в себе, после они берут другой карандаш и записывают качества, которые они ценят в себе. Далее идет обсуждение.
- ✓ Подведение итогов, релаксация. Учащимся раздаются звезды, на которых они пишут свое мнение о данном занятии, после данную звезду они клеят либо в первый столбик на доске, где положительное впечатление от занятия, либо во второй, где пока непонятное впечатление.

Занятие 5. В моих руках...

Цель: развитие волевых качеств учащихся.

Задачи:

- способствовать формированию у подростков ценного отношения к собственной жизни;
- развитие позитивного самосознания и самооценки.

Содержание:

- ✓ Приветствие.
- ✓ Обсуждение притчи «Разноцветная реальность»

Один старый и очень мудрый китаец сказал своему другу:

– Рассмотрю комнату, в которой мы находимся лучше, и постарайся запомнить вещи коричневого цвета.

В комнате было много чего коричневого, и друг быстро справился с этой задачей. Но мудрый китаец попросил его:

– Закрой-ка глаза свои и перечисли все вещи... синего цвета!

Друг растерялся и возмутился:

- Я ничего синего не заметил, ведь я запоминал по твоей указке только вещи коричневого цвета!

На что мудрый человек ответил ему:

- Открой глаза, осмотрись – ведь в комнате очень много вещей синего цвета.

И это было чистой правдой. Тогда мудрый китаец продолжил:

- Этим примером, я хотел тебе показать правду жизни: если ты ищешь в комнате вещи только коричневого цвета, а в жизни – только плохое, то ты и будешь видеть только их, замечать исключительно их, и только они будут тебе запоминаться и участвовать в твоей жизни. Запомни: если ты ищешь, плохое, то ты обязательно его найдешь и никогда не заметишь ничего хорошего.

Поэтому если всю жизнь ты будешь ждать и морально готовиться к худшему – то оно обязательно произойдет с тобой, ты никогда не будешь разочарован в своих страхах и опасениях, но всего будешь находить им новые и новые подтверждения. Но если ты будешь надеяться и готовиться к лучшему, то ты не будешь притягивать плохое в свою жизнь, а просто рискуешь всего лишь иногда быть разочарованным – жизнь невозможна без разочарований.

Ожидая худшее, ты упускаешь из жизни все то хорошее, что в ней на самом деле есть. Если ожидаешь плохого, то ты его и получаешь. И наоборот. Можно приобрести такую силу духа, благодаря которой любая стрессовая, критическая ситуация в жизни будет иметь и положительные стороны.

- ✓ Игра «Твоя-моя ладошка» [1]. Учащиеся садятся в круг, каждому раздается листок, после чего ребята обводят свою ладошку, внутри написав свое имя. Данная ладошка, по сигналу психолога, ходит по кругу, каждый учащийся пишет о хозяине ладошки что-то положительное. Игра продолжается пока ладошка не придет к хозяину.
- ✓ Упражнение «Мое государство-моя ценность». Учащиеся делятся на группы. После чего в каждой группе идет создание своего государства. На

листах формируется название, должности всех членов группы, законы и ценности данного государства. После осуществляется презентация всех государств.

- ✓ Подведение итогов, рефлексия.

Занятие 6. Моя воля!

Цель: развитие у подростков компонентов жизнестойкости.

Задачи:

- способствовать формированию адекватной оценки деятельности подростка;
- способствовать развитию у подростков самостоятельности и целеустремленности;
- снятие эмоциональных зажимов.

Содержание:

- ✓ Приветствие.
- ✓ Обсуждение сказки «Фламинго или скала желаний»

В далеких жарких странах живут прекрасные птицы, которые называются Фламинго. Днем они гуляют, гордо вышагивая по берегу реки, а вечером, когда солнце катится к горизонту, они взлетают к небу и парят под облаками. Закат окрашивает их розовые крылья в багровый цвет и любой, кто когда-либо увидел такое, никогда этого не забудет.

Если интересно узнать, откуда появились Фламинго? Тогда слушайте.

Жило-было маленькое Облако. Оно, как и каждое облачко, целый день летало по небу с другими облаками — туда, куда дует ветер, и больше всего на свете любило смотреть на закат.

Однажды мимо нашего Облачка пролетали маленькие цветные птички. Они очень понравились Облачку, и ему захотелось полетать с ними и посмотреть на закат поближе. Облачко решило поговорить с птичками.

— Куда вы летите? — спросило оно.

— Мы, птички, куда хотим — туда и летим,— сказала одна.

— Да, да, — сказала другая.— Мы можем летать, куда нам хочется.

— Возьмите меня с собой,— попросило Облачко.

— Ха-ха-ха,— засмеялись птички,— да ты же не умеешь летать и у тебя это никогда не получится. Ты просто маленькое глупое Облако, которое летит туда, куда дует ветер,— сказали птички и улетели.

Облаку стало очень грустно. Потянулись серые дни. Оно больше ничему не радовалось и только медленно и лениво передвигалось по небу. Оно почти не с кем не разговаривало и все время думало: "Какое я несчастное, неуклюжее, серое Облако. Я даже не умею летать". А ночью ему снилось, что маленькие разноцветные птички летают вокруг него, смеются и говорят: "Маленькое, глупое, неуклюжее, серое Облако".

Однажды вечером, когда приближался закат, Облачко, как всегда, летало по небу и, задумавшись, не заметило, что оно давно отделилось от других облаков и его гонит уже совсем другой ветер. Когда оно это заметило, то не стало сопротивляться.

"Какая разница — подумало Облако.— Я ведь все равно не умею летать, буду одиноким серым Облаком".

Солнце уже окрасило небо в розово-красные тона, как вдруг невероятно сильный Ветер подхватил облачко и очень быстро понес к самой большой горе..

— Как ты посмело забраться на мою территорию?! Вы, облака, только мешаетесь нам — ветрам. За это я разобью тебя о скалу — сказал Ветер.

Облачко пыталось справиться с порывом Ветра, сказать, что это какой-то случайный, озорной ветерок занес его сюда, но Ветер не хотел ничего слушать.

Облачко подумало: "Ну и пусть я разобьюсь о скалу, я все равно не смогу никогда летать".

Ветер нес его с огромной скоростью, скала была все ближе и ближе. Облако решило в последний раз посмотреть на закат. Ему показалось, что сегодня закат особенно красив.

"Неужели я его больше не увижу,— подумало Облачко и испугалось. Ему очень захотелось жить и видеть закат каждый день.— Что же мне делать?.. Надо попробовать улететь от Ветра".

В этот момент Ветер со всей силы кинул его в скалу. Облачко оттолкнулось и пыталось улететь, но Ветер схватил его и с силой швырнул опять. Облачко

подумало: "Мне надо постараться, у меня обязательно получится". Оно опять оттолкнулось и попробовало улететь. Ветер снова схватил Облако, разогнался и кинул его на скалу.

"У меня все получится. Я не сдамся",— решило Облако и почувствовало себя невероятно сильным. Оно собрало все свои силы, оттолкнулось и взмыло в небо. Оно постаралось вытянуться, как птица. Ветер сначала растерялся, но спустя секунду опять погнался за Облаком. Облако старалось лететь скорей, оно тянулось за уходящими лучами солнца. Оно подумало: "Вот бы сейчас крылья, я бы улетело прочь от Ветра". И вдруг у облака появились крылья. Оно превратилось в прекрасную птицу и полетело очень быстро. Ветер не успевал за птицей, начал отставать, устал и перестал за ней гнаться. Произошло чудо, потому что Облачко столкнулось с волшебной Скалой Желаний, о которую мечты либо разбиваются, либо становятся реальностью.

Облачко думало: "Какое же это чудо. Я — птица, я могу летать, я могу летать, я могу полететь к самому солнцу!" Ему было легко, хорошо и очень весело. Оно никогда не видело закат так близко. Вечернее солнце окрасило его перья в розовый цвет. Маленькие цветные птички, увидев его, сказали: "Какая красивая птица и как хорошо она летит".

Маленькое серое Облако превратилось в прекрасную розовую птицу, которую люди называли Фламинго.

- ✓ Игра «Успех в жизни». Учащиеся делятся на группы, каждой группе раздается распечатка лестницы (Приложение 5). Также каждой группе дается цель (построить свою студию развития талантов, открыть новую школу, полететь в Китай и т.д.). Задача каждой группы написать на каждой ступени, что необходимо для реализации цели, при этом за чертами лестницы нужно выделить, что может помешать человеку достижению цели. После идет обсуждение полученных результатов подростков.
- ✓ Упражнение «Дыхание дракона». Учащиеся встают в круг. На вдох, они за руки сужают круг, на выдох расширяют как можно шире и так несколько раз.
- ✓ Подведение итогов, рефлексия.

Тема 2. Война или мир, вот в чем вопрос (4 ч)

Занятие 7. Месть Конфликт!

Цель: формирование конструктивного взаимодействия со сверстниками в ситуациях конфликта.

Задачи:

- способствовать развитию у подростков социальной ситуации;
- развитие у подростков навыков межличностного общения;
- расширить знания подростков о том, что такое конфликт и способах его решения.

Содержание:

- ✓ Приветствие.
- ✓ Упражнение «Порадуй меня». Вызываются два учащихся. Первый из них должен развеселить второго одной фразой, после чего второй должен выполнить действие, вызвав улыбку у оппонента.
- ✓ Игра «Молчащее зеркало – говорящее зеркало». Учащиеся делятся на пары, каждой паре дается лист бумаги. Учащиеся в своей паре определяют кто будет говорящее зеркало, а кто молчащее. После этого говорящее зеркало разворачивается спиной к молчащему зеркалу. Второй ребенок прислоняет лист бумаги к спине товарища. Ученик, который сидит спиной начинает задавать вопросы оппоненту, а тот ответ не говорит, а пишет печатными буквами на листе.
- ✓ Беседа о конфликте, причинах и стратегиях его разрешения.
- ✓ Упражнение «Как ты себя поведешь». Психолог готовит различные ситуации конфликта, а затем вызывает учащегося. Тот вытаскивает из коробочки бумажку с ситуацией и рассказывает как можно решить ту или иную проблему, как бы он себя повел. После озвучивания всех ситуаций, происходит обсуждение.
- ✓ Подведение итогов, рефлексия.

Занятие 8. Искусство дружбы!

Цель: формирование конструктивного взаимодействия со сверстниками в ситуациях конфликта.

Задачи:

- способствовать развитию у подростков адекватных стратегий поведения в конфликтных ситуациях;
- способствовать развитию умений конструктивного преобразования негативных переживаний.

Содержание:

- ✓ Приветствие.
- ✓ Игра «Предложи-добавь». Учащимся кидается мяч. Психолог говорит любое из двух слов предложи или добавь и озвучивает цифру. В зависимости от слова подростку предстоит либо назвать цифру следующую, если слово добавь и если слово предложи, то назвать цифру предыдущую цифре психолога.
- ✓ Упражнение «Планеты дружбы». Учащиеся садятся в круг, берут листы и карандаши и рисуют в течение 1 минуты планету дружбы. После рисунок идет по часовой стрелке к соседу, задача другого ученика дорисовать рисунок, и так до тех пор, пока рисунок вновь не окажется у хозяина.
- ✓ Упражнение «Нарисуй и угадай». Учащиеся делятся на группы. Каждой группе даются карандаши, лист бумаги и ситуация, в которой описана одна из стратегий поведения в конфликте. Задача ребят нарисовать ситуацию, стараясь в своем рисунке отобразить стратегию. После каждая группа самопрезентирует свой результат, остальные ребята стараются понять, что за стратегия была у группы. Далее идет обсуждение всей работы.
- ✓ Упражнение «Мои колючечки». Учащиеся встают в круг, начинает играть музыка, после чего начинают передавать мяч по часовой стрелке, каждый ребенок, у которого оказался мяч, после остановки музыки должен назвать одну, по его мнению, колючку характера, что он замечает раздражает его друзей, родственников и т.д. Остальные дети называют как можно эту колючку превратить в цветочек или является ли вообще эта колючка проблемой при общении.
- ✓ Подведение итогов, рефлексия.

Занятие 9. Разбуди свою толерантность!

Цель: формирование толерантного отношения к окружающим.

Задачи:

- способствовать развитию эмпатии по отношению к другим людям;
- формировать позитивное восприятие себя и окружающего мира;
- снятие эмоционального напряжения.

Содержание:

- ✓ Приветствие.
- ✓ Игра «У кого можно списать?». Выбираются двое ведущих. Они выходят из кабинета, в то время остальные выбирают еще двоих, их просят сесть в середине кабинета, дав им по листочку. На листе написано кто из них может, а кто не может дать списать. После того как ведущие вернулись, их задача выяснить кто из двоих может дать списать, а кто нет. Игра усложняется тем, что остальные ребята могут запутывать ведущих специально, а двое на стуле отвечать не могут до конца игры.
- ✓ Игра «Общительное лото». Каждому учащемуся раздается цветной карандаш и распечатка – таблица (Приложение 6). Задача учащихся заполнить пустые квадратики информацией о всех одноклассниках. При чем учащиеся могут выбрать символ, который могут использовать вместо имени.
- ✓ Упражнение «Письмо для каждого». Учащимся необходимо написать короткое письмо своему партнеру по парте, делая ему комплемент.
- ✓ Упражнение «Дровосек».
- ✓ Рефлексия.

Занятие 10. Я выбираю мир!

Цель: формирование толерантного отношения к окружающим.

Задачи:

- развитие у подростков чувства сопереживания, сочувствия к окружающему миру;
- способствовать снижению агрессивных и враждебных реакций у подростков;
- развитие самоконтроля, как важного качества личности;
- снятие психоэмоционального напряжения.

Содержание:

- ✓ Приветствие.
- ✓ Игра «У меня с тобой схожее...». Психолог называет любое качество или признак, задачи учащихся найти по нему себе пару.
- ✓ Игра «Чужой персонаж». Учащиеся на маленьких листочках пишут персонажа, на которого похожи. После чего все листочки кладутся в коробочку. Психолог вызывает желающего и тому необходимо, прочитав про себя персонажа изобразить его. Задача остальных отгадать персонажа. После угадывания, ведущий предполагает чей это листочек.
- ✓ Упражнение «Побудь на моем месте» [1]. Психолог предлагает участникам разбиться на группы по три человека. Далее дается инструкция о том, что участники в группах должны сделать друг другу какое-то неприятное замечание, придумать и озвучить ответ на него. При этом участники должны фиксировать, какие эмоции они испытывают, и что им помогает придумать.
- ✓ Упражнение «Бережно и нежно». Учащиеся выбирают способ как они хотят попрощаться на этом занятии.

Заключение. Лучшая версия меня. (1 ч)

Цель: подвести итоги проделанных занятий, рефлексия совместной деятельности.

Задачи:

- провести повторную диагностику;
- поделиться мнениями о полученных знаниях и умениях.

Содержание:

- ✓ Приветствие.
- ✓ Прохождение диагностики.
- ✓ Беседа о завершении занятий. Учащиеся делятся своим мнение о прошедших занятиях с психологом.

Подтверждение соблюдения правил заимствования



ТАРИФ
Free

ПРОВЕРКИ
1 в 6 минут

ПОЛЬЗОВАТЕЛЬ
crownking.tatyana@yandex.ru

МЕНЮ

ГЛАВНАЯ / КАБИНЕТ / РЕЗУЛЬТАТЫ ПРОВЕРКИ / КРАТКИЙ ОТЧЕТ

Краткий отчет

получить полный отчет

ПАРАМЕТРЫ ПРОВЕРКИ | ЭКСПОРТ | ИСТОРИЯ ОТЧЕТОВ | ВЫЙТИ В КАБИНЕТ | ЕЩЕ...

Программа "Лучшая версия меня".txt

ПРОВЕРЕНО: 25.02.2024 17:58:02

№	Доля в тексте	Источник	Актуальна на	Модуль поиска
[01]	7,36%	Профессиональный конкурс работников образования всероссийский и...	20 Июл 2016	Интернет Free
[02]	6,9%	57.На маленькой полянке - Сказка девочки	29 Ноя 2017	Интернет Free
[03]	2,96%	Аркадий Красильщиков: В ПОИСКАХ СМЫСЛА ЖИЗНИ	29 Апр 2018	Интернет Free

СОВПАДЕНИЯ

11,67%

САМОЦИТИРОВАНИЯ

0%

ЦИТИРОВАНИЯ

0%

ОРИГИНАЛЬНОСТЬ

88,33%

ИСТОЧНИКОВ: 5

ЕЩЕ НАЙДЕНО

ИСТОЧНИКОВ: 2

СОВПАДЕНИЯ: 1,35%

Список литературы

1. «Неделя психологии – 2022» в общеобразовательных организациях субъектов Российской Федерации: практическое пособие / под общей редакцией Л. П. Фальковской; научный редактор О. А. Ульянина; Министерство просвещения Российской Федерации; Московский государственный психолого-педагогический университет. – Москва: МГППУ, 2022. – 49 с.
2. Модифицированная комплексная коррекционно-развивающая программа для подростков «ФАРВАТЕР» / Е. В. Емельяновой – 2013., 144 с.
3. Неделя психологии в образовательной организации: методические рекомендации. – Москва: МГППУ, 2022. – 188 с.
4. Одинцова, М. А. Психология жизнестойкости: учебное пособие / М. А. Одинцова. – 2-е издание, стереотипное. – Флинта: Москва, 2015. – 201 с.
5. Профилактическая психолого-педагогическая программа «Дорога добра» / Гимаджиева О. С. – 2019., 94 с.
6. Сайт ФГБОУ ВО «Московский государственный психолого-педагогический университет»: Реестр коррекционно-развивающих, коррекционно-реабилитационных и профилактических программ для деятельности педагога-психолога. – URL: <https://mgppu.ru/project/473/info/7292>
7. Сайт Федерации психологов образования России: Развивающая психолого-педагогическая программа «Психология и Я»: Развивающая психолого-педагогическая программа / М. М. Баравкова. – Вяземский, 2018. – 45 с. – URL: <https://tinyurl.com/bdeu7h5b>
8. Солдатова, Г.У. Жить в мире с собой и другими. Тренинг толерантности для подростков (учебно-методическая разработка) / Г.У. Солдатова, Л. А. Шайгерова, О. Д. Шарова. – Москва: Генезис. – 112 с.
9. Тренинги развития с подростками: Творчество, общение, самопознание / А. Г. Грецов — «Питер», 2013
10. Тропинка к своему Я. Уроки психологии в средней школе (7–8 классы) / О. В. Хухлаева — «Интермедиадор», 2018., 88 с.

- 11.Фопель К. Создание команды. Психологические игры и упражнения/ Пер. с нем. — М.: Генезис, 2003 — 400 с.
- 12.Хазова Светлана Абдурахмановна, Останина Надежда Владимировна
Возрастная специфика совладающего поведения подростков // Сибирский педагогический журнал. 2014. №1. – с. 180.

Опросник способов совладающего поведения Р. Лазаруса Бланк ответов

Инструкция: Вам предлагается 50 утверждений касающихся поведения в трудной жизненной ситуации. Попробуйте оценить как часто данные варианты поведения проявляются у Вас.

	ОКАЗАВШИСЬ В ТРУДНОЙ СИТУАЦИИ, Я ...	никогда	редко	иногда	часто
1	... сосредотачивался на том, что мне нужно было делать дальше - на следующем шаге	0	1	2	3
2	... начинал что-то делать, зная, что это все равно не будет работать, главное - делать хоть что-нибудь	0	1	2	3
3	... пытался склонить вышестоящих к тому, чтобы они изменили свое мнение	0	1	2	3
4	... говорил с другими, чтобы больше узнать о ситуации	0	1	2	3
5	... критиковал и укорял себя	0	1	2	3
6	... пытался не сжигать за собой мосты, оставляя все, как оно есть	0	1	2	3
7	... надеялся на чудо	0	1	2	3
8	... смирялся с судьбой: бывает, что мне не везет	0	1	2	3
9	... вел себя, как будто ничего не произошло	0	1	2	3
10	... старался не показывать своих чувств	0	1	2	3
11	... пытался увидеть в ситуации что-то положительное	0	1	2	3
12	... спал больше обычного	0	1	2	3
13	... срывал свою досаду на тех, кто навлек на меня проблемы	0	1	2	3
14	... искал сочувствия и понимания у кого-нибудь	0	1	2	3
15	... во мне возникла потребность выразить себя творчески	0	1	2	3
16	... пытался забыть все это	0	1	2	3
17	... обращался за помощью к специалистам	0	1	2	3
18	... менялся или рос как личность в положительную сторону	0	1	2	3
19	... извинялся или старался все загладить	0	1	2	3
20	... составлял план действия	0	1	2	3
21	... старался дать какой-то выход своим чувствам	0	1	2	3
22	... понимал, что сам вызвал эту проблему	0	1	2	3
23	... набирался опыта в этой ситуации	0	1	2	3
24	... говорил с кем-либо, кто мог конкретно помочь в этой ситуации	0	1	2	3
25	... пытался улучшить свое самочувствие едой, выпивкой, курением или лекарствами	0	1	2	3
26	... рисковал напропалую	0	1	2	3
27	... старался действовать не слишком поспешно, доверяясь первому порыву	0	1	2	3
28	... находил новую веру во что-то	0	1	2	3

29	... вновь открывал для себя что-то важное	0	1	2	3
30	... что-то менял так, что все улаживалось	0	1	2	3
31	... в целом избегал общения с людьми	0	1	2	3
32	... не допускал это до себя, стараясь об этом особенно не задумываться	0	1	2	3
33	... спрашивал совета у родственника или друга, которых уважал	0	1	2	3
34	... старался, чтобы другие не узнали, как плохо обстоят дела	0	1	2	3
35	... отказывался воспринимать это слишком серьезно	0	1	2	3
36	... говорил о том, что я чувствую	0	1	2	3
37	... стоял на своем и боролся за то, чего хотел	0	1	2	3
38	... вымещал это на других людях	0	1	2	3
39	... пользовался прошлым опытом - мне приходилось уже попадать в такие ситуации	0	1	2	3
40	... знал, что надо делать и удваивал свои усилия, чтобы все наладить	0	1	2	3
41	... отказывался верить, что это действительно произошло	0	1	2	3
42	... я давал обещание, что в следующий раз все будет по-другому	0	1	2	3
43	... находил пару других способов решения проблемы	0	1	2	3
44	... старался, что мои эмоции не слишком мешали мне в других делах	0	1	2	3
45	... что-то менял в себе	0	1	2	3
46	... хотел, чтобы все это скорее как-то образовалось или кончилось	0	1	2	3
47	... представлял себе, фантазировал, как все это могло бы обернуться	0	1	2	3
48	... молился	0	1	2	3
49	.. прокручивал в уме, что мне сказать или сделать	0	1	2	3
50	... думал о том, как бы в данной ситуации действовал человек, которым я восхищаюсь и старался подражать ему	0	1	2	3

Опросник способов совладающего поведения Лазаруса Обработка и интерпретация

Ключ сырых баллов:

Конфронтационный копинг - пункты: 2, 3, 13, 21, 26, 37.

Дистанцирование - пункты: 8, 9, 11, 16, 32, 35.

Самоконтроль - пункты: 6, 10, 27, 34, 44, 49, 50.

Поиск социальной поддержки - пункты: 4, 14, 17, 24, 33, 36.

Принятие ответственности - пункты: 5, 19, 22, 42.

Бегство-избегание - пункты: 7, 12, 25, 31, 38, 41, 46, 47.

Планирование решения проблемы - пункты: 1, 20, 30, 39, 40, 43.

Положительная переоценка - пункты: 15, 18, 23, 28, 29, 45, 48.

В адаптации Крюковой и соавт.:

1. подсчитываем баллы, сумируя по каждой субшкале:

- никогда – 0 баллов;
- редко – 1 балл;
- иногда – 2 балла;
- часто - 3 балла

2. вычисляем по формуле: $X = \text{сумма баллов} / \text{max балл} * 100$ Максимальное значение по вопросу, которое может набрать испытуемый 3, а по всем вопросам субшкалы максимально 18 баллов.

Например, если испытуемый набрал 8 баллов:

$$8/18 * 100 = 44,4$$

- это и есть уровень напряжения конфронтационного копинга.

3. Можно определить проще, по суммарному баллу:

- 0-6 – низкий уровень напряженности, говорит об адаптивном варианте копинга;
- 7-12 – средний, адаптационный потенциал личности в пограничном состоянии;
- 13-18 – высокая напряженность копинга, свидетельствует о выраженной дезадаптации.

В адаптации Вассермана и соавт.

После расчета «сырых» показателей по шкалам необходимо осуществить их перевод в стандартные Т-баллы с использованием разработанных таблиц. Таблицы перевода «сырых» показателей в стандартные Т-баллы составлены на основе статистического анализа результатов обследования репрезентативной выборки объемом 1627 человек.

Степень предпочтительности для испытуемого стратегии совладания со стрессом определяется на основании следующего условного правила:

- показатель меньше 40 баллов – редкое использование соответствующей стратегии;
- 40 баллов \leq показатель \leq 60 баллов – умеренное использование соответствующей стратегии;
- показатель более 60 баллов – выраженное предпочтение соответствующей стратегии.

Интерпретация:

Конфронтация

Стратегия конфронтации предполагает попытки разрешения проблемы за счет не всегда целенаправленной поведенческой активности, осуществления конкретных действий, направленных либо на изменение ситуации, либо на отреагирование негативных эмоций в связи с возникшими трудностями. При выраженном предпочтении этой стратегии могут наблюдаться импульсивность в поведении (иногда с элементами враждебности и конфликтности), враждебность, трудности планирования действий, прогнозирования их результата, коррекции стратегии поведения, неоправданное упорство. Копинг-действия при этом теряют свою целенаправленность и становятся преимущественно результатом разрядки эмоционального напряжения. Часто стратегия конфронтации рассматривается как неадаптивная, однако при умеренном использовании она обеспечивает способность личности к сопротивлению трудностям, энергичность и предприимчивость при разрешении проблемных ситуаций, умение отстаивать собственные интересы, справляться с тревогой в стрессогенных условиях.

Положительные стороны: возможность активного противостояния трудностям и стрессогенному воздействию.

Отрицательные стороны: недостаточная целенаправленность и рациональная обоснованность поведения в проблемной ситуации.

Дистанцирование

Стратегия дистанцирования предполагает попытки преодоления негативных переживаний в связи с проблемой за счет субъективного снижения ее значимости и степени эмоциональной вовлеченности в нее. Характерно использование интеллектуальных приемов рационализации, переключения внимания, отстранения, юмора, обесценивания и т.п.

Положительные стороны: возможность снижения субъективной значимости трудноразрешимых ситуаций и предотвращения интенсивных эмоциональных реакций на фрустрацию.

Отрицательные стороны: вероятность обесценивания собственных переживаний, недооценка значимости и возможностей действенного преодоления проблемных ситуаций.

Самоконтроль

Стратегия самоконтроля предполагает попытки преодоления негативных переживаний в связи с проблемой за счет целенаправленного подавления и сдерживания эмоций,

минимизации их влияния на оценку ситуации и выбор стратегии поведения, высокий контроль поведения, стремление к самообладанию. При отчетливом предпочтении стратегии самоконтроля у личности может наблюдаться стремление скрывать от окружающих свои переживания и побуждения в связи с проблемной ситуацией. Часто такое поведение свидетельствует о боязни самораскрытия, чрезмерной требовательности к себе, приводящей к сверхконтролю поведения.

Положительные стороны: возможность избегания эмоциогенных импульсивных поступков, преобладание рационального подхода к проблемным ситуациям.

Отрицательные стороны: трудности выражения переживаний, потребностей и побуждений в связи с проблемной ситуацией, сверхконтроль поведения.

Поиск социальной поддержки

Стратегия поиска социальной поддержки предполагает попытки разрешения проблемы за счет привлечения внешних (социальных) ресурсов, поиска информационной, эмоциональной и действенной поддержки. Характерны ориентированность на взаимодействие с другими людьми, ожидание внимания, совета, сочувствия. Поиск преимущественно информационной поддержки предполагает обращение за рекомендациями к экспертам и знакомым, владеющим с точки зрения респондента необходимыми знаниями. Потребность преимущественно в эмоциональной поддержке проявляется стремлением быть выслушанным, получить эмпатичный ответ, разделить с кем-либо свои переживания. При поиске преимущественно действенной поддержки ведущей является потребность в помощи конкретными действиями.

Положительные стороны: возможность использования внешних ресурсов для разрешения проблемной ситуации.

Отрицательные стороны: возможность формирования зависимой позиции и/или чрезмерных ожиданий по отношению к окружающим.

Принятие ответственности

Стратегия принятия ответственности предполагает признание субъектом своей роли в возникновении проблемы и ответственности за ее решение, в ряде случаев с отчетливым компонентом самокритики и самообвинения. При умеренном использовании данная стратегия отражает стремление личности к пониманию зависимости между собственными действиями и их последствиями, готовность анализировать свое поведение, искать причины актуальных трудностей в личных недостатках и ошибках. Вместе с тем, выраженность данной стратегии в поведении может приводить к неоправданной самокритике, переживанию чувства вины и неудовлетворенности собой. Указанные особенности, как известно, являются фактором риска развития депрессивных состояний.

Положительные стороны: возможность понимания личной роли в возникновении актуальных трудностей.

Отрицательные стороны: возможность необоснованной самокритики и принятия чрезмерной ответственности.

Бегство-избегание

Стратегия бегства-избегания предполагает попытки преодоления личностью негативных переживаний в связи с трудностями за счет реагирования по типу уклонения: отрицания

проблемы, фантазирования, необоснованных ожиданий, отвлечения и т.п. При отчетливом предпочтении стратегии избегания могут наблюдаться неконструктивные формы поведения в стрессовых ситуациях: отрицание либо полное игнорирование проблемы, уклонение от ответственности и действий по разрешению возникших трудностей, пассивность, нетерпение, вспышки раздражения, погружение в фантазии, переедание, употребление алкоголя и т.п., с целью снижения мучительного эмоционального напряжения. Большинство исследователей эту стратегию рассматривает как неадаптивную, однако это обстоятельство не исключает ее пользы в отдельных ситуациях, в особенности в краткосрочной перспективе и при острых стрессогенных ситуациях.

Положительные стороны: возможность быстрого снижения эмоционального напряжения в ситуации стресса.

Отрицательные стороны: невозможность разрешения проблемы, вероятность накопления трудностей, краткосрочный эффект предпринимаемых действий по снижению эмоционального дискомфорта.

Планирование решения проблемы

Стратегия планирования решения проблемы предполагает попытки преодоления проблемы за счет целенаправленного анализа ситуации и возможных вариантов поведения, выработки стратегии разрешения проблемы, планирования собственных действий с учетом объективных условий, прошлого опыта и имеющихся ресурсов. Стратегия рассматривается большинством исследователей как адаптивная, способствующая конструктивному разрешению трудностей.

Положительные стороны: возможность целенаправленного и планомерного разрешения проблемной ситуации.

Отрицательные стороны: вероятность чрезмерной рациональности, недостаточной эмоциональности, интуитивности и спонтанности в поведении.

Положительная переоценка

Стратегия положительной переоценки предполагает попытки преодоления негативных переживаний в связи с проблемой за счет ее положительного переосмысления, рассмотрения ее как стимула для личностного роста. Характерна ориентированность на надличностное, философское осмысление проблемной ситуации, включение ее в более широкий контекст работы личности над саморазвитием.

Положительные стороны: возможность положительного переосмысления проблемной ситуации.

Отрицательные стороны: вероятность недооценки личностью возможностей действенного разрешения проблемной ситуации.

Таблица стандартных баллов (в адаптации Вассермана)

Сырые баллы	Мужчины				Женщины			
	Конфронтация							
	Ст. баллы до 20 лет	Ст. баллы от 21 до 30 лет	Ст. баллы от 31 до 45 лет	Ст. баллы от 46 до 60 лет	Ст. баллы до 20 лет	Ст. баллы от 21 до 30 лет	Ст. баллы от 31 до 45 лет	Ст. баллы от 46 до 60 лет
0	22	22	15	14	16	22	17	19
1	26	25	19	18	20	26	21	23
2	29	28	23	22	24	29	24	26
3	32	32	27	26	28	32	28	29
4	35	35	31	30	32	35	32	33
5	38	38	36	34	36	39	35	36
6	41	42	40	38	39	42	39	40
7	45	45	44	42	43	45	43	43
8	48	48	48	46	47	48	46	46
9	51	51	52	50	51	52	50	50
10	54	55	56	53	55	55	54	53
11	57	58	60	57	59	58	57	57
12	60	61	64	61	63	61	61	60
13	63	64	68	65	67	64	65	64
14	67	68	72	69	71	68	68	67
15	70	71	76	73	75	71	72	70
16	73	74	80	77	78	74	76	74
17	76	77	84	81	82	77	79	77
18	79	81	89	85	86	81	83	81
	Дистанцирование							
0	24	22	14	21	21	24	19	19
1	27	26	18	24	24	27	22	23
2	30	29	21	27	28	30	26	26
3	33	32	25	31	31	33	29	29
4	37	35	29	34	34	36	32	32
5	40	38	33	38	38	39	36	36
6	43	41	37	41	41	42	39	39
7	46	44	41	44	45	45	43	42
8	49	48	45	48	48	48	46	45
9	52	51	49	51	51	52	50	49
10	56	54	53	54	55	55	53	52
11	59	57	56	58	58	58	57	55
12	62	60	60	61	61	61	60	59
13	65	63	64	64	65	64	64	62
14	68	67	68	68	68	67	67	65
15	71	70	72	71	72	70	71	68
16	75	73	76	74	75	73	74	72
17	78	76	80	78	78	76	78	75
18	81	79	84	81	82	79	81	78
	Самоконтроль							
0	7	8	3	9	4	6	1	8
1	10	11	7	12	8	9	4	11

2	13	14	10	15	11	12	8	14	
3	16	17	14	18	15	15	12	17	
4	19	20	17	21	18	19	15	20	
5	22	23	21	24	21	22	19	24	
6	25	26	24	27	25	25	23	27	
7	28	29	28	30	28	28	27	30	
8	31	32	31	33	32	31	30	33	
9	34	35	35	36	35	34	34	36	
10	37	38	39	39	38	37	38	39	
11	41	41	42	42	42	40	41	42	
12	44	44	46	45	45	43	45	45	
13	47	47	49	48	49	46	49	49	
14	50	50	53	51	52	49	53	52	
15	53	52	56	54	55	52	56	55	
16	56	55	60	57	59	55	60	58	
17	59	58	63	60	62	58	64	61	
18	62	61	67	63	66	62	67	64	
19	65	64	70	66	69	65	71	67	
20	68	67	74	69	72	68	75	70	
21	71	70	77	72	76	71	78	73	
	Поиск социальной поддержки								
0	18	10	12	19	15	13	12	20	
1	21	14	15	22	19	16	15	22	
2	24	17	19	25	22	19	19	25	
3	27	21	22	28	25	22	21	28	
4	30	24	25	31	28	25	25	31	
5	33	28	29	34	31	29	28	33	
6	36	31	32	37	34	32	31	36	
7	39	35	36	40	37	35	34	39	
8	42	38	39	43	40	38	37	41	
9	45	42	43	46	43	41	40	44	
10	48	45	46	48	46	44	44	47	
11	51	49	49	51	49	47	47	49	
12	54	52	53	54	52	51	50	52	
13	57	56	56	57	55	54	53	55	
14	60	59	60	60	58	57	56	57	
15	63	63	63	63	62	60	59	60	
16	66	66	67	66	65	63	63	63	
17	69	70	70	69	68	66	66	66	
18	72	76	73	72	71	69	69	68	
	Принятие ответственности								
0	20	20	18	22	17	18	16	19	
1	24	24	22	25	21	22	20	23	
2	28	28	27	29	25	26	25	27	
3	31	31	31	33	30	30	30	31	
4	35	35	35	36	34	34	34	35	
5	39	39	39	40	39	38	39	39	
6	43	43	43	44	43	42	43	43	
7	47	46	48	47	47	46	48	47	
8	51	50	52	51	52	50	52	51	

9	55	54	56	55	56	54	57	55	
10	59	58	60	58	61	58	61	59	
11	63	61	65	62	65	62	66	63	
12	67	65	69	66	60	66	70	67	
	Бегство-избегание								
0	27	27	23	21	21	25	16	23	
1	29	29	25	24	24	28	19	25	
2	31	31	28	26	26	30	22	28	
3	35	35	31	29	29	32	25	30	
4	36	36	33	32	31	35	28	32	
5	38	38	36	35	34	37	31	35	
6	40	41	38	37	37	39	34	37	
7	43	43	41	40	39	42	37	40	
8	45	45	44	43	42	44	40	42	
9	47	48	46	46	45	46	43	44	
10	49	50	49	49	47	48	46	47	
11	52	52	51	51	50	51	49	49	
12	54	54	54	54	53	53	52	52	
13	56	57	57	57	55	55	55	54	
14	58	59	59	60	58	58	58	57	
15	61	61	62	62	61	60	61	59	
16	63	64	65	65	63	62	64	61	
17	65	66	67	68	66	65	67	64	
18	67	68	70	71	68	67	70	66	
19	69	71	72	73	71	69	73	69	
20	72	73	75	76	74	71	75	71	
21	74	75	78	79	76	74	78	74	
22	76	77	80	82	79	76	81	76	
23	78	80	83	85	82	78	84	78	
24	81	82	85	87	84	81	87	81	
	Планирование решения проблемы								
0	11	7	9	9	13	11	6	12	
1	14	11	13	12	16	14	9	15	
2	17	14	16	15	19	18	13	18	
3	20	17	19	19	22	21	16	21	
4	24	21	22	22	25	24	20	24	
5	27	24	25	25	28	27	24	28	
6	30	28	29	28	32	31	27	31	
7	33	31	32	32	35	35	31	34	
8	37	34	35	35	38	38	35	37	
9	40	38	38	38	41	42	38	40	
10	43	41	42	42	44	45	42	43	
11	46	45	45	45	47	49	45	46	
12	49	48	48	48	50	53	49	49	
13	53	51	51	51	53	56	53	52	
14	56	55	55	55	57	60	56	56	
15	59	58	58	58	60	63	60	59	
16	62	62	61	61	63	67	63	62	
17	66	65	64	65	66	71	67	65	
18	69	68	68	68	69	68	71	68	

Положительная переоценка									
0	18	14	13	20	18	14	13	17	
1	21	17	16	22	21	17	16	20	
2	24	20	19	25	24	20	19	22	
3	26	23	22	27	26	23	22	25	
4	29	26	26	30	29	25	24	27	
5	32	29	29	33	32	28	27	30	
6	34	31	32	35	34	31	30	32	
7	37	34	35	38	37	34	33	35	
8	40	37	38	40	40	36	36	37	
9	42	40	41	43	42	39	39	40	
10	45	43	45	45	45	42	42	42	
11	48	46	48	48	48	45	45	45	
12	51	49	51	50	50	47	47	47	
13	53	52	54	53	53	50	50	50	
14	56	54	57	55	56	53	53	52	
15	59	57	61	58	58	56	56	55	
16	61	60	64	60	61	58	58	57	
17	64	63	67	63	64	61	61	60	
18	67	66	70	65	66	64	64	62	
19	69	69	73	68	69	67	67	65	
20	72	72	76	70	72	69	69	67	
21	75	75	80	73	74	72	72	70	

Приложение 2

ДИАГНОСТИКА СОСТОЯНИЯ АГРЕССИИ (ОПРОСНИК "БАССА-ДАРКИ")

Термин "агрессия" чрезвычайно часто употребляется сегодня в самом широком контексте и поэтому нуждается в серьезном "очищении" от целого ряда наслоений и отдельных смыслов.

Различные авторы в своих исследованиях по-разному определяют агрессию и агрессивность: как врожденную реакцию человека для "защиты занимаемой территории" (Лоренд, Ардри); как стремление к господству (Моррисон); реакцию личности на враждебную человеку окружающую действительность (Хорци, Фромм). Очень широкое распространение получили теории, связывающие агрессию и фрустрацию (Маллер, Дуб, Доллард).

Под агрессивностью можно понимать свойство личности, характеризующееся наличием деструктивных тенденций, в основном в области субъектно-субъектных отношений. Вероятно, деструктивный компонент человеческой активности является необходимым в созидательной деятельности, так как потребности индивидуального развития с неизбежностью формируют в людях способность к устранению и разрушению препятствий, преодолению того, что противодействует этому процессу.

Агрессивность имеет качественные и количественные характеристики. Как и всякое свойство, она имеет различную степень выраженности: от почти

полного отсутствия до ее предельного развития. Каждая личность должна обладать определенной степенью агрессивности. Отсутствие ее приводит к пассивности, ведомости, конформности и т.д. Чрезмерное развитие ее начинает определять весь облик личности, которая может стать конфликтной, неспособной на сознательную кооперацию и т.д. Сама по себе агрессивность не делает субъекта сознательно опасным, так как, с одной стороны, существующая связь между агрессивностью и агрессией не является жесткой, а, с другой, сам акт агрессии может не принимать сознательно опасные и неодобряемые формы. В житейском сознании агрессивность является синонимом "злонамеренной активности". Однако само по себе деструктивное поведение "злонамеренностью" не обладает, таковой его делает мотив деятельности, те ценности, ради достижения и обладания которыми активность разворачивается. Внешние практические действия могут быть сходны, но их мотивационные компоненты прямо противоположны.

Исходя из этого, можно разделить агрессивные проявления на два основных типа: первый – мотивационная агрессия, как самооценность, второй – инструментальная, как средство (подразумевая при этом, что и та, и другая могут проявляться как под контролем сознания, так и вне него, и сопряжены с эмоциональными переживаниями (гнев, враждебность). Практических психологов в большей степени должна интересовать мотивационная агрессия как прямое проявление реализации присущих личности деструктивных тенденций. Определив уровень таких деструктивных тенденций, можно с большой степенью вероятности прогнозировать возможность проявления открытой мотивационной агрессии. Одной из подобных диагностических процедур является опросник Басса-Дарки.

А. Басе, воспринявший ряд положений своих предшественников, разделил понятия агрессии и враждебность и определил последнюю как: "...реакцию, развивающую негативные чувства и негативные оценки людей и событий". Создавая свой опросник, дифференцирующий проявления агрессии и враждебности, А. Басе и А. Дарки выделили следующие *виды реакций*:

1. Физическая агрессия – использование физической силы против другого лица.
2. Косвенная – агрессия, окольным путем направленная на другое лицо или ни на кого не направленная.
3. Раздражение – готовность к проявлению негативных чувств при малейшем возбуждении (вспыльчивость, грубость).
4. Негативизм – оппозиционная манера в поведении от пассивного сопротивления до активной борьбы против установившихся обычаев и законов.
5. Обида – зависть и ненависть к окружающим за действительные и вымышленные действия.
6. Подозрительность – в диапазоне от недоверия и осторожности по отношению к людям до убеждения в том, что другие люди планируют и приносят вред.
7. Вербальная агрессия – выражение негативных чувств как через форму (крик, визг), так и через содержание словесных ответов (проклятия, угрозы).

8. Чувство вины – выражает возможное убеждение субъекта в том, что он является плохим человеком, что поступает зло, а также ощущаемые им угрызения совести.

Опросник состоит из 75 утверждений, на которые испытуемый отвечает "да" или "нет".

ОПРОСНИК

1. Временами я не могу справиться с желанием причинить вред другим	да	нет
2. Иногда сплетничаю о людях, которых не люблю	да	нет
3. Я легко раздражаюсь, но быстро успокаиваюсь	да	нет
4. Если меня не попросят по-хорошему, я не выполню	да	нет
5. Я не всегда получаю то, что мне положено	да	нет
6. Я не знаю, что люди говорят обо мне за моей спиной	да	нет
7. Если я не одобряю поведение друзей, я даю им это почувствовать	да	нет
8. Когда мне случалось обмануть кого-нибудь, я испытывал мучительные угрызения совести	да	нет
9. Мне кажется, что я не способен ударить человека	да	нет
10. Я никогда не раздражаюсь настолько, чтобы кидаться предметами	да	нет
11. Я всегда снисходителен к чужим недостаткам	да	нет
12. Если мне не нравится установленное правило, мне хочется нарушить его	да	нет
13. Другие умеют почти всегда пользоваться благоприятными обстоятельствами	да	нет
14. Я держусь настороженно с людьми, которые относятся ко мне несколько более дружелюбно, чем я ожидал	да	нет
15. Я часто бываю несогласен с людьми	да	нет
16. Иногда мне на ум приходят мысли, которых я стыжусь	да	нет
17. Если кто-нибудь первым ударит меня, я не отвечу ему	да	нет
18. Когда я раздражаюсь, я хлопаю дверями	да	нет
19. Я гораздо более раздражителен, чем кажется	да	нет
20. Если кто-то воображает себя начальником, я всегда поступаю ему наперекор	да	нет
21. Меня немного огорчает моя судьба	да	нет
22. Я думаю, что многие люди не любят меня	да	нет
23. Я не могу удержаться от спора, если люди не согласны со мной	да	нет
24. Люди, уваливающие от работы, должны испытывать чувство вины	да	нет
25. Тот, кто оскорбляет меня и мою семью, напрашивается на драку	да	нет
26. Я не способен на грубые шутки	да	нет
27. Меня охватывает ярость, когда надо мной насмеются	да	нет
28. Когда люди строят из себя начальников, я делаю все, чтобы они не зазнавались	да	нет
29. Почти каждую неделю я вижу кого-нибудь, кто мне не нравится	да	нет
30. Довольно многие люди завидуют мне	да	нет
31. Я требую, чтобы люди уважали меня	да	нет
32. Меня угнетает то, что я мало делаю для своих родителей	да	нет
33. Люди, которые постоянно изводят вас, стоят того, чтобы их "щелкнули по носу"	да	нет
34. Я никогда не бываю мрачен от злости	да	нет
35. Если ко мне относятся хуже, чем я того заслуживаю, я не расстраиваюсь	да	нет
36. Если кто-то выводит меня из себя, я не обращаю внимания	да	нет
37. Хотя я и не показываю этого, меня иногда гложет зависть	да	нет

38. Иногда мне кажется, что надо мной смеются	да	нет
39. Даже если я злюсь, я не прибегаю к "сильным" выражениям	да	нет
40. Мне хочется, чтобы мои грехи были прощены	да	нет
41. Я редко даю сдачи, даже если кто-нибудь ударит меня	да	нет
42. Когда получается не по-моему, я иногда обижаюсь	да	нет
43. Иногда люди раздражают меня одним своим присутствием	да	нет
44. Нет людей, которых бы я по-настоящему ненавидел	да	нет
45. Мой принцип: "Никогда не доверять "чужакам"	да	нет
46. Если кто-нибудь раздражает меня, я готов сказать, что я о нем думаю	да	нет
47. Я делаю много такого, о чем впоследствии жалею	да	нет
48. Если я разозлюсь, я могу ударить кого-нибудь	да	нет
49. С детства я никогда не проявлял вспышек гнева	да	нет
50. Я часто чувствую себя как пороховая бочка, готовая взорваться	да	нет
51. Если бы все знали, что я чувствую, меня бы считали человеком, с которым нелегко работать	да	нет
52. Я всегда думаю о том, какие тайные причины заставляют людей делать что-нибудь приятное для меня	да	нет
53. Когда на меня кричат, я начинаю кричать в ответ	да	нет
54. Неудачи огорчают меня	да	нет
55. Я дерусь не реже и не чаще чем другие	да	нет
56. Я могу вспомнить случаи, когда я был настолько зол, что хватал попавшуюся мне под руку вещь и ломал ее	да	нет
57. Иногда я чувствую, что готов первым начать драку	да	нет
58. Иногда я чувствую, что жизнь поступает со мной несправедливо	да	нет
59. Раньше я думал, что большинство людей говорит правду, но теперь я в это не верю	да	нет
60. Я ругаюсь только со злости	да	нет
61. Когда я поступаю неправильно, меня мучает совесть	да	нет
62. Если для защиты своих прав мне нужно применить физическую силу, я применяю ее	да	нет
63. Иногда я выражаю свой гнев тем, что стучу кулаком по столу	да	нет
64. Я бываю грубоват по отношению к людям, которые мне не нравятся	да	нет
65. У меня нет врагов, которые бы хотели мне навредить	да	нет
66. Я не умею поставить человека на место, даже если он того заслуживает	да	нет
67. Я часто думаю, что жил неправильно	да	нет
68. Я знаю людей, которые способны довести меня до драки	да	нет
69. Я не огорчаюсь из-за мелочей	да	нет
70. Мне редко приходит в голову, что люди пытаются разозлить или оскорбить меня	да	нет
71. Я часто только угрожаю людям, хотя и не собираюсь приводить угрозы в исполнение	да	нет
72. В последнее время я стал занудой	да	нет
73. В споре я часто повышаю голос	да	нет
74. Я стараюсь обычно скрывать свое плохое отношение к людям	да	нет
75. Я лучше соглашусь с чем-либо, чем стану спорить	да	нет

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)

Я часто не уверен в собственных решениях.

Иногда мне кажется, что никому нет до меня дела.

Часто, даже хорошо выспавшись, я с трудом заставляю себя встать с постели.

Я постоянно занят, и мне это нравится.

Часто я предпочитаю «плыть по течению».

Я меняю свои планы в зависимости от обстоятельств.

Меня раздражают события, из-за которых я вынужден менять свой распорядок дня. Непредвиденные трудности порой сильно утомляют меня.

Я всегда контролирую ситуацию настолько, насколько это необходимо.

Порой я так устаю, что уже ничто не может заинтересовать меня.

Порой все, что я делаю, кажется мне бесполезным.

Я стараюсь быть в курсе всего происходящего вокруг меня.

Лучше синица в руках, чем журавль в небе.

Вечером я часто чувствую себя совершенно разбитым.

Я предпочитаю ставить перед собой труднодостижимые цели и добиваться их.

Иногда меня пугают мысли о будущем.

Я всегда уверен, что смогу воплотить в жизнь то, что задумал.

Мне кажется, я не живу полной жизнью, а только играю роль.

Мне кажется, если бы в прошлом у меня было меньше разочарований и

невзгод, мне было бы сейчас легче жить на свете.

Возникающие проблемы часто кажутся мне неразрешимыми.

Испытав поражение, я буду пытаться взять реванш.

Я люблю знакомиться с новыми людьми.

Когда кто-нибудь жалуется, что жизнь скучна, это значит, что он просто не умеет видеть интересное.

Мне всегда есть чем заняться.

Я всегда могу повлиять на результат того, что происходит вокруг.

Я часто сожалею о том, что уже сделано.

Если проблема требует больших усилий, я предпочитаю отложить ее до лучших времен.

Мне трудно сближаться с другими людьми.

Как правило, окружающие слушают меня внимательно.

Если бы я мог, я многое изменил бы в прошлом.

Я довольно часто откладываю на завтра то, что трудно осуществимо, или то, в чем я не уверен. Мне кажется, жизнь проходит мимо меня.

Мои мечты редко сбываются.

Неожиданности дарят мне интерес к жизни.

Порой мне кажется, что все мои усилия тщетны.

Порой я мечтаю о спокойной размеренной жизни.

Мне не хватает упорства закончить начатое.

Бывает, жизнь кажется мне скучной и бесцветной.

У меня нет возможности влиять на неожиданные проблемы.

Окружающие меня недооценивают.

Как правило, я работаю с удовольствием.

Иногда я чувствую себя лишним даже в кругу друзей.

Бывает, на меня наваливается столько проблем, что просто руки опускаются.

Друзья уважают меня за упорство и непреклонность.

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 (hardy coping) со стрессами и восприятия их как менее значимых.

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

Контроль (control) представляет собой убежденность в том, что борьба позволяет повлиять на результат происходящего, пусть даже это влияние не абсолютно и успех не гарантирован. Противоположность этому - ощущение собственной беспомощности. Человек с сильно развитым компонентом

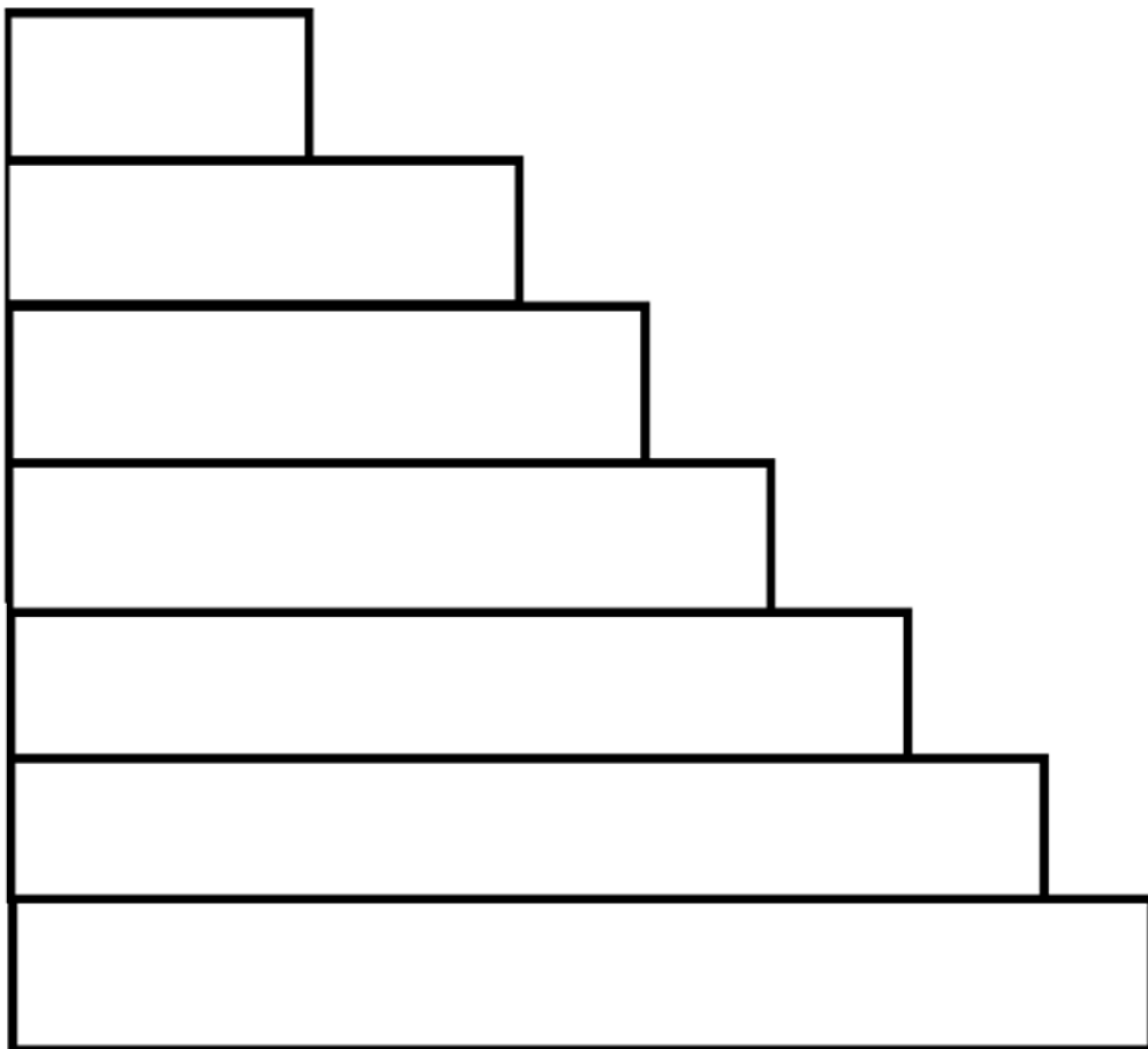
контроля ощущает, что сам выбирает собственную деятельность, свой путь. **Принятие риска** (challenge) - убежденность человека в том, что все то, что с ним случается, способствует его развитию за счет знаний, извлекаемых из опыта, - неважно, позитивного или негативного. Человек, рассматривающий жизнь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

Компоненты жизнестойкости развиваются в детстве и отчасти в подростковом возрасте, хотя их можно развивать и позднее. Их развитие решающим образом зависит от отношений родителей с ребенком. В частности, для увеличения вовлеченности принципиально важно принятие и поддержка, любовь и одобрение со стороны родителей. Для развития компонента контроля важна поддержка инициативы ребенка, его стремления справляться с задачами все возрастающей сложности на грани своих возможностей. Для развития принятия риска важно богатство впечатлений, изменчивость и неоднородность среды. Мадди подчеркивает важность выраженности всех трех компонентов для сохранения здоровья и оптимального уровня работоспособности и активности в стрессогенных условиях. Можно говорить как об индивидуальных различиях каждого из трех компонентов в составе жизнестойкости, так и о необходимости их согласованности между собой и с общей (суммарной) мерой жизнестойкости.

Средние и стандартные отклонения общего показателя.

Нормы	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 6

Заплетены волосы	В кроссовках	В джинсах	Любит корейскую еду	Любит пить по утрам кофе
Ходит в секцию	Нравится зеленый цвет	Хорошо рисует	Мечтает стать киберспортсменом	Есть питомцы
Обожает носить туфли	Увлекается аниме	Есть неординарное хобби	Ездили на каникулах в другой город	Хорошее чувство юмора
Большая семья	Любит современную литературу	Увлекается историей	Хорошо учится	Любит поспать